PENJAGA GERBANG

(THE GATEKEEPER)

DIKOMPILASI OLEH
YANG MULIA SAYĀDAW THĀRMANAY KYAW

Bunga Rampai Dhamma dari:
- Ajaran Guru Agung Buddha
- Yang Mulia Mahāsī Sayādaw
- Yang Mulia Sayādaw U Sīlānanda
- Yang Mulia Sayādaw U Paṇḍita

Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia
mindfulness in every way

Penjaga Gerbang

(The Gatekeeper)

Bunga Rampai Dhamma dari:

- Ajaran Guru Agung Buddha
- Yang Mulia Mahāsī Sayādaw
- Yang Mulia Sayādaw U Sīlānanda
- Yang Mulia Sayādaw U Paṇḍita

Dihimpun oleh
Yang Mulia Sayādaw Tharmanaykyaw

Buku ini tidak diperjual-belikan; untuk dipersembahkan sebagai kenang-kenangan.

Buku ini dipersembahkan

dalam rangka pelimpahan jasa, mengenang

Mendiang Sayalay Ariyāñāṇi

—Judul Buku—
Penjaga Gerbang
(The Gate Keeper)

—Oleh—
Yang Mulia Sayādaw Tharmanaykyaw

—Penerjemah—
Tim Yasati

—Penyusun & Penyunting—
Tim Yasati

—Perancang Sampul & Tata Letak—
Tim Yasati

Edisi Pertama, Oktober 2021

—Penerbit—

Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia
Website: www.yasati.com | E-mail: yasati_mail@yahoo.com

Indonesia Satipaṭṭhāna Meditation Center (ISMC) – Jakarta
Perumahan Citra Garden 1 Ext., Blok AA-1/1, Jakarta Barat – 11840, Indonesia
Tel: 0877 2020 9100

Indonesia Satipaṭṭhāna Meditation Center (ISMC) – Bakom
Dusun Barulimus, Kampung Bakom, Kelurahan Cikancana,
Kecamatan Sukaresmi, Kabupaten Cianjur, Puncak, Jawa Barat – Indonesia
Tel: 0877 2002 1755

Daftar Isi

Kata Pengantar……7

1. Selalu Waspada – Never Out of Sight……8
2. Perhatikan Kecepatan Anda – Mind Your Speed……9
3. Tetap Semangat – Keep It On……10
4. Latihan Membuat Sempurna – Practice Makes Perfect……11
5. Kesabaran Menuntun ke Nibbana – Patience Leads to Nibbana……12
6. Bersakit-sakit Dahulu, Bersenang-senang Kemudian – No Pain, No Gain……14
7. Api (Semangat) – Fire……16
8. Semua Sama, Semua Bersamaan – All The Same, All At Once……17
9. Anda Tidak Bisa Melangkah ke Sungai Yang Sama Dua Kali –
   You Cannot Step Into The Same River Twice……19
10. Terampilah – Be Instrumental……21
11. Tidak Ada Jeda – No Gaps……22
12. Bacalah Dengan Cermat – Read Carefully……23
13. Saat Pelabelan Menjadi Pilihan – When Labelling is Optional……24
14. Kekuatan Kaca Pembesar – Magnifying Power……25
15. Botol Kosong – An Empty Bottle……26
16. Penjaga Gerbang – Gatekeeper……27
17. Bagaikan Penyakit dan Kebakaran – Like Illness and Fire……28
18. Dengan Mengamati Objek Yang Muncul Saat Ini –
    By Noting The Presently Arising Object……29
19. Anda Tidak Bisa Mendapatkannya Secara Kredit Dalam Praktik Vipassana –
    You Cannot Get it on Credit in Vipassana Practice……30
20. Tugas Yogi – Yogi's Job……31
21. Senter/Obor – Torchlight……32
22. Perhatian Murni – Mindfulness……33
23. Misalkan, Anda sedang Melakukan Penelitian – Suppose, You Are Doing Research……35
24. Lihatlah Arca Buddha – Look at The Buddha's Image……36
25. Gabus dan Batu – A Cork and A Rock……37
26. Timbunan Jasa Kebajikan – Pile of Merit……38
27. Yathapakatam Vipassana Bhiniveso……39
28. Seperti Mereka – Like Them……41
29. Para Bhikkhu Sungai Gangga – River Ganges Bhikkhus……42
30. Biarlah Daging dan Darah Mengering – Let The Flesh and Bloood Dry Up……43
31. Sabbam, Bhikkhave, Abhinneyyam……45
32. Apa yang Harus Kita Lakukan? – What Should We Do?……46
33. Ketidak-Merosotan – Non – Decline……48
34. Karakteristik – Characteristics……49

35. Sabhava Lakkhana.....50
36. Sankhata Lakkhana.....51
37. Samanna Lakkhana.....52
38. Lebih Baik – Better.....53
39. Kesimpulan – To Sum Up.....54
40. Seolah-olah Anda Melihatnya dengan Mata Anda –
Just As If You Are Seeing It With Your Eyes.....55
41. Ketika Telah Diamati Sekali atau Dua Kali – When This Has Been Noted
Once or Twice.....56
42. Pengamatan Ini Akan Menjadi Lebih Mudah Setelah Sekitar Dua Hari –
This Noting Will Become Easier After About Two Days.....57
43. Muncul dan Lenyap – The Rise and Fall.....58
44. Rasa Gatal – Itchiness.....59
45. Tidak Perlu Waktu Lama – Need Not Take Long.....60
46. Waktu Istirihat Bagi Yogi – The Resting Time For The Yogi.....61
47. Berperhatian Murni dan Pemahaman yang Jelas, Setelah Mengamati Gambaran dari Kembangnya Perut – Mindful and Clearly Comprehending, After Noting in His Mind The Idea of Rising.....62
48. Tidak Ada Yang Lain – Nothing Else.....63
49. Konsep Maupun Kenyataan Tampak Bagi Pemula –
Both Concepts and Realities Appear To The Beginner.....64
50. Saat Perhatian Murni dan Konsentrasi Anda Semakin Kuat, Semua Konsep Lenyap – As Your Mindfulness and Concentration Grow Stronger, All The Concepts Dissapear.....65
51. Jika Ada Sebab, Ada Akibat – Is There Is Cause, There Is Effect.....67
52. Buddha Mengajarkan Meditasi Jalan Dua Kali –
Buddha Taught Walking Meditation Two Times.....68
53. Sebelum Yogi Tertidur, Bagaimana Seharusnya Ia Mengamati?
Before The Yogi Falls Asleep, How Should He Note?.....70
54. Setelah Terjaga, Bagaimana Seharusnya Yogi Mengamati?
After Awakening, How Should The Yogi Note?..... 71
55. Perhatian Murni atau Kesadaran Anda Tidak Bisa Mengikuti –
Your Mindfulness or Awareness Cannot Follow.....72
56. Anda Dapat Mengubah Titik Sentuh – You Can Change Touching Points.....74
57. Titik Sentuh Manapun Bisa Diamati – Any Touching Point is Possible to Note.....75
58. Hanya Dua Jenis Objek Yang Perlu Diamati – Only Two Types of Object to Note.....76
59. Bergantian Duduk dan Berjalan Setiap Satu Jam –
Sit and Walk Alternately an Hour Each.....77
60. Mendekati Tujuan – Approaching The Goal.....78
61. Celah – Gaps.....79
62. Pengakuan – Confession.....80

63. Lebih Dekat ke Nibbāna – Getting Closer to Nibbāna……81
64. Tajam dan Cerah – Sharp and Bright……82
65. Berenang ke Nibbāna – Swim to Nibbāna……83
66. Delapan Magganga – Eight Magganga……84
67. Tanaman Merambat dan Rumput Liar – Creepers and Weeds……87
68. Satipaèèhāna……88
69. Melihat Ketidak-kekalan – Seeing Impermanence……89
70. Segar, Udara Bersih Yang Segar – Fresh, Clean Air Fresh……90

Sekilas Yayasan Satipaèèhāna Indonesia……91

Kata Pengantar

Dengan suka cita kami, Yayasan Satipatthana Indonesia, kembali menghadirkan buku Penjaga Gerbang (The Gate Keeper), bunga rampai Dhamma, berbagai nasihat Guru Agung Buddha, Yang Mulia Mahāsī Sayādaw, Yang Mulia Sayādaw U Sīlānanda dan Yang Mulia Sayādaw U Paṇḍita, yang dirangkum oleh Yang Mulia Sayadaw Tharmanaykyaw, dalam bentuk e-book.

Kami berharap semoga e-book kumpulan berbagai kutipan Dhamma ini akan menambah dan menguatkan keyakinan kita kepada Tiratana, Buddha - Dhamma - Sangha, untuk selalu melangkah maju di Jalan Dhamma sampai tercapainya Pembebasan Sejati.

Sādhu, Sādhu, Sādhu

Yayasan Satipaèèhāna Indonesia

1. Selalu Waspada

Para yogi harus berperilaku seperti ketiga orang ini:

1. Seorang pesepakbola

2. Seorang pebulu tangkis

3. dan seorang petinju

Seorang pesepakbola selalu mengawasi bola yang bergulir.

Seorang pemain bulu tangkis mengawasi perpindahan kok.

Seorang petinju tidak pernah gagal mengawasi gerakan lawannya.

Begitu pula seorang yogi harus berusaha untuk tidak kehilangan objek perhatiannya.

---

1. Never Out of Sight

Yogis should behave like these three persons

1. A footballer

2. A badminton player

3. and a boxer

A footballer never loses sight of the football.

A badminton player never loses sight of the shuttlecock.

A boxer never loses sight of his opponent's movements.

So too the yogi has to try not to lose sight of the object of mindfulness.

(From Rain Drops in Hot Summer by The Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

2. Perhatikan Kecepatan Anda

Saat mengemudi di jalan bebas hambatan, seseorang mungkin mengemudi dengan kecepatan 60 atau 70 atau bahkan 80 mil per jam. Mengemudi dengan kecepatan itu, seseorang tidak akan bisa membaca beberapa rambu di jalan. Jika ingin membaca tanda-tanda itu, pengemudi perlu memperlambat kecepatan. Tidak ada yang harus mengatakan, "Perlambatlah!" tetapi pengemudi secara otomatis akan memperlambat untuk melihat rambu-rambu tersebut.

Dengan cara yang sama, jika para yogi ingin lebih memperhatikan gerakan mengangkat, memajukan, meletakkan, dan menekan lantai, mereka secara otomatis akan memperlambat. Hanyalah ketika mereka memperlambat mereka bisa benar-benar penuh perhatian dan sadar sepenuhnya pada gerakan-gerakan ini.

---

2. Mind Your Speed

When driving on the freeway, one may be driving at sixty or seventy or even eighty miles per hour. Driving at that speed, one will not be able to read some of the signs on the road. If one wants to read those signs, it is necessary to slow down. Nobody has to say, “Slow down!” but the driver will automatically slowdown in order to see the signs.

In the same way, if yogis want to pay closer attention to the movements of lifting, moving forward, putting down, and pressing the ground, they will automatically slow down. Only when they slow down can they be truly mindful and fully aware of these movements.

(From The Benefits of Walking Meditation by the Venerable Sayādaw U Sīlānanda)

3. Tetap Semangat

Praktik meditasi perhatian murni dapat diumpamakan seperti memasak air. Jika seseorang ingin memasak air, ia memasukkan air ke dalam ketel, meletakkan ketel di atas kompor, lalu menyalakan api.

Tetapi jika apinya dimatikan, walau sebentar, air tidak akan mendidih, meskipun api itu dinyalakan lagi. Jika seseorang terus menyalakan dan mematikan api lagi, air tidak akan pernah mendidih.

Demikian pula, jika ada celah di antara saat-saat berperhatian murni, seseorang tidak dapat memperoleh daya dorong, sehingga ia tidak dapat mencapai konsentrasi. Itulah mengapa para yogi pada saat retret, diinstruksikan untuk melatih perhatian murni sepanjang waktu, dari saat mereka terjaga di pagi hari hingga mereka tertidur di malam hari.

---

3. Keep it On

The practice of mindfulness meditation can be compared to boiling water. If one wants to boil water, one puts the water in a kettle, puts the kettle on a stove, and then turns the heat on.

But if the heat is turned off, even for an instant, the water will not boil, even though the heat is turned on again later. If one continues to turn the heat on and off again, the water will never boil.

In the same way, if there are gaps between the moments of mindfulness, one cannot gain momentum, and so one cannot attain concentration. That is why yogis at our retreats are instructed to practice mindfulness all the time that they are awake, from the moment they wake up in the morning until they fall asleep at night.

(From The Benefits of Walking Meditation by the Venerable Sayādaw U Sīlānanda)

4. Latihan Menjadikan Sempurna

Pada awal, saat pikiran mengembara ke sana kemari, yogi mungkin akan tertinggal dalam mengamati banyak hal. Tetapi ia seharusnya tidak berkecil hati. Setiap pemula dalam meditasi menghadapi kesulitan yang sama. Saat ia menjadi lebih terlatih, ia menjadi sadar akan setiap pikiran yang mengembara sampai akhirnya pikiran tidak mengembara lagi.

Ada pepatah, latihan menjadikan sempurna.

---

4. Practice Makes Perfect

In the beginning, as the mind wanders here and there, the yogi may miss noting many things. But he should not be disheartened. Every beginner in meditation encounters the same difficulty. But as he becomes more practiced, he becomes aware of every act of mind-wandering until eventually the mind does not wander any more.

There is a saying, practice makes perfect.

(From Practical Vipassanā Exercise by the Venerable Mahāsī Sayādaw)

5. Kesabaran Menuntun ke Nibbāna

Pepatah ini paling sesuai bagi usaha mempraktikkan meditasi.

Seseorang harus bersabar dalam meditasi. Jika seseorang terlalu sering menggeser atau mengubah postur tubuh karena tidak bisa bersabar terhadap sensasi kekakuan atau panas yang timbul, konsentrasi tidak dapat berkembang.

Jika konsentrasi tidak dapat berkembang, pandangan terang tidak bisa dicapai, serta tidak ada pencapaian magga (jalan menuju ke Nibbāna), phala (buah dari sang jalan) dan Nibbāna.

Itulah sebabnya kesabaran diperlukan dalam meditasi. Jika anda ingin mengembangkan konsentrasi, anda harus memiliki kesabaran.

Jika ingin menembus pengetahuan pandangan terang, anda harus memiliki kesabaran.

Jika anda ingin mencapai Magga ñāna dan Phala ñāna, anda harus memiliki kesabaran.

Jika anda ingin menjadi Sotāpanna, anda harus memiliki kesabaran.

Jika anda ingin menjadi Sakadāgāmi, anda harus memiliki kesabaran.

Jika anda ingin menjadi Anāgāmi, anda harus memiliki kesabaran.

Jika anda ingin menjadi Arahat, anda harus memiliki kesabaran.

Jika anda ingin mencapai Nibbāna, anda harus memiliki kesabaran.

---

5. Patience Leads to Nibbāna

This saying is most relevant in meditational effort.

One must be patient in meditation.

If one shifts or changes one's posture too often because one cannot be patient with the sensation of stiffness or heat that arises, concentration cannot develop. If concentration cannot develop, insight cannot result and there can be no attainment of magga (the path that leads to Nibbāna), phala (the fruit of that path) and Nibbāna.

That is why patience is needed in meditation.

If you want to develop concentration, you must have patience.

If you want to gain insight knowledge, you must have patience.

If you want to attain Magga ñāna and Phala ñāna, you must have patience.

If you want to become Sotāpanna, you must have patience.

If you want to become Sakadāgāmi, you must have patience.

If you want to become Anāgāmi, you must have patience.

If you want to become Arahat, you must have patience.

If you want to attain Nibbāna, you must have patience.

(From Practical Vipassanā Exercise by the Venerable Mahāsī Sayādaw)

6. Bersakit-Sakit Dahulu, Bersenang-Senang Kemudian

Pada awal praktik meditasi seorang yogi, sensasi - sensasi ini cenderung meningkat dan menyebabkan keinginan untuk mengubah posisi tubuhnya. Keinginan ini harus diperhatikan, setelah itu yogi harus kembali untuk mengamati sensasi kaku, panas, dll.

Seorang yogi tidak seharusnya langsung menyerah, pada saat munculnya sensasi seperti itu dan mengubah posisi meditasinya. Ia seharusnya sabar mengamati sebagai "kaku, kaku" atau "panas, panas." Sensasi ringan semacam ini akan hilang, jika dengan sabar terus diamati.

Ketika konsentrasi baik dan kuat, bahkan sensansi yang menguat cenderung akan menghilang. Kemudian kembalilah mengamati kembang dan kempisnya perut.

Seorang yogi tentu saja harus mengubah posisi tubuhnya jika sensasi itu tidak hilang bahkan setelah ia mengamatinya untuk waktu yang lama dan, sebaliknya, mereka menjadi tak tertahankan.

Kemudian yogi harus mulai mencatat sebagai "ingin mengubah, ingin mengubah." Lalu anda harus mengubah posisi tubuh anda secara perlahan dan penuh perhatian.

Ada pepatah **“Bersakit-sakit dahulu, bersenang-senang kemudian.”**

---

6. No Pain, No Gain

In the beginning of the yogi's meditational practice, these sensations may tend to increase and lead to a desire to change his posture. This desire should be noted, after which the yogi should go back to noting the sensations of stiffness, heat, etc.

One should not immediately give up one's meditation on the appearance of such sensations and change one's meditational posture. One should go on patiently, just noting as "stiffness, stiffness" or "hot, hot." Moderate sensations of these kinds will disappear if one goes on noting them patiently.

When concentration is good and strong, even intense sensations tend to disappear. One then reverts to noting the rising and falling of the abdomen.

One will of course have to change one's posture if the sensations do not disappear even after one has noted them for a long time and, if on the other hand, they become unbearable.

One should then begin noting as "wishing to change, wishing to change." Then you should change your posture slowly and mindfully.

There is a saying **"no pain, no gain".**

(From Practical Vipassanā Exercise by the Venerable Mahāsī Sayādaw)

7. Api (Semangat)

Seorang yogi yang bermeditasi harus berperilaku seperti orang yang membuat perapian dengan semangat dan terus menerus menggosokkan dua batang kayu untuk menghasilkan suhu panas yang diperlukan (saat nyala api muncul).

Dengan cara yang sama, pengamatan dalam meditasi Vipassanā harus terus menerus dan tiada henti, tanpa jeda istirahat antara tindakan mengamati fenomena apa pun yang mungkin muncul.

Tidak boleh ada jeda waktu di antaranya, hanya ada kesinambungan antara tindakan mengamati terdahulu dan pengamatan yang berikutnya, antara samādhi (tingkat konsentrasi) yang mendahului dan konsentrasi yang mengikuti, antara kebijaksanaan yang mendahului dan kebijaksanaan berikutnya. Hanya dengan begitu akan ada kematangan tahapan kebijaksanaan yogi yang berurutan dan meningkat.

Magga-ñaṇa dan Phala-ñaṇa (pengetahuan sang jalan dan buahnya) dicapai hanya pada saat ada kumpulan daya dorong semacam ini.

---

7. Fire

A meditating yogi should behave like this person who is producing fire by energetically and unremittingly rubbing two sticks of wood together so as to attain the necessary intensity of heat (when the flame arises).

In the same way, the noting in vipassanā meditation should be continual and unremitting, without any resting interval between acts of noting whatever phenomena may arise.

There must be no intermission in between, only contiguity between a preceding act of noting and a succeeding one, between a preceding samādhi (state of concentration) and a succeeding one, between a preceding act of intelligence and a succeeding one. Only then will there be successive and ascending stages of maturity in the yogi's state of intelligence.

Magga-ñaṇa and Phala-ñaṇa (knowledge of the path and its fruition) are attained only when there is this kind of gathering momentum.

(From Practical Vipassanā Exercise by the Venerable Mahāsī Sayādaw)

8. Semua Sama, Semua Bersamaan.

Pada waktu anda melihat ke langit saat hari hujan, anda melihat kilatan petir. Cahaya terang ini adalah ciri - ciri petir. Saat kilat menyambar, kegelapan lenyap. Menghalau kegelapan adalah fungsi kilat, itulah tugasnya.

Anda juga melihat seperti apa penampakannya - apakah panjang, pendek, lengkungan, lingkaran, lurus, atau menyebar. Anda melihat ciri - cirinya, fungsinya, manifestasinya, semuanya sekaligus. Hanya anda yang mungkin tidak dapat mengatakan bahwa terang itulah ciri - cirinya, melenyapkan kegelapan adalah fungsinya, atau keadaan atau sketsanya adalah manifestasinya. Tetapi anda melihat mereka semuanya sama.

Dengan cara yang sama, ketika anda bermeditasi pada munculnya batin dan materi, anda mengetahui ciri - cirinya, fungsinya, manifestasinya, semuanya. Anda tidak perlu mempelajarinya.

Beberapa ahli berpendapat bahwa anda harus belajar sebelum anda bermeditasi. Tidak begitu. Apa yang anda pelajari hanyalah konsep nama. Bukan kenyataan.

Yogi yang mengamati munculnya pikiran dan materi mengetahui mereka bagaikan ia menyentuh dengan tangannya sendiri. Ia tidak perlu mempelajari mereka. Jika ada gajah di depan mata anda, anda tidak perlu melihat gambar gajah.

---

8. All The Same, All at Once

When you look up to the sky on a rainy day, you see a flash of lightning. This bright light is the characteristic of the lightning. As lightning flashes, darkness is dispelled. This dispelling of darkness is the function of lightning, its work.

You also see what it is like -- whether it is long, short, a curve, a circle, straight, or vast. You see its characteristic, its function, its manifestation, all at once. Only you may not be able to say the brightness is its characteristic, dispelling of darkness is its function, or its shape or outline is its manifestation. But you see them all the same.

In the same way, when you meditate on the rising mind and matter, you know its characteristic, its function, its manifestation, everything. You need not learn them.

Some learned persons think that you have to learn them before you meditate. Not so. What you learn are only name concepts. Not realities.

The meditator who is contemplating the rising mind and matter knows them as if he were touching them with his own hand. He need not learn about them. If there is the elephant before your very eyes, you need not look at the picture of an elephant.

(From Fundamentals of Vipassanā Meditation by the Venerable Mahāsī Sayādaw)

9. Anda Tidak Bisa Melangkah Ke Sungai Yang Sama Dua Kali

Ada pepatah Barat yang bisa menjelaskan hukum ketidak - kekalan: **"Anda tidak bisa melangkah ke sungai yang sama dua kali."**

Namun, ketidak - kekalan yang mereka lihat masih merupakan gagasan konseptual (paññatti anicca).

Mereka tidak benar-benar melihat ketidak - kekalan dari pengalaman mereka sendiri. Jadi, pengetahuan mereka tentang ketidak - kekalan sangat dangkal. Mereka bahkan tidak menganggap kesadaran dan tubuh sebagai hal yang tidak menyenangkan, tanpa inti, dan tidak indah.

Adalah kepadatan fenomena mental dan fisik (Ghana) yang membuat orang berpikir bahwa kesadaran dan tubuh bertahan selamanya seperti kesinambungan aliran air yang menjadikan sungai seolah-olah senantiasa sama.

Hanya ketika anda dapat melihat kesejatian kesadaran dan tubuh sesuai dengan ciri - ciri mereka sendiri, anda dapat melihat mereka lenyap saat demi saat.

Itulah pengetahuan tentang ketidak - kekalan yang diperoleh dari pengalaman praktik anda sendiri. Hanya pada saat itulah anda akan mencapai pemahaman tentang tanpa diri (anattā saññā).

---

9. You Cannot Step Into The Same River Twice

There is a western saying that may explain the law of impermanence: "You cannot step into the same river twice."

Yet, the impermanence they see is still a conceptual idea (paññatti anicca).

They do not really see impermanence from their own experience. So, their knowledge of impermanence is very superficial. They do not even think the mind and body to be unpleasant, soulless and beautiless.

It is density of mental and physical phenomena (Ghana) that makes people think the mind and body are lasting forever like the continuity of water current that makes a river seem to be forever.

Only when you can see real mind and body in terms of their own characteristics can you see them dissolving moment by moment. That is the knowledge of impermanence gained from your own practice experience. Only then will you gain the perception of nonself (anattā saññā).

(From Spiritual Cultivation by the Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

10. Terampillah

Tidak mudah untuk melihat kebenaran menghancurkan khayalan yang mengakar kuat tanpa keterampilan. Misalnya, jika suatu objek terlalu halus atau sangat kecil untuk dilihat dengan mata telanjang, kita harus menggunakan bantuan kacamata, kaca pembesar, atau mikroskop.

Dengan cara yang sama, untuk melihat kebenaran menghancurkan khayalan, yang harus kita lakukan adalah mengamati objek-objek yang ada dengan usaha yang gigih, perhatian penuh, dan konsentrasi. Pada waktunya, kita akan memperoleh pengetahuan pandangan terang, yang memungkinkan kita melihat kebenaran menghancurkan khayalan terpendam. Karena itulah Buddha menyatakan, "Seorang bhikkhu harus menggunakan waktunya untuk melihat tubuh (fenomena fisik) di dalam tubuh, bersemangat, jelas memahami, dan dengan penuh perhatian menyingkirkan ketamakan dan kebencian."

Mengerahkan usaha dalam mengamati objek - objek saat ini secara terus menerus dapat mengembangkan perhatian penuh dan konsentrasi. Dengan bantuan ketiga keterampilan ini, anda dapat melihat fenomena sejati dalam bentuk kekakuan, tegang, dll., di luar konsep bentuk, keadaan atau cara.

---

10. Be Istrumental

It is not easy to see the truth destroying such a deep seated delusion without an instrument. For example, if an object is too subtle or minute to see through the naked eyes, we should take the help of the spectacles, a magnifying glass, or a microscope.

In the same way, in order to see the truth destroying the delusion, all we have to do to observe present objects with ardent effort, mindfulness, and concentration. In due course of time, we will gain insight knowledge, which enables us to see the truth destroying the deep delusion. That is why the Buddha said, thus: "A monk spends his time seeing body (physical phenomena) in the body, being energetic, clearly comprehending, and mindful eradicating covetousness and hatred."

Making effort in noting present objects continuously you can develop the mindfulness and concentration. With the help of these three instruments, you can see real phenomena in terms of stiffness, tension, etc., beyond the conceptual form, shape or manner.

(From Spiritual Cultivation by the Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

11. Tidak Ada Jeda

Konsentrasi sesaat dibandingkan dengan tali yang terbuat dari banyak serat tipis. Setiap serat rapuh dan mudah putus. Tetapi ketika mereka dijalin menjadi tali, tali itu menjadi sangat kuat.

Dengan cara yang sama, dalam praktik vipassanā murni, konsentrasi hanya bertahan saat demi saat, karena ia dibangun pada fenomena yang muncul dan kenyap saat demi saat. Jadi tidak mungkin kuat.

Akan tetapi, jika anda dapat mengembangkannya secara berkesinambungan, tanpa jeda di antaranya, dengan mencatat fenomena secara terus-menerus, hal itu dapat menjadi cukup kuat untuk menembus kebenaran atau untuk mengembangkan pengetahuan pandangan terang vipassanā tahap demi tahap sampai anda menjadi sepenuhnya tercerahkan.

Buddha menyatakan, anda harus mengembangkan konsentrasi. Jika anda memiliki konsentrasi, anda dapat melihat sifat sejati objek - objeknya.

Berlandaskan hal ini Buddha mengajarkan anda harus mengembangkan konsentrasi untuk mencapai pengetahuan pandangan terang.

---

11. No Gaps

Momentary concentration is compared to a rope that is made up of many small fibers. Each small fiber is fragile and breakable. But when they are entwined into a rope, the rope becomes amazingly strong.

In the same way, in the case of pure vipassanā practice, the concentration lasts only moment by moment, because it is established on phenomena that are arising and disappearing moment by moment. So it cannot be strong.

However, if you can develop it continuously, with no gaps in between by noting phenomena continuously, it can become strong enough to penetrate into the truth or to develop vipassanā insights stage-by-stage until you become fully enlightened.

The Buddha said you should develop concentration. If you have concentration you can see the true nature of the objects. According to this Buddha teaching you should develop concentration to attain insight knowledge.

(From Spiritual Cultivation by the Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

12. Bacalah Dengan Cermat

Seseorang yang membaca buku dengan santai, tidak memahami isinya. Ia akan lebih memahami jika ia membaca secara cermat.

Demikian pula, seorang yogi yang perhatiannya dangkal, tidak akan sepenuhnya memahami objek yang diamati. Jika ia penuh perhatian, ia akan mengetahui lebih banyak. Jika Yogi ingin tahu lebih banyak, ia harus lebih penuh perhatian. Semakin ia penuh perhatian, semakin ia tahu.

---

12. Read Carefully

One who reads a book lightly, is not aware of all the letters in it. He will come to be more aware of them if he reads carefully.

Similarly, a yogi who is superficially mindful does not completely comprehend the object noted. If he is attentively mindful, he will come to know more. If the Yogi wants to know more, he should be more attentively mindful. The more attentively mindful he is, the more he knows.

(From Rain Drops in Hot Summer by the Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

13. Saat Pelabelan Menjadi Pilihan

Ketika objek yang harus diamati muncul dengan kecepatan sangat tinggi, yogi mungkin tidak dapat mengikuti pelabelan dan pengamatan di setiap kemunculannya. Ia kemudian harus melepaskan pelabelan dan hanya menggunakan kesadaran melihat mereka secara penuh perhatian. Atau, jika ia ingin terus melabel, ia harus mengamati sebanyak yang ia bisa.

---

13. When Labelling is Optional

When the objects to be noted are occurring at a rapid rate, the yogi may not be able to keep pace with labeling and noting them at each occurrence. He should then let go of labeling and just look at them attentively with the mind. Or, if he wants to keep on labeling, he should just note as much as he can.

(From Rain Drops in Hot Summer by the Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

14. Kekuatan Kaca Pembesar

Seseorang bahkan dapat melihat benda - benda kecil di bawah kaca pembesar yang kuat.

Seorang yogi dapat melihat fenomena sekecil apa pun ketika daya konsentrasinya kuat.

---

14. Magnifying Power

One can see even minute things under a strong magnifying glass.

A yogi can see even minute phenomena when the power of concentration is strong.

(From Rain Drops in Hot Summer by the Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

15. Botol Kosong

Jika satu negara menduduki negara lain, misalnya, mungkin mereka tidak dapat menguasai seluruh negara sekaligus. Mereka harus menduduki daerah tersebut satu per satu.

Contoh lain adalah ketika sebuah botol kosong diisi dengan tetesan air, setiap tetes air menggantikan sejumlah udara yang sama di dalam botol.

Dengan cara yang sama, setiap saat perhatian penuh akan mengikis kekotoran batin dengan jumlah yang sama.

Demikianlah kekotoran batin berkurang sedikit demi sedikit sampai mereka benar-benar dicabut seluruhnya.

---

15. An Empty Bottle

If one country intrudes into another, for example, they may not be able to occupy the whole country at once. They have to occupy one division after another.

Another example is when an empty bottle is filled up with water drop by drop, every drop of water replaces the same amount of air inside the bottle.

In the same way, every moment of mindfulness will replace the same amount of mental defilements. Thus, mental defilements reduce bit by bit until they are totally eradicated.

(From Spiritual Cultivation by the Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

16. Penjaga Gerbang

Sati (perhatian penuh) seperti penjaga gerbang. Seorang penjaga gerbang tidak menerima orang jahat; ia hanya menerima orang baik.

Sati tidak menerima ketidak-bajikan (akusala); sati hanya menerima kebajikan (kusala).

Seperti yang Buddha nyatakan di Anguttaranikāya, Nagaropama Sutta :

Dengan perhatian penuh sebagai penjaga gerbang, siswa mulia meninggalkan yang tidak bermanfaat dan mengembangkan yang bermanfaat, meninggalkan apa yang patut dicela dan mengembangkan apa yang tidak tercela, serta menjaga dirinya dalam kemurnian.

---

16. Gatekeeper

Sati (mindfulness) is like a gatekeeper. A gatekeeper does not admit bad people; he admits good people.

Sati does not admit unwholesomeness (akusala); it admits wholesomeness (kusala).

As the Buddha said in Anguttaranikāya, Nagaropama Sutta.

With mindfulness as his gatekeeper, the noble disciple abandons the unwholesome and develops the wholesome, abandons what is blameworthy and develops what is blameless, and maintains himself in purity.

(From Rain Drops in Hot Summer by the Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

17. Bagaikan Penyakit dan Kebakaran

Pikiran yang tercemar bagaikan penyakit dan kebakaran. Anda harus mencegah penyakit itu sebelum timbul. Dan ketika ia muncul, anda harus segera mengobatinya. Dengan cara yang sama, anda harus mencegah terjadinya kebakaran. Jika terbakar, anda harus segera memadamkannya.

Untuk mencegah kekotoran batin muncul, anda harus mengamati objek yang muncul saat ini dengan pengarahan (perhatian penuh), usaha, perhatian murni, dan konsentrasi. Dan ketika kekotoran batin ini muncul, anda harus segera mengatasinya dengan mengamatinya sesegera mungkin. Bagaimana pun, mencegah selalu lebih baik daripada mengobatinya.

---

17. Like Illness and Fire

Polluted minds are just like illness and fire. You should prevent the illness before it arises. And when it arises, you should cure it right away. Similarly, you should prevent fire from breaking out. If it breaks out, you should extinguish it right away.

To prevent mental defilements from arising, you have to note the presently arising objects with aim (full attention), effort, mindfulness, and concentration. And when these defilements arise, you should cure them right away by noting them as soon as you can. Anyway, prevention is always better than cure.

(From Spiritual Cultivation by the Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

18. Dengan Mengamati Objek Yang Muncul Saat Ini

Jika anda dapat mengamati satu objek ke objek berikutnya secara terus-menerus dengan pengarahan dan usaha, pikiran yang mengembara akan berkurang. Meskipun pikiran mengembara muncul, anda akan segera mengetahuinya. Anda dapat mengendalikan kesadaran anda dengan mengamati objek yang muncul saat ini dengan pengarahan dan usaha.

Misalnya, jika orang tua tidak dapat merawat anak mereka dengan baik, maka anak itu mungkin bergaul dengan penjahat dan kelak mungkin menjadi seorang penjahat.

Dengan cara yang sama, pikiran secara alami mengejar objek yang diinginkan dan berhubungan dengan nafsu indrawi atau kebencian. Anda harus menjaga kesadaran anda dengan mengamati objek yang muncul saat ini dengan pengarahan dan usaha sehingga pikiran tidak akan berkelana atau tersesat. Jika anda mengetahui kesadaran anda ternoda oleh pikiran jahat, anda harus mengamatinya begitu anda menyadarinya, sehingga mereka segera berhenti. Inilah yang disebut citta-nupassanā, perenungan pada kesadaran.

---

18. By Noting The Presently Arising Object

If you can note one object after another continuously with aim and effort, there will be less wandering. Even though the wandering arises, you will know it right away. You can gain control over your mind by noting the presently arising objects with aim and effort.

For example, if the parents cannot take care of their child properly, then the child may hang around with gangsters and may later become a gangster.

In the same way, the mind naturally goes to desirable objects and is associated with lust or hatred. You should take care of your mind by noting the presently arising object with aim and effort so that the mind will not wander or go astray. If you find your mind associated with evil thoughts, you should note it as soon as you notice it, so that they stop right away. It is what is called citta-nupassanā, contemplation on the mind.

(From Spiritual Cultivation by the Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

19. Anda Tidak Bisa Mendapatkannya Secara Kredit Dalam Praktik Vipassanā

Meskipun anda dapat membeli sesuatu dengan mencicil dan membayarnya nanti, tidak ada pemberian kredit dalam hal praktik Vipassanā. Jadi, anda harus mengamati suatu objek pada saat ia terjadi agar anda tidak melekat padanya.

---

19. You Cannot Get it On Credit in Vipassanā Practice

Even though you can buy something on credit and pay for it later, no credit is given in the case of Vipassanā. So, you must note an object the moment it takes place lest you become attached to it.

(From Fundamentals of Vipassanā Meditation by the Venerable Mahāsī Sayādaw)

20. Tugas Yogi

Hanya mengamati secara terus menerus apa pun yang terjadi - itulah tugas seorang yogi.

---

20. Yogi's Job

Just note continuously whatever occurs – that is a yogi's job.

(From Rain Drops in Hot Summer by the Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

21. Senter/Obor

Pada malam hari, misalnya, seseorang tidak dapat jelas melihat sesuatu. Tetapi jika ia menggunakan senter/obor, segala sesuatu dapat terlihat jelas dalam sorotan.

Dengan cara yang sama, konsentrasi dapat dibandingkan dengan cahaya, melaluinya seseorang dapat melihat fenomena dengan jelas: cara kembung dan kempis, serta rasa tegang, kencang serta gerakan, dll.

Seperti yang Buddha nyatakan dalam Saṃyuttanikāya, Samādhi Sutta. 'Samādhiṃ, bhikkhave, bhāvetha. Bhikkhave Samāhito, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti. "Para bhikkhu, kembangkanlah konsentrasi. Seorang bhikkhu yang terkonsentrasi memahami segala sesuatu sebagaimana mereka adanya.

---

21. Torchlight

At night, for example, one cannot see things clearly. But if one uses torchlight, things can be clearly seen in the spot light.

In the same way, concentration can be compared to the light, through which one can see phenomena clearly: the manner of rising and falling, and the tension, tightness and movement etc.

As the Buddha said in Saṃyuttanikāya, Samādhi Sutta. 'Samādhiṃ, bhikkhave, bhāvetha. Samāhito bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti. "Bhikkhus, develop concentration. A bhikkhu who is concentrated understands things as they really are.

(From Fundamentals of Vipassanā Meditation by the Venerable Mahāsī Sayādaw)

22. Perhatian Penuh

Karena anda sedang mempraktikkan perhatian penuh, anda perlu mengetahuinya dengan benar.

Perhatian penuh memiliki ciri-ciri, fungsi, manifestasi, dan penyebab terdekat :

1. Ciri-ciri perhatian penuh adalah tidak mengambang (di permukaan objek). (apilāpana-lakkhana).

2. Ciri-ciri perhatian penuh adalah menembus jauh ke dalam objek yang disadari. (apilāpana-lakkhana).

3. Ciri-ciri perhatian penuh adalah tenggelam ke dalam objek yang disadari. (a-pilāpanalakkhana).

4. Fungsi perhatian penuh adalah tidak melupakan objek. (asammosa-rasa).

5. Fungsi perhatian penuh adalah tidak kehilangan objek. (asammosarasa).

6. Manifestasi perhatian penuh adalah berhadap-hadapan dengan objek. (visayābhimukhabhāva- paccupatthāna).

7. Manifestasi perhatian penuh adalah menjaga kesadaran dari kekotoran batin (ārakkha-paccupathdna). (rakkha).

8. Manifestasi perhatian penuh adalah mencegah munculnya kekotoran batin. (āvarana).

9. Manifestasi perhatian penuh adalah menjaga kesadaran tetap terlindungi terhadap kekotoran batin. (gutti).

10. Penyebab terdekat dari perhatian penuh adalah pemahaman yang benar pada objek-objek indra. (thira-saññāpadatthāna).

---

22. Mindfulness

Since you are practicing mindfulness, you need to get to know it well. Mindfulness has characteristic, function, manifestation, and proximate cause:

1. The characteristic of mindfulness is not to float (on the surface of the object). (apilāpana-lakkhana)

2. The characteristic of mindfulness is to penetrate deep into the awared object. (apilāpana-lakkhana)

3. The characteristic of mindfulness is to sink into the awared object. (a-pilāpanalakkhana)

4. The function of mindfulness is not to forget the object. (asammosa-rasa).

5. The function of mindfulness is not to lose the sight of the object. (asammosarasa).

6. The manifestation of mindfulness is to go face to face with the object. (visayābhimukhabhāva- paccupatthāna).

7. The manifestation of mindfulness is to protect the mind from defilements (ārakkha-paccupathdna). (rakkha);

8. The manifestation of mindfulness is to prevent the defilements from arising (āvarana).

9. The manifestation of mindfulness is to keep the mind secure against the defilements (gutti).

10. The proximate cause of mindfulness is the accurate perception of the senseobjects. (thira-saññāpadatthāna).

(From Spiritual Cultivation by the Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

23. Misalkan, Anda Sedang Melakukan Penelitian

Setiap saat fenomena yang berbeda muncul; oleh karena itu, perhatian penuh harus berkesinambungan untuk menyadari keberadaan mereka. Dengan menyadari satu objek ke objek lainnya, anda dapat mempertahankan perhatian penuh; anda tidak akan kehilangan objeknya.

Misalkan, anda sedang melakukan penelitian, anda harus berusaha sebaik mungkin untuk tidak kehilangan apa yang sedang anda amati.

Dengan cara yang sama, anda harus mengamati satu objek ke objek yang lainnya, sehingga anda tidak akan kehilangan objek tersebut. Inilah fungsi perhatian penuh.

---

23. Suppose, You Are Doing Research

Every moment different phenomena are arising; therefore, mindfulness should be continuous to be aware of them. By being aware of one object after another, you can sustain mindfulness; youwill not lose sight of the object.

Suppose, you are doing research, you should try your best not to lose sight of what you are observing.

In the same way, you should note one object after another, so that you will not lose sight of the object. This is the function of mindfulness.

(From Spiritual Cultivation by the Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

24. Lihatlah Arca Buddha

Misalkan, jika anda ingin melihat Arca Buddha, anda harus menghadap ke Arca itu. Perhatian anda harus ditujukan langsung pada Arca Buddha, agar bisa melihatnya.

Dengan cara yang sama, perhatian penuh diarahkan berhadapan dengan objeknya. Dalam hal mempraktikkan vipassanā, kesadaran yang mengamati langsung berhadapan dengan objek meditasi, sehingga ia bisa bersamaan dengan objeknya. Inilah perwujudan perhatian penuh.

---

24. Look at The Buddha's Image

For example, if you want to take a look at the Buddha's image, you should face towards the image. Your attention should go face to face with the Buddha's image, so as to see it.

In the same way, the mindfulness goes face to face with the object. In the case of vipassanā practice, the noting mind should be face to face with the meditative object, so that it can be concurrent with the object. This is the manifestation of mindfulness.

(From Spiritual Cultivation by the Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

25. Gabus dan Batu

Misalkan, jika anda membuang gabus ke dalam air, gabus akan mengapung di permukaan, sedangkan batu akan tenggelam ke dalam air. Begitu juga, perhatian penuh akan masuk ke dalam objek yang disadari.

Secara praktis dapat dijelaskan, jika mengamati objek dengan pengarahan dan usaha yang gigih, pikiran akan masuk ke dalam objek dan mendapatkan pengalaman fenomena yang terkait. Inilah ciri-ciri perhatian penuh.

---

25. A Cork and A Rock

If you throw a cork into the water, for example, it will float on the surface, whereas a rock will sink into the water.

In the same way, the mindfulness will sink into the awared object. To explain from a practical aspect, if you note an object with aim and effort, the mind will sink into the object and experiences the phenomena involved. This is the characteristic of the mindfulness.

(From Spiritual Cultivation by the Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

26. Timbunan Jasa Kebajikan

Satu saat pengamatan ada di setiap detik. Jadi, ada 60 saat pengamatan dalam satu menit, 3.600 saat pengamatan dalam satu jam dan 72.000 saat pengamatan dalam sehari di luar empat jam untuk tidur. Ini merupakan timbunan jasa kebajikan yang sangat besar!

Seperti yang Buddha nyatakan dalam Saṃyuttanikāya, Akusalarāsi Sutta. “Para bhikkhu, jika seseorang mengatakan sesuatu tentang 'timbunan jasa kebajikan', orang bisa dengan tepat mengatakan tentang empat pengembangan perhatian penuh. Karena ini adalah timbunan jasa kebajikan yang lengkap, yaitu, empat pengembangan perhatian penuh.

---

26. Pile of Merit

One moment of noting is available in each second. Thus, 60 moments in a minute, 3600 in an hour and 72,000 a day except for the four hours for sleeping. This is a huge pile of merit!

As the Buddha said in Saṃyuttanikāya, Akusalarāsi Sutta. “If, bhikkhus, one were to say of anything ‘a heap of the wholesome,’ it is about the four establishments of mindfulness that one could rightly say this. For this is a complete heap of the wholesome, that is, the four establishments of mindfulness.

(From The Discourse on Sakka-paṇhā by The Venerable Mahāsī Sayādaw)

27. Yathāpākaṭam Vipassanā Bhiniveso

Dalam Satipaṭṭhāna Sutta disebutkan empat kategori objek meditasi, seperti objek fisik, objek sensasi, objek mental, dan objek umum. Anda harus mulai berlatih meditasi Satipaṭṭhāna dengan objek yang paling menonjol.

Dalam Visuddhimaggamahāṭīkā "Tafsiran tentang Jalan Menuju Pemurnian", dikatakan: "Yathāpākaṭam vipassanā bhiniveso = Vipassanā berfokus pada apa pun yang paling menonjol." Di antara keempat kategori, objek fisik disebutkan yang pertama, karena itulah yang paling menonjol. Dan kategori ini terdiri dari dua jenis, empat unsur utama (mahābhūta) dan unsur yang berkaitan (upādā).

Empat unsur utama lebih menonjol daripada unsur yang berkaitan. Sekali lagi, di antara empat unsur utama ini, unsur udara, yang dicirikan dengan kekakuan, ketegangan, gerakan, dll., adalah yang paling menonjol. Oleh karena itu, anda harus mengutamakan mengamati unsur udara yang terlihat jelas terutama pada keluar masuknya nafas, kembang dan kempisnya perut, atau mengangkat, menggerakkan, dan meletakkan kaki.

Ketika seorang anak mulai bersekolah, misalnya, pelajaran yang pertama kali dipelajarinya harus sedikit dan sederhana, agar ia dapat belajar dengan baik. Dengan cara yang sama, di awal latihan, seseorang harus mulai berlatih dengan objek yang mudah dilihat atau menonjol. Jika tidak, ia mungkin akan bingung.

---

27. Yathāpākaṭam Vipassanā Bhiniveso

The Satipaṭṭhāna Sutta mentions four categories of meditative objects, such as physical object, sensational object, mental object, and general object. You should start practicing Satipaṭṭhāna meditation with the object that is most prominent.

Visuddhimaggamahāṭīkā "Sub-commentary on The Path of Purification", says: "Yathāpākaṭam vipassanā bhiniveso = Vipassanā focuses on whatever is prominent." Among the four categories, the physical object is mentioned first, because it is the most prominent. And this category consists of two kinds, four fundamental elements (mahābhūta) and dependent elements (upādā).

The four fundamental elements are more prominent than the other dependent elements. Again, among these four fundamental elements, the air element, characterized by stiffness, tension, movement, etc., is the most prominent. That is why you should give priority to noting the air element that is obvious especially in the in-and-out breathing, rising and falling of the abdomen, or lifting, moving, and placing of the feet.

When a child starts going to school, for example, the first lessons he learns should be few and simple, so that he can learn well. In the same way, at the beginning of the practice, one should start practicing with objects that are easily perceivable or prominent. Otherwise, he or she might get confused.

(From Spiritual Cultivation by the Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

28. Seperti Mereka

Cakkhumāssa yathā andho, sotavā badhiro yathā; paññavāssa yathā mūgo, balavā dubbalo'riva; atha at the samuppanne, sayetha matasāyikaṃ. (Theragāthā 295; Milindapañha 349)

Meskipun matanya bagus, seolah-olah ia buta; meskipun telinganya bagus, seolah-olah ia tuli; meskipun memiliki pengetahuan, seolah-olah ia bodoh; meskipun kuat seolah-olah ia lemah; selain itu, jika bermanfaat, ia harus rebah seperti orang mati.

---

28. Like Them

Cakkhumāssa yathā andho, sotavā badhiro yathā; paññavāssa yathā mūgo, balavā dubbalo'riva; atha atthe samuppanne, sayetha matasāyikaṃ. (Theragāthā 295; Milindapañha 349)

Despite good eyes, as if he were blind; despite good ears, as if he were deaf; despite knowledge, as if he were dull; despite strength as if he were weak; moreover, if beneficial, he should lie down as if dead.

29. Para Bhikkhu Sungai Gangga

Seperti halnya sungai Gangga yang berkelok, menukik, dan condong ke arah timur, demikian pula para bhikkhu, seorang bhikkhu yang mengembangkan dan melatih empat pengembangan perhatian penuh berkelok, menukik, dan condong ke arah Nibbāna.

---

29. River Ganges Bhikkhus

Just as the river Ganges slants, slopes, and inclines towards the east, so too bhikkhus, a bhikkhu who develops and cultivates the four establishments of mindfulness slants, slopes, and inclines towards Nibbāna.

(From Gaṃgagānadī-ādisuttaadvādasaka, Satipaṭṭha Samyut)

30. Biarlah Daging dan Darah Mengering

Dalam kitab suci ditegaskan perlunya mengembangkan kualitas semangat yang gigih, yang terdiri dari Empat Anggota Tubuh, yaitu, kegigihan (catu-raṅga vīriya) dalam praktik meditasi.

Dalam perjuangan yang berat seseorang mungkin kurus hanya tinggal rangka dan kulit, tulang dan otot belaka ketika daging dan darahnya layu dan mengering tetapi ia tidak boleh menyerah dalam berusaha selama ia belum mencapai apa pun yang dapat dicapai dengan kegigihan, semangat dan usaha keras.

Instruksi ini harus diikuti dengan tekad yang kuat.

Tasmātiha, bhikkhave, evaṃ sikkhitabbaṃ - 'appaṭivānaṃ padahissāma. Kāmaṃ taco ca nhāru

ca aṭṭhi ca avasissatu, sarīre upasussatu maṃsalohitaṃ, yaṃ taṃ purisathāmena purisavīriyena

purisaparakkamena pattabbaṃ na taṃ apāpuṇitvā vīriyassa saṇṭhānaṃ bhavissatī'ti. Evañhi vo,

bhikkhave, sikkhitabba'nti. Pañcamaṃ.

(Upaññāta Sutta, Dukanipāta, Anguttara nikāya)

Oleh karena itu, para bhikkhu, kalian harus melatih diri kalian seperti ini, 'Kami akan berlatih tanpa lelah, [gigih]:

"Dengan tekad, biarlah hanya tinggal kulit, urat, dan tulang saya yang tersisa, serta biarlah daging dan darah dalam tubuh saya mengering, saya tidak akan mengendurkan usaha saya selama saya belum mencapai apa yang dapat dicapai dengan kekuatan, energi, dan pengerahan tenaga yang kokoh."

"Dengan cara itulah kalian harus melatih diri kalian."

---

30. Let The Flesh and Blood Dry Up

The scriptures are emphatic on the necessity of developing the very qualities of Energetic Vigor, Which Consists of Four Limbs, i.e., vatieties (catu-raṅga vīriya) in the practice of meditation.

In the hard struggle one may be reduced to a mere skeleton of skin, bone and sinew when his flesh and blood wither away and dry up but he should not give up his efforts so long as he has not attained whatever is attainable by manly perseverance, energy and endeavor.

These instructions should be followed with a strong determination.

(From The Satipaṭṭhāna Vipassanā Meditation by the Venerable Mahāsī Sayādaw)

Tasmātiha, bhikkhave, evaṃ sikkhitabbaṃ – 'appaṭivānaṃ padahissāma. Kāmaṃ taco ca nhāru

ca aṭṭhi ca avasissatu, sarīre upasussatu maṃsalohitaṃ, yaṃ taṃ purisathāmena purisavīriyena

purisaparakkamena pattabbaṃ na taṃ apāpuṇitvā vīriyassa saṇṭhānaṃ bhavissatī'ti. Evañhi vo,

bhikkhave, sikkhitabba''nti. Pañcamaṃ.

(Upaññāta Sutta, Dukanipāta, Anguttara nikāya)

Therefore, bhikkhus, you should train yourselves thus: 'We will strive indefatigably, [resolved]:

"Willingly, let only my skin, sinews, and bones remain, and let the flesh and blood dry up in my body, but I will not relax my energy so long as I have not attained what can be attained by manly strength, energy, and exertion."' It is in such a way that you should train yourselves."

31. Sabbaṃ, Bhikkhave, Abhiññeyyaṃ

Demikianlah Buddha menyatakan dalam Saṃyuttanikāya, Aniccādisuttanavakaṃ Sutta:

Sabbaṃ, bhikkhave, abhiññeyyaṃ-

Semua fenomena batin - materi harus diamati atau diketahui.

Menurut ajaran Buddha ini, kita harus berlatih Vipassanā atau Meditasi Pandangan Terang untuk memahami dengan benar sifat fenomena batin - materi yang terjadi pada enam pintu indra. Kapan pun kita melihat, mendengar, mencium, merasakan, menyentuh, atau memikirkan. Kita harus mengamati demikian : "Melihat, melihat," "mendengar, mendengar," "mencium, mencium," "mengecap, mengecap," "menyentuh, menyentuh," atau "berpikir, berpikir."

Tetapi di awal latihan kita, kita tidak dapat mengamati semua fenomena, oleh karena itu, harus dimulai dengan memperhatikan objek yang sangat jelas dan mudah dilihat.

---

31. Sabbaṃ, Bhikkhave, Abhiññeyyaṃ

The Buddha said in Saṃyuttanikāya, Aniccādisuttanavakaṃ Sutta thus:

Sabbaṃ, bhikkhave, abhiññeyyaṃ- All psycho-physical phenomena should be noted or known.

According to this teaching of the Buddha we have to practice Vipassanā or Insight Meditation to understand correctly the nature of the psycho-physical phenomena taking place in six sensedoors. Whenever we see, hear, smell, taste, touch, or think of. We must note thus: “Seeing, seeing,” “hearing, hearing,” “smelling, smelling,” “tasting, tasting,” “touching, touching,” or “thinking, thinking.” But in the beginning of our practice, we cannot note all phenomena, should therefore, begin with noting the objects which are conspicuous and easily perceivable.

32. Apa Yang Harus Kita Lakukan?

Kita tidak menginginkan empat hal buruk. Apakah itu?

1. Kesedihan

2. Ratapan

3. Rasa sakit

4. Duka cita

Kita menginginkan tiga hal yang baik. Apakah itu?

1. Pemurnian pikiran

2. Jalan mulia

3. Nibbāna

Jika kita ingin terbebas dari empat hal buruk dan mencapai tiga hal baik, apa yang harus kita lakukan? Kita harus berlatih meditasi perhatian penuh.

---

32. What Should We Do?

We do not want the four bad things. What are they?

1. Sorrow

2. Lamentation

3. Pain

4. Grief

We want the three good things. What are they?

1. Purification of mind.

2. The noble path.

3. Nibbāna.

If we want to be free from the four bad things and to attain the three good things, what should we do? We should practice mindfulness meditation.

(Satipaṭṭhāna Sutta)

33. Ketidak-Merosotan

“Para bhikkhu, saya akan mengajari anda enam kualitas ini yang mengarah pada ketidak-merosotan. Dengarkan dan perhatikan baik-baik, pernyataan saya." “Ya, Bhante,” para bhikkhu itu menjawab.

Sang Bhagavā berkata, “Dan apakah, para bhikkhu, enam kualitas yang mengarah pada ketidak-merosotan? Tidak senang dalam kesibukan, tidak senang dalam berbincang, tidak senang dalam tidur, tidak senang dalam pertemanan, mudah dinasihati, dan persahabatan yang baik. Inilah enam kualitas yang mengarah pada ketidak-merosotan. Para bhikkhu, semua orang di masa lalu yang tidak merosot dalam kualitas bajik tidak merosot karena enam kualitas ini. Semua orang di masa depan tidak akan merosot dalam kualitas-kualitas bajik tidak akan merosot karena enam kualitas ini. Dan semua orang pada saat ini tidak merosot dalam kualitas-kualitas bajik tidak merosot karena enam kualitas ini. ”

(Aparihāniya Sutta)

---

33. Non-Decline

“Bhikkhus, I will teach you these six qualities that lead to non-decline. Listen and attend closely, I will speak.” “Yes, Bhante,” those bhikkhus replied.

The Blessed One said this: - “And what, bhikkhus, are the six qualities that lead to non-decline? Not taking delight in work, not taking delight in talk, not taking delight in sleep, not taking delight in company, being easy to correct, and good friendship. These are the six qualities that lead to non-decline. “Bhikkhus, all those in the past who did not decline in wholesome qualities did not decline because of these six qualities. All those in the future who will not decline in wholesome qualities will not decline because of these six qualities. And all those at present who are not declining in wholesome qualities are not declining because of these six qualities.”

(Aparihāniya Sutta)

34. Karakteristik

"Hanya ketika sifat individu fenomena "terlihat," sifat berkondisi fenomena akan menjadi nyata,"

“Hanya ketika saṅkhata (sifat berkondisi) menjadi jelas, sāmaññа (sifat umum) akan 'terlihat.'

“Ketika sāmaññа (sifat umum) telah "terlihat," vipassanā-ñāna (pengetahuan pandangan terang) muncul.”

---

34. Characteristics

“Only when the individual characteristics of phenomena are “seen,” will the conditional characteristics of phenomena become manifest,”

“Only when saṅkhata (conditional characteristic) becomes apparent, will sāmaññа (common characteristic) be ‘seen’.

“When sāmaññа (common characteristic) is “seen,” vipassanā-ñāna (insight knowledge) emerged.”

(From Guidance for Yogis at Interview by the Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

35. Sabhāva Lakkhana

Sabhāva Lakkhana berarti sifat individu fenomena mental atau fisik.

Mengenai fenomena fisik yang 28 jenis, misalnya, kekerasan atau kelembutan, hanya milik unsur tanah (pathavī dhātu) dan bukan milik unsur lainnya.

Panas atau dingin adalah sifat khusus unsur api (tejo dhātu).

Kohesi dan mengalir milik unsur air (Apo dhātu) serta tegangan, tekanan atau gerak adalah milik unsur angin (vāyo dhātu), dan seterusnya.

---

35. Sabhāva Lakkhana

Sabhāva Lakkhana means the individual characteristic of mental or physical phenomena.

Regarding physical phenomena of 28 kinds, hardness or softness, for instance, belongs to only the earth element (pathavī dhātu) and not to any other elements.

Heat or cold is the particular characteristic of the fire element (tejo dhātu).

Cohesion and fluidity is that of water element (Apo dhātu) and the tension, pressure or motion is that of wind element (vāyo dhātu), and so on.

(From Guidance for Yogis at Interview by the Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

36. Saṅkhata Lakkhana

Masing-masing dan setiap sifat individu semua fenomena psiko-fisik memiliki tiga tahap, muncul, berlangsung, dan lenyap, yang masing-masing dalam bahasa Pali disebut uppāda, thiti dan bhaṇga. Uppāda berarti munculnya fenomena.

Thiti adalah durasi atau keberlangsungan atau proses menuju kehancuran. Bhaṇga adalah terurai atau kehancuran. Ketiga tahap ini disebut Saṅkhata lakkhana (sifat bersyarat).

---

36. Saṅkhata Lakkhana

Each and every individual characteristic of all psycho-physical phenomena has three phases, arising, lasting and disappearing, which are respectively termed in Pali uppāda, thiti and bhaṇga. Uppāda means arising of a phenomenon.

Thiti is a duration or continuance or proceeding towards dissolution. Bhaṇga is breaking up or dissolution. These three phases are called Saṅkhata lakkhana (conditional characteristics).

(From Guidance for Yogis at Interview by the Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

37. Sāmañña Lakkhana

Sifat ketiga dari semua fenomena psiko-fisik disebut sāmañña lakkhana (sifat umum) seperti ketidak-kekalan, ketidak-puasan dan tanpa diri.

Dalam bahasa Pali, ketiga sifat ini disebut anicca lakkhana (sifat ketidak-kekalan), dukkha lakkhana (sifat dari sakit, penderitaan atau ketidak-puasan) dan anatta lakkhana (sifat tanpa ego atau tanpa diri).

Sifat ini berlaku untuk semua fenomena fisik dan mental yang berkondisi. Oleh karena itu, mereka disebut sebagai sāmañña lakkhana (sifat umum). Dari ketiga sifat ini, latihan meditasi kita diarahkan pada pemahaman sifat umum fenomena itu.

Bagaimana kita mengerahkan usaha meditasi kita untuk memahami sifat fenomena tersebut? Kita harus mengamati dan mengenali mereka pada saat mereka muncul. Hanya dengan demikian, kita akan dapat memahami sifat mereka, tidak dengan cara lain.

---

37. Sāmañña Lakkhana

The third characteristic of all psycho-physical phenomena is called sāmañña lakkhana (common characteristic) such as the impermanence, unsatisfactoriness and impersonality.

In Pali, these three characteristics are termed anicca lakkhana (characteristic of impermanence), dukkha lakkhana (characteristic of ill, suffering or unsatisfactoriness) and anatta lakkhana (characteristic of egolessness or impersonality).

These characteristics are common to all physical and mental phenomena that are conditioned. They are, therefore, designated as sāmañña lakkhana (common characteristics). Of these three characteristics, our meditative practice is directed towards realization of the common characteristic of the phenomena.

How do we make our meditative effort to realize the characteristic of the phenomena? We should observe or notice them the moment they arise. Only then, will we realize their characteristics, but not otherwise.

(From Guidance for Yogis at Interview by the Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

38. Lebih baik

Lebih baik hidup sehari dalam kebajikan dan bermeditasi, daripada hidup seratus tahun tidak bermoral dan tidak terkendali.

Lebih baik hidup sehari dengan bijaksana dan bermeditasi, daripada hidup seratus tahun dalam kebodohan dan tidak terkendali.

Lebih baik hidup sehari penuh semangat dan teguh, daripada hidup seratus tahun lamban dan sia-sia.

---

38. Better

Better it is to live one day virtuous and meditative than to live a hundred years immoral and uncontrolled.

Better it is to live one day wise and meditative than to live a hundred years foolish and uncontrolled.

Better it is to live one day strenuous and resolute than to live a hundred years sluggish and dissipated.

(Dhammapada)

39. Kesimpulan

Bagaimana pandangan terang dikembangkan? Pandangan terang dikembangkan dengan bermeditasi pada lima gugus kehidupan (Panca Khanda).

Mengapa dan kapan kita bermeditasi pada gugus kehidupan? Kita bermeditasi pada gugus kehidupan kapan pun mereka muncul agar kita tidak melekat padanya. Jika kita gagal bermeditasi pada kesadaran dan materi saat mereka muncul, kemelekatan muncul.

Kita melekat padanya seakan-akan ia abadi, baik, dan sebagai ego. Jika kita bermeditasi pada kesadaran dan materi saat mereka muncul, kemelekatan tidak muncul. Jelas terlihat bahwa semuanya tidak kekal, penderitaan, hanya proses. Begitu kemelekatan lenyap, Sang Jalan muncul, menuju ke Nibbāna.

Inilah unsur-unsur Meditasi Pandangan Terang.

---

39. To Sum Up

How is insight developed? Insight is developed by meditating on the five aggregates of grasping.

Why and when do we meditate on the aggregates? We meditate on the aggregates whenever they arise in order that we may not cling to them. If we fail to meditate on mind and matter as they arise, clingings arise.

We cling to them as permanent, good, and as ego. If we meditate on mind and matter as they arise, clingings do not arise. It is plainly seen that all are impermanent, suffering, mere processes. Once clingings cease, the Path arises, leading to Nibbāna.

These, then, are the elements of Insight Meditation.

(From Fundamentals of Vipassanā Meditation by the Venerable Mahāsī Sayādaw)

40. Seolah-olah Anda Melihat Dengan Mata Anda

Anda akan merasakan perut mengembang saat anda menarik napas, dan mengempis saat anda menghembuskan napas. Mengembang harus dicatat dalam batin sebagai "kembang," dan gerakan mengempis sebagai "kempis."

Jika gerakan tidak jelas hanya dengan mencatatnya dalam batin, tetaplah menyentuh perut dengan telapak tangan anda. Jangan mengubah cara bernapas anda. Tidak memperlambat, atau membuatnya lebih cepat. Juga jangan bernapas terlalu keras. Anda akan lelah jika anda mengubah cara bernapas anda. Bernapaslah dengan mantap seperti biasa dan perhatikan gerakan kembang dan kempisnya perut saat mereka terjadi. Catat dalam batin, bukan secara verbal. Dalam meditasi vipassanā, apa yang anda sebut atau ucapkan tidak menjadi masalah. Yang paling penting adalah mengetahui atau merasakan.

Ketika mengamati gerakan kembangya perut, lakukan dari awal hingga akhir gerakan seperti seolah-olah anda melihatnya dengan mata. Lakukan hal yang sama dengan gerakan kempis. Perhatikan gerakan kembang sedemikian rupa sehingga kesadaran anda bersamaan dengan gerakan itu sendiri. Gerakan dan kesadaran mental itu harus bertepatan sama seperti batu dilempar mengenai target. Begitu pula dengan gerakan kempis.

---

40. Just As If You Are Seeing It With Your Eyes

You will find the abdomen rising when you breathe in, and falling when you breathe out. The rising should be noted mentally as “rising,” and the falling as “falling.”

If the movement is not evident by just noting it mentally, keep touching the abdomen with the palm of your hand. Do not alter the manner of your breathing. Neither slow it down, nor make it faster. Do not breathe too vigorously, either. You will tire if you change the manner of your breathing. Breathe steadily as usual and note the rising and falling of the abdomen as they occur. Note it mentally, not verbally. In vipassanā meditation, what you name or say doesn’t matter. What really matters is to know or perceive.

While noting the rising of the abdomen, do so from the beginning to the end of the movement just as if you are seeing it with your eyes. Do the same with the falling movement. Note the rising movement in such a way that your awareness of it is concurrent with the movement itself. The movement and the mental awareness of it should coincide in the same way as a stone thrown hits the target. Similarly with the falling movement.

(From Practical Vipassanā Exercise by the Venerable Mahāsī Sayādaw)

41. Ketika Telah Diamati Sekali atau Dua Kali

Kesadaran anda mungkin berkelana ke tempat lain saat anda mengamati gerakan perut. Ini juga harus diamati dengan secara mental mengatakan "mengembara, mengembara." Ketika ini telah diamati satu atau dua kali, kesadaran berhenti berkelana, lalu anda kembali mengamati kembang dan kempisnya perut.

Jika kesadaran sampai di suatu tempat, amati sebagai "sampai, sampai." Kemudian kembali ke kembang dan kempisnya perut. Jika anda membayangkan bertemu seseorang, amati sebagai "bertemu, bertemu." Kemudian kembali ke kembang dan kempis. Jika anda membayangkan bertemu dan berbicara dengan seseorang, amatilah sebagai "berbicara, berbicara." Singkatnya, kesadaran atau refleksi apa pun yang muncul amatilah.

Jika anda membayangkan, amati sebagai "membayangkan." Jika anda berpikir, "berpikir." Jika anda berencana, "rencana." Jika anda merasakan, "merasakan." Jika anda merenungkan, "merenung." Jika anda merasa bahagia, "bahagia." Jika anda merasa bosan, "bosan."

Jika anda merasa senang, "senang." Jika anda merasa berkecil hati, "berkecil hati." Mengamati semua aksi kesadaran ini disebut cittanupassanā.

---

41. When This Has Been Noted Once or Twice

Your mind may wander elsewhere while you are noting the abdominal movement. This must also be noted by mentally saying “wandering, wandering.” When this has been noted once or twice, the mind stops wandering, in which case you go back to noting the rising and falling of the abdomen.

If the mind reaches somewhere, note as “reaching, reaching.” Then go back to the rising and falling of the abdomen. If you imagine meeting somebody, note as “meeting, meeting.” Then back to the rising and falling. If you imagine meeting and talking to somebody, note as “talking, talking.” In short, whatever thought or reflection occurs should be noted.

If you imagine, note as “imagining.” If you think, “thinking.” If you plan, “planning.” If you perceive, “perceiving.” If you reflect, “reflecting.” If you feel happy, “happy.” If you feel bored, “bored.”

If you feel glad, “glad.” If you feel disheartened, “disheartened”. Noting all these acts of consciousness is called cittanupassanā.

(From Practical Vipassanā Exercise by the Venerable Mahāsī Sayādaw)

42. Pengamatan Ini Akan Menjadi Lebih Mudah Setelah Sekitar Dua Hari

Pada awalnya, cukup diamati satu atau dua gerakan saja, yaitu “langkah kanan, langkah kiri” saat berjalan cepat dan “angkat, turun” saat berjalan pelan. Pengamatan ini akan menjadi lebih mudah setelah sekitar dua hari. Kemudian lanjutkan dengan mencatat tiga gerakan sebagai "angkat, dorong ke depan, turun."

Seperti yang Buddha nyatakan dalam Anguttaranikāya, Pañcakanipāta, Caṅkama Sutta. Para bhikkhu, ada lima manfaat meditasi jalan. Apakah kelima itu?

Seseorang menjadi mampu melakukan perjalanan; seseorang menjadi mampu berjuang; seseorang menjadi sehat; apa yang telah dimakan, diminum, dikonsumsi, dan dicicipi dicerna dengan baik; konsentrasi yang dicapai melalui meditasi jalan bertahan lama.

Para bhikkhu! Inilah lima manfaat meditasi jalan. Manfaat terakhir adalah yang paling penting dalam latihan. Jika anda dapat mengembangkan konsentrasi saat berjalan dan membawanya ke latihan duduk secara terus menerus, anda dapat mencapai kemajuan yang lebih cepat dalam latihan.

---

42. This Noting Will Become Easier After About Two Days.

In the beginning, it will suffice to note one or two movements only, thus “right step, left step” when walking fast and “raising, dropping” when walking slowly. This noting will become easier after about two days. Then go on to noting the three movements as “raising, pushing forward, dropping.”

As the Buddha said in Anguttaranikāya, Pañcakanipāta, Caṅkama Sutta. Bhikkhus, there are these five benefits in walking meditation. What five?

One becomes capable of journeys; one becomes capable of striving; one becomes healthy; what one has eaten, drunk, consumed, and tasted is properly digested; the concentration attained through walking meditation is long lasting.

Bhikkhus! these are the five benefits in walking meditation. The last benefit is the most important for the practice. If you can develop the concentration in walking and carry it to sitting practice continuously, you can make faster progress in the practice.

(From Practical Vipassanā Exercise by the Venerable Mahāsī Sayādaw)

43. Muncul dan Lenyap

Lebih baik hidup sehari melihat muncul dan lenyapnya segala sesuatu daripada hidup seratus tahun tanpa pernah melihat muncul dan lenyapnya segala sesuatu.

---

43. The Rise and Fall

Better it is to live one day seeing the rise and fall of things than to live a hundred years without ever seeing the rise and fall of things.

(Dhammapada)

44. Rasa gatal

Misalnya, jika sensasi gatal mengganggu dan yogi ingin menggaruk karena tak tertahankan, baik sensasi maupun keinginan untuk menghilangkannya harus diamati, tidak serta merta menghilangkan sensasi tersebut dengan menggaruk.

Jika seseorang gigih mengamati, rasa gatal itu umumnya menghilang, dalam hal ini ia kembali mencatat kembung dan kempisnya perut. Jika rasa gatal tersebut ternyata tidak hilang, tentunya harus dihilangkan dengan menggaruk. Tetapi pertama-tama, keinginan untuk melakukannya harus diamati.

Semua gerakan yang terlibat dalam proses menghilangkan sensasi ini harus diamati, terutama gerakan menyentuh, menarik dan mendorong, serta menggaruk, dan akhirnya kembali mengamati kembung dan kempisnya perut.

---

44. Itchiness

For instance, if a sensation of itchiness intervenes and the yogi desires to scratch because it is hard to bear, both the sensation and the desire to get rid of it should be noted, without immediately getting rid of the sensation by scratching.

If one goes on perseveringly noting thus, the itchiness generally disappears, in which case one reverts to noting the rising and falling of the abdomen. If the itchiness does not in fact disappear, one has of course to eliminate it by scratching. But first, the desire to do so should be noted.

All the movements involved in the process of eliminating this sensation should be noted, especially the touching, pulling and pushing, and scratching movements, with an eventual reversion to noting the rising and falling of the abdomen.

(From Practical Vipassanā Exercise by the Venerable Mahāsī Sayādaw)

45. Tidak Perlu Waktu Lama

Ketika samādhi (konsentrasi) dan ñaṇa (pandangan terang) kuat, pengetahuan pandangan terang dapat muncul kapan saja. Ia bisa muncul dalam satu "tekukan" lengan atau dalam satu "regangan" lengan. Pencapaian tersebut bisa datang kapan saja dan tidak perlu waktu lama.

Itulah mengapa seorang yogi harus setiap saat tekun mengamati. Ia tidak boleh santai dalam pengamatannya, berpikir, "kesalahan kecil ini seharusnya tidak terlalu bermasalah."

Dalam kitab ulasan tentang Puggalapaññatti, dijelaskan:

Melakukan usaha gigih dalam meditasi pandangan terang dengan kekuatan keyakinan yang tersirat di dalamnya, seseorang dapat menyadari pengetahuan pandangan terang tentang Jalan dan Buahnya ketika berjalan, berdiri, duduk, berbaring, atau mengambil makanan ringan atau makanan berat.

---

45. Need Not Take Long

When samādhi (concentration) and ñaṇa (insight) are strong, the distinctive knowledge can come at any moment. It can come in a single “bend” of the arm or in a single “stretch” of the arm. Such attainment can come at any moment and need not take long.

That is why the yogi should note with diligence all the time. He should not relax in his noting, thinking, “this little lapse should not matter much.”

In the commentary on Puggalapaññatti, the following occurs:

Making strenuous efforts in insight- meditation with the strength of implicit faith in it, an individual can realize the knowledge of the Path and its Fruition while walking, standing, sitting, lying down, or taking light food or heavy meals.

(From Practical Vipassanā Exercise by the Venerable Mahāsī Sayādaw)

46. Waktu Istirahat Bagi Yogi

Saat tidur adalah waktu istirahat bagi seorang yogi. Tetapi, untuk yogi yang benar-benar serius, ia harus membatasi waktu tidurnya sekitar empat jam. Ini adalah "waktu tengah malam" yang diizinkan oleh Buddha.

Tidur empat jam sudahlah cukup. Jika pemula dalam meditasi berpikir empat jam tidur tidaklah cukup untuk kesehatan, ia dapat memperpanjangnya menjadi lima atau enam jam. Tidur enam jam sudahlah cukup untuk kesehatan.

Pada waktu lain, saat-saat terjaga, ia harus terus menerus mengamati dan tanpa istirahat. Itulah sebabnya, segera setelah ia terbangun, ia harus mengamati keadaan kesadaran terbangun sebagai "bangun, bangun." Jika ia belum bisa menyadari hal ini, ia harus memulai dengan mengamati gerakan kembung dan kempisnya perut.

---

46. The Resting Time For The Yogi

The time he is asleep is the resting time for the yogi. But, for the really serious yogi, he should limit his sleeping time to about four hours. This is the “midnight time” permitted by the Buddha.

Four hours’ sleep is quite enough. If the beginner in meditation thinks that four hours’ sleep is not enough for health, he may extend it to five or six hours. Six hours’ sleep is clearly enough for health.

At other times, in his waking moments, he should be noting continuously and without rest. That is why, as soon as he awakens, he should note the awakening state of his mind as “awakening, awakening.” If he cannot yet make himself aware of this, he should begin noting the rising and falling of the abdomen.

(From Practical Vipassanā Exercise by the Venerable Mahāsī Sayādaw)

47. Berperhatian Penuh dan Pemahaman yang Jelas, Setelah Mengamati dalam Batin Gagasan dari Kembangnya Perut

Seperti yang Buddha nyatakan dalam Anguttaranikāya, Tikanipāta, Apaññaka Sutta. “Dan bagaimana seorang bhikkhu sungguh-sungguh waspada?

Di sini, pada siang hari, saat berjalan bolak balik dan duduk, seorang bhikkhu memurnikan pikirannya dari berbagai kualitas yang menghalangi.

Pada malam jaga pertama, saat berjalan bolak balik dan duduk, ia memurnikan pikirannya dari berbagai kualitas yang menghalangi.

Pada malam jaga yang kedua ia berbaring di sisi kanan dalam postur singa, dengan satu kaki menumpang pada yang lainnya, dengan berperhatian penuh dan pemahaman yang jelas, setelah mengamati dalam batin gambaran dari kembangnya perut.

Setelah bangkit, pada malam jaga yang terakhir, saat berjalan bolak balik dan duduk, ia memurnikan pikirannya dari berbagai kualitas yang menghalangi. Dengan cara inilah seorang bhikkhu sungguh-sungguh waspada.

---

47. Mindful and Clearly Comprehending, After Noting in His Mind The Idea of Rising

As the Buddha said in Anguttaranikāya, Tikanipāta, Apaññaka Sutta. “And how is a bhikkhu intent on wakefulness?

Here, during the day, while walking back and forth and sitting, a bhikkhu purifies his mind of obstructive qualities.

In the first watch of the night, while walking back and forth and sitting, he purifies his mind of obstructive qualities.

In the middle watch of the night he lies down on the right side in the lion’s posture, with one foot overlapping the other, mindful and clearly comprehending, after noting in his mind the idea of rising.

After rising, in the last watch of the night, while walking back and forth and sitting, he purifies his mind of obstructive qualities. It is in this way that a bhikkhu is intent on wakefulness.

48. Tidak Ada Yang Lain

Ketika anda mengamati "kembang," mengembangnya perut adalah satu hal, kesadaran pengamatan adalah satu hal - hanya dua ini yang ada.

Ketika anda mengamati "kempis," mengempisnya perut adalah satu hal, kesadaran pengamatan adalah satu hal - hanya dua ini yang ada.

Pengetahuan pandangan terang dengan sendirinya menjadi jelas dalam diri anda.

Ketika anda mengangkat satu kaki saat berjalan, yang satu mengangkat, yang lainnya adalah kesadaran pengamatan - hanya dua ini yang ada.

Saat anda mendorongnya ke depan, hanya ada dorongan dan kesadaran pengamatan.

Saat anda meletakkannya, meletakkan dan kesadaran. Materi dan kesadaran. Hanya ada dua ini.

Tidak ada yang lain.

---

48. Nothing else

When you note “rising,” the rising is one thing, the awareness is one thing -- only these two exist.

When you note “falling,” the falling is one, the awareness is one -- only these two.

The knowledge comes clear in you of its own accord.

When you lift one foot in walking, one is the lifting, the other is the awareness -- only these two exist.

When you push it forward, the pushing and the awareness.

When you put it down, the putting down and the awareness. Matter and awareness. These two only.

Nothing else.

(From Fundamentals of Vipassanā Meditation by the Venerable Mahāsī Sayādaw)

49. Konsep Maupun Kenyataan Tampak Bagi Pemula

Jika anda mengamati kaki 'kiri, kanan,' hanya konsep seperti tungkai yang akan muncul di benak anda.

Jika anda mengamati "kembang, kempis," hanya konsep seperti perut yang akan muncul di benak anda.

Ini mungkin terjadi untuk beberapa pemula. Tetapi tidaklah benar untuk berpikir bahwa konsep akan terus muncul. Konsep dan kenyataan tampak bagi pemula.

Beberapa orang menginstruksikan para pemula untuk bermeditasi hanya pada kenyataan. Ini tidaklah mungkin. Melupakan konsep tidak praktis pada awalnya.

Yang praktis adalah mengamati konsep yang dikombinasikan dengan kenyataan.

---

49. Both Concepts and Realities Appear to The Beginner

If you note ‘left, right’, only concepts like legs will appear to you.

If you note “rising, falling,” only concepts like the abdomen will appear to you.

This may be true to some of the beginners. But it is not true to think that the concepts will keep coming up. Both concepts and realities appear to the beginner.

Some people instruct the beginners to meditate on realities only. This is impossible. To forget concepts is quite impracticable at the beginning.

What is practicable is to observe concepts combined with realities.

(From Fundamentals of Vipassanā Meditation by the Venerable Mahāsī Sayādaw)

50. Saat Perhatian Penuh dan Konsentrasi Anda Semakin Kuat, Semua Konsep Lenyap

Buddha menggunakan bahasa konsep dan menjelaskan kepada kita untuk menyadari "Saya sedang berjalan," dll., pada saat kita berjalan, menekuk, atau meregang. Beliau tidak menggunakan bahasa kebenaran dan memberi tahu kita untuk "menyadari gerakan menahan, bergeser," dll.

Meskipun anda bermeditasi menggunakan bahasa konsep seperti "berjalan, membungkuk, meregang," saat perhatian murni dan konsentrasi anda semakin kuat, semua konsep lenyap dan hanya kenyataan seperti gerakan menahan dan bergerak yang muncul di hadapan anda.

Ketika anda mencapai tahap pengetahuan peleburan, meskipun anda bermeditasi "berjalan, berjalan," baik tungkai maupun tubuh tidak terlihat oleh anda. Hanya ada gerakan yang berkesinambungan di sana.

Meskipun anda bermeditasi "menekuk, menekuk," tidak akan ada lengan atau tungkai. Hanya ada gerakan.

Meskipun anda bermeditasi “kembang, kempis," tidak akan ada gambaran perut atau tubuh, hanya ada gerakan keluar dan masuk. Gerakan ini, juga bergoyang, adalah fungsi unsur udara.

---

50. As Your Mindfulness and Concentration Grow Stronger, All The Concepts Disappear

The Buddha himself used the language of concepts and told us to be aware “I am walking,” etc., when we walk, bend or stretch. He did not use the language of realities and tell us to be “aware it is supporting, moving,” etc.

Although you meditate using the language of concepts like “walking, bending, stretching,” as your mindfulness and concentration grow stronger, all the concepts disappear and only the realities like support and moving appear to you.

When you reach the stage of the knowledge of dissolution, although you meditate “walking, walking,” neither the legs nor the body appear to you. Only the successive movements are there.

Although you meditate “bending, bending,” there will not be any arms or legs. Only the movement.

Although you meditate “rising, falling,” there will be no image of the abdomen or the body, only the movement out and in. These as well as swaying are functions of the air-elemen.

(From Fundamentals of Vipassanā Meditation by the Venerable Mahāsī Sayādaw)

51. Jika Ada Sebab, Ada Akibat

Batin dan materi selalu bekerja berpasangan. Hanya jika ada kehendak untuk menekuk barulah ada tekukan.

Hanya jika ada kehendak untuk meregang barulah ada peregangan. Ada akibat hanya jika ada sebab.

Hanya jika ada sesuatu untuk dilihat, barulah anda melihatnya. Jika ada sesuatu untuk dilihat, anda pasti akan melihatnya. Anda mendengar ketika ada sesuatu untuk didengar.

Anda merasa bahagia hanya jika ada alasan untuk bahagia. Anda khawatir jika ada alasan untuk khawatir. Jika ada sebab, maka ada akibat. Anda tidak bisa menahannya.

Tidak ada sesuatu yang hidup dan melakukan apa yang diinginkannya.

Tidak ada diri, tidak ada ego, tidak ada saya. Hanya proses muncul dan lenyap.

---

51. If There is Cause, There is Effect

Mind and matter are found to be working in a pair. Only when there is intention to bend is there the form bending.

Only when there is intention to stretch is there the form stretching. There is effect only when there is cause.

Only when there is something to see do you see. If there is something to see, you can’t help seeing it. You hear when there is something to hear.

You feel happy only when there is reason to be happy. You worry when there is cause to worry. If there is cause, there is effect. You cannot help it.

There is nothing that lives and does what it desires.

There is no self, no ego, no I. Only process of arising and passing away.

(From Fundamentals of Vipassanā Meditation by the Venerable Mahāsī Sayādaw)

52. Buddha Mengajarkan Meditasi Jalan Dua Kali

Dalam Ceramah Agung tentang Landasan Perhatian Penuh, Buddha mengajarkan meditasi jalan dua kali.

Di bagian yang disebut “Postur,” Buddha menyatakan bahwa seorang bhikkhu tahu “Saya sedang berjalan ketika berjalan,” tahu “Saya berdiri ketika berdiri,” tahu “Saya duduk ketika duduk,” dan tahu “Saya sedang berbaring saat berbaring."

Di bagian lain yang disebut "Pemahaman Jernih", Buddha menyatakan "Seorang bhikkhu menerapkan pemahaman jernih saat maju dan kembali." Pemahaman jernih berarti pemahaman yang benar tentang apa yang diamati.

Untuk memahami dengan benar apa yang diamati, seorang yogi harus memperoleh konsentrasi dan, untuk memperoleh konsentrasi, ia harus menerapkan perhatian penuh.

Oleh karena itu, ketika Buddha menyatakan, "Para bhikkhu, terapkan pemahaman jernih," kita harus memahami bahwa tidak hanya pemahaman jernih yang harus diterapkan, tetapi juga perhatian penuh dan konsentrasi.

Jadi Buddha menginstruksikan para meditator untuk menerapkan perhatian penuh, konsentrasi, dan pemahaman jernih saat berjalan, ketika "maju dan kembali." Dengan demikian meditasi jalan merupakan bagian penting dari proses ini.

---

52. Buddha Taught Walking Meditation Two Times

In the Great Discourse on the Foundations of Mindfulness, the Buddha taught walking meditation two times.

In the section called "Postures," he said that a monk knows "I am walking when he is walking," knows "I am standing when he is standing," knows "I am sitting when he is sitting," and knows "I am lying down when he is lying down."

In another section called "Clear Comprehension," the Buddha said, "A monk applies clear comprehension in going forward and in going back." Clear comprehension means the correct understanding of what one observes.

To correctly understand what is observed, a yogi must gain concentration and, in order to gain concentration, he must apply mindfulness.

Therefore, when the Buddha said, "Monks, apply clear comprehension," we must understood that not only clear comprehension must be applied, but also mindfulness and concentration.

Thus, the Buddha was instructing meditators to apply mindfulness, concentration, and clear comprehension while walking, while "going forward and back." Walking meditation is, thus, an important part of this process.

(From The Benefits of Walking Meditation by the Venerable Sayādaw U Sīlānanda)

53. Sebelum Yogi Tertidur, Bagaimana Seharusnya Ia Mengamati?

Semua gerakan yang dilakukan saat berbaring dan mengatur lengan dan tungkai harus diperhatikan dengan cermat dan terus menerus. Jika tidak ada gerakan, tetapi hanya keheningan (tubuh), kembalilah mengamati kembang dan kempisnya perut. Bahkan ketika hari sudah larut dan waktu untuk tidur, yogi jangan tidur dulu, menghentikan pengamatannya.

Seorang yogi yang benar-benar serius dan bersemangat harus melatih perhatian murni seolah-olah ia sama sekali tidak jadi tidur. Ia harus terus bermeditasi sampai ia tertidur.

---

53. Before The Yogi Falls Asleep, How Should He Note?

All movements involved in lying down and arranging the arms and legs should be carefully and unremittingly noted. If there is no movement, but only stillness (of the body), go back to noting the rising and falling of the abdomen. Even when it is getting late and time for sleep, the yogi should not go to sleep yet, dropping his noting.

A really serious and energetic yogi should practice mindfulness as if he were forgoing his sleep altogether. He should go on meditating until he falls asleep.

(From Practical Vipassanā Exercise by the Venerable Mahāsī Sayādaw)

54. Setelah Terjaga, Bagaimana Seharusnya Yogi Mengamati?

Segera setelah ia terjaga, ia harus mengamati keadaan kesadaran terjaga sebagai "terjaga, terjaga." Jika ia belum bisa menyadari hal ini, ia harus mulai mengamati gerakan kembang dan kempisnya perut.

Jika ia ingin bangun dari tempat tidur, ia harus mengamati sebagai "ingin bangun, ingin bangun."

Kemudian ia harus melanjutkan mengamati perubahan gerakan yang ia lakukan saat ia mengatur lengan dan tungkainya. Saat ia mengangkat kepalanya dan bangkit, amati sebagai "bangkit, bangkit."

Saat ia duduk; amati sebagai "duduk, duduk." Jika ia melakukan perubahan gerakan seperti mengatur lengan dan tungkainya, semua gerakan ini juga harus diamati.

Jika tidak ada perubahan seperti itu, tetapi hanya duduk tenang, ia harus kembali mengamati gerakan kembang dan kempisnya perut.

---

54. After Awakening, How Should The Yogi Note?

As soon as he awakens, he should note the awakening state of his mind as “awakening, awakening.” If he cannot yet make himself aware of this, he should begin noting the rising and falling of the abdomen.

If he intends to get up from bed, he should note as “intending to get up, intending to get up.”

He should then go on to note the changing movements he makes as he arranges his arms and legs. When he raises his head and rises, note as “rising, rising.”

When he is seated; note as “sitting, sitting.” If he makes any changing movements as he arranges his arms and legs, all of these movements should also be noted.

If there are no such changes, but only a sitting quietly, he should revert to noting the rising and falling movements of the abdomen.

(From Practical Vipassanā Exercise by the Venerable Mahāsī Sayādaw)

55. Perhatian Penuh atau Kesadaran Anda Tidak Bisa Mengikuti

Hanyalah ketika anda beraktifitas perlahan konsentrasi, perhatian penuh, dan pengetahuan pandangan terang dapat mengikuti objek-objeknya. Itulah alasan mengapa anda harus memulai latihan dengan melakukan segala sesuatu secara perlahan dan penuh perhatian.

Tentu, pada awalnya, jika anda melakukan sesuatu secara cepat, perhatian penuh atau kesadaran anda tidak dapat mengikuti.

(Khotbah Dhamma pada Peringatan Perak oleh Yang Mulia Mahāsī Sayādaw) :

Kāyagatāsatiṃ bhāvetukāmena bhikkhunā telapattahatthena tena pūrisena viya satiṃ avissjjetvā appamattena kāyagatāsati bhāvetabbā. (Telapatta. Jātaka, Ekaka nipāta)

Bhikkhu yang ingin mengembangkan 'perhatian penuh yang diarahkan pada tubuh' harus melakukannya dengan rajin dengan tidak melepaskan perhatian penuh - seperti orang yang memegang semangkuk minyak di tangan.

Samatittikaṃ anavasesakaṃ, telapattaṃ yathā parihareya. Evaṃ sacittamanurakkhe, patthayāno disaṃ agatapubbaṃ. (Telapatta. Jātaka, Ekaka nipāta)

Sama seperti seseorang yang membawa kendi berisi minyak yang terisi penuh tanpa membiarkannya tumpah.

Dengan cara yang sama, seseorang yang ingin mencapai Nibbāna yang belum pernah dicapai sebelumnya harus menjaga kesadarannya dengan baik.

---

55. Your Mindfulness or Awareness Cannot Follow

It is only when you act slowly that your concentration, mindfulness and insight knowledge can keep up with the objects. That's the reason why you have to start the practice by doing everything slowly and mindfully.

Indeed, in the beginning, if you do things fast, your mindfulness or awareness cannot follow.

(The talk on the Silver Anniversary by The Venerable Mahāsī Sayādaw):

Kāyagatāsatiṃ bhāvetukāmena bhikkhunā telapattahatthena tena pūrisena viya satiṃ avissjjetvā appamattena kāyagatāsati bhāvetabbā. (Telapatta. Jātaka, Ekaka nipāta)

The monk who wants to cultivate the 'mindfulness directed to body' should do so diligently by not giving up mindfulness – just like the man who is holding a bowl of oil in the hand.

Samatittikaṃ anavasesakaṃ, telapattaṃ yathā parihareya. Evaṃ sacittamanurakkhe, patthayāno disaṃ agatapubbaṃ. (Telapatta. Jātaka, Ekaka nipāta)

Just like a person would carry an oil pot filled to the rim without letting it spill.

In the same way, one who wishes to attain Nibbāna which one has not attained before should protect one's mind well.

56. Anda Dapat Mengubah Titik Sentuh

Ketika kembang dan kempis menghilang, anda harus mengamati: "duduk, sentuh" atau "berbaring, sentuh."

Anda dapat mengubah titik sentuh. Misalnya, anda mencatat "duduk, sentuh" dengan memperhatikan titik sentuh di kaki kanan, lalu catat "duduk, sentuh" dengan memfokuskan titik sentuh pada kaki kiri.

Jadi, anda dapat mengalihkan perhatian anda dari satu titik sentuh ke titik sentuh lainnya. Atau, anda dapat mengalihkan perhatian anda ke empat, lima atau enam titik sentuh secara bergantian.

---

56. You Can Change Touching Points

When the rising and falling fade away, you are supposed to note: “sitting, touching” or “lying, touching.”

You can change touching points. For example, you note “sitting, touching” paying attention to a touch point on the right foot, and then note “sitting, touching” focusing a touching point on the left foot.

Thus, you can shift your attention from one touch point to another. Or, you can shift your attention to four, five or six touch points alternately.

(How to practice Vipassanā by The Venerable Mahāsī Sayādaw)

57. Titik Sentuh Mana pun Bisa Diamati

Titik sentuh mana pun bisa diamati. Jika anda mengamati, misalnya, sentuhan di area bokong sebagai "sentuh, sentuh," itu benar; mengamati di lutut sebagai "sentuh, sentuh," itu benar; mengamati di tangan sebagai "sentuh, sentuh," itu benar; mengamati di kepala sebagai "sentuh, sentuh", itu benar; mengamati masuk dan keluarnya nafas sebagai "sentuh, sentuh," itu benar; mengamati di usus atau hati sebagai "sentuh, sentuh," itu benar; mengamati di perut sebagai "sentuh, sentuh," itu benar.

---

57. Any Touching Point is Possible to Note

Any touching point is possible to note. If you note, for instance, a touching on one's buttock as "touching, touching," that is correct; note it on one's knee as "touching, touching," that is correct; note it on one's hands as "touching, touching," that is correct; note it on one's head as "touching, touching," that is correct; note in-and-out breath as "touching, touching," that is correct; note it in one's intestines or liver as "touching, touching," that is correct; note it on one's abdomen as "touching, touching", that is correct.

(The Discourse on Vammika Sutta by the Venerable Mahāsī Sayādaw)

58. Hanya Dua Jenis Objek Yang Perlu Diamati

Mengamati "kembang dan kempis" menuntut konsentrasi yang tidak terlalu banyak karena ini bukan jenis objek yang membosankan, atau pun terlalu bersemangat karena ia hanya dua jenis objek yang perlu diamati. Dengan demikian, keseimbangan antara konsentrasi dan energi dapat dijaga.

---

58. Only Two Types of Object to Note

Noting “rising and falling” demands neither too much concentration as it is not a monotonous kind of object, nor excessive enthusiasm as it’s only two types of object to note. Thus, the balance can be kept between concentration and energy.

(The Discourse on Sīla-vanta Sutta by The Venerable Mahāsī Sayādaw)

59. Bergantian Duduk dan Berjalan Setiap Satu Jam

Terlalu banyak berjalan cenderung membangkitkan lebih banyak energi tetapi kurang konsentrasi. Jadi seseorang dijadwalkan untuk duduk dan berjalan secara bergantian setiap satu jam. Dengan demikian, keseimbangan antara konsentrasi dan energi dapat dijaga.

---

59. Sit And Walk Alternately An Hour Each

Too much walking tends to arouse more energy but less concentration. So one is scheduled to sit and walk alternately an hour each. Thus, the balance can be kept between concentration and energy.

(The Discourse on Sīla-vanta Sutta by The Venerable Mahāsī Sayādaw)

60. Mendekati Tujuan

Saat mendekati garis finis, seorang pelari harus tetap berlari tanpa mengendur. Saat mendekati tujuan, seorang yogi harus terus berjuang dan mengamati tanpa kemalasan.

---

60. Approaching The Goal

When approaching the finishing line, a sprinter must keep running without slacking. When approaching the Goal, a yogi must keep striving and noting without slacking.

(From Rain Drops in Hot Summer by the Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

61. Celah

Jika ada celah antara dua papan lantai, masuklah debu dan pasir. Jika tidak ada kesinambungan perhatian murni dan ada celah, kekotoran batin masuk. Jika ada gangguan konsentrasi, kekotoran batin masuk melalui celah tersebut.

---

61. Gaps

If there is a gap between two floor planks, dusk and sand enter. If there is no continuity of mindfulness and there is a gap, defilements enter. If there is a Concentration-breakdown, defilements enter through the gap.

(From Rain Drops in Hot Summer by the Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

62. Pengakuan

Ketika seorang penjahat diinterogasi secara intensif dan berulang kali, ia harus mengakui kebenaran.

Ketika objek perhatian penuh diamati secara intensif dan berkesinambungan, ia akan mengungkap kebenaran ketidak-kekalan, penderitaan serta hanya ada fenomena (tanpa adanya keberadaan diri).

---

62. Confession

When a criminal is interrogated intensively and repeatedly, he has to confess the truth. When the object of mindfulness is noted intensively and repeatedly, it has to reveal the truth of impermanence, suffering and being mere phenomenon (without having any abiding self).

(From Rain Drops in Hot Summer by the Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

63. Lebih Dekat ke Nibbāna

Setiap langkah seseorang berjalan menuju Pagoda Shwe Dagon membawanya selangkah lebih dekat ke sana apakah ia tertarik untuk sampai ke sana atau tidak.

Setiap pengamatan seorang yogi yang berjalan dengan penuh perhatian di jalan menuju Nibbāna membawanya lebih dekat ke Nibbāna apakah dia tertarik untuk mencapainya atau tidak.

---

63. Getting Closer to Nibbāna

Each step of a person walking towards the Shwe Dagon Pagoda takes him a step closer to it whether he is interested in getting there or not.

Each noting of a yogi mindfully walking on the path to Nibbāna bring him closer to Nibbāna whether he is interested in getting there or not.

(From Rain Drops in Hot Summer by The Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

64. Tajam dan Cerah

Pisau menjadi tajam hanya jika diasah - jika tidak akan tumpul. Bejana kuningan mengkilap hanya jika dipoles - jika tidak mereka akan kusam.

Demikian pula, pengetahuan pandangan terang seorang yogi tajam dan cemerlang hanya jika ia berperhatian penuh.

---

64. Sharp and Bright

A knife is sharp only if it is whetted – otherwise it becomes blunt. Brass vessels are shinny only if they are polished – otherwise they become dull. Similarly, a yogi's insight is sharp and bright only if he is mindful.

(From Rain Drops in Hot Summer by the Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

65. Berenang ke Nibbāna

Seorang perenang harus menjaga lengan dan tungkainya bergerak sepanjang waktu.

Seorang yogi tidak boleh beristirahat dalam penerapan perhatian penuh; ia juga harus terus menjaganya berperhatian penuh sepanjang waktu.

---

65. Swim to Nibbāna

A swimmer has to keep his arms and legs moving all the time.

A yogi cannot afford to give any rest to the application of mindfulness; he too has to keep it moving all the time.

(From Rain Drops in Hot Summer by the Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

66. Delapan Maggaṅga

Dhamma yang terdiri dari delapan Maggaṅga sedang berlangsung.

Beginilah cara mereka bekerja,

Usaha untuk mencatat adalah Sammā Vāyāma - usaha benar.

Tindakan berhatian adalah Sammā sati - perhatian benar.

Untuk tetap berkonsentrasi pada objek meditasi adalah Sammā Samādhi - Konsentrasi Benar, ketiganya adalah Samādhi Maggaṅga.

Memahami dengan benar objek meditasi adalah Pandangan Benar.

Membawa pikirannya untuk benar-benar mengetahui nāma-rupa sebagai apa adanya adalah pemikiran benar-Sammā saṅkappa.

Pandangan Benar (sammā diṭṭhi) dan pemikiran benar (sammā saṅkappa) -keduanya adalah Paññā-Maggaṅga, kebijaksanaan adalah bagian dari Jalan Mulia.

Tiga faktor konsentrasi bagian dari Jalan Mulia dan dua faktor kebijaksanaan bagian dari Jalan Mulia dikatakan sebagai Kāraka-maggaṅga; lima bagian aktif dari Jalan Mulia.

Dalam Kitab Ulasan mereka digambarkan sebagai lima pekerja Maggaṅga, dalam kehidupan duniawi jika suatu pekerjaan hanya dapat dilakukan oleh lima pekerja sebagai satu tim, maka perlu mereka lakukan secara bersatu (harmonis).

Dengan cara yang sama, lima bagian aktif dari Jalan Mulia ini selaras dengan setiap tindakan pengamatan dan pemahaman. Setiap kali Lima Bagian Aktif (dari Jalan Mulia) ini mengumpulkan kekuatan melalui harmoni seperti itu, wawasan vipassanā yang luar biasa berkembang.

Selanjutnya tidak melakukan perbuatan buruk melalui jasmani seperti membunuh, mencuri, dan perilaku seksual terlarang adalah Sammā Kammanta.

Menghindari ucapan yang mengatakan kebohongan, fitnah, menghina, dan ucapan yang tidak berguna adalah Sammā Vācā.

Menjauhkan diri dari mata pencaharian yang salah adalah Sammā ājīva.

Ketiganya adalah Sīla maggaṅga. Maggaṅga ini dicapai dengan mengambil dan menjalankan sila.

Begitu pula mereka dengan setiap pengamatan. Jadi mereka delapan Maggaṅga dikembangkan dalam setiap tindakan pengamatan, dengan pencapaian Nibbāna yang semakin dekat dan semakin dekat sama seperti dalam berjalan; setiap langkah membawa seseorang lebih dekat dan lebih dekat ke tujuan, demikian pula seorang yogi mencapai Nibbāna dengan tindakan pengamatan terakhir.

---

66. Eight Maggaṅga

The Dhammas comprising the eight Maggaṅga are taking place.

This is how they take place;

The effort to note is Sammā Vāyāma-right effort.

The act of mindfulness is Sammā sati-right mindfulness.

To remain concentrated on the object of meditation is Sammā Samādhi-Right Concentration, these three are Samādhi Maggaṅga.

Rightly understanding the object of meditation is Right view.

Bringing one's mind to really knowing nāma-rūpa as they are is right thinking-Sammā saṅkappa.

Right View (sammā diṭṭhi) and right thinking (sammā saṅkappa)-these two are Paññā-Maggaṅga, wisdom part of the Right Path.

The three factors of concentration part of the Right Path and the two factors of the wisdom part of the Right Path are said to be Kāraka-maggaṅga; five active parts of the Right Path.

In the Commentary they are described as five workers Maggaṅga, in worldly life if a job can only be done by five workers as a team, it needs to be done by them unitedly (in harmony).

In the same way these five active parts of the Right Path are in harmony with every act of noting and knowing. Every time these Five Active Parts (of the Right Path) gather strength through such harmony, extraordinary vipassanā insight develops.

Next abstaining from unwholesome some bodily acts of killing, stealing, and illicit sexual conduct is Sammā Kammanta.

Abstaining from verbal acts of telling lies, backbiting, abusing and fruitless speech is Sammā Vācā.

Abstaining from wrong means of livelihood is Sammā ājīva.

These three are Sīla maggaṅga. These Maggaṅga are accomplished with the taking and observing of the precepts.

So are they with every act of noting. So are they eight Maggaṅga developed with every act of noting, with the attainment of Nibbāna getting nearer and nearer in the same way as in walking; every step brings one nearer and nearer to one's destination, so also the yogī attains Nibbāna with the last act of noting.

(From Mahāsi Abroad by the Venerable Mahāsī Sayādaw)

67. Tanaman Merambat dan Rumput Liar

Jika pohon ditumbuhi tanaman merambat dan rumput liar, ia tidak dapat berkembang.

Jika pikiran dikuasai kekotoran batin bak tanaman merambat dan rumput liar, ia tidak dapat berkembang.

---

67. Creepers and Weeds

If a tree is overgrown with creepers and weeds it cannot develop.

If the mind is overgrown with creepers and weeds of hindrances, it cannot develop.

(From Rain Drops in Hot Summer by the Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

68. Satipaṭṭhāna

Satipaṭṭhāna adalah perhatian penuh pada objek yang diamati dengan masuk ke dalam, bergegas ke dalamnya, menyebar di atasnya sehingga kesadaran masuk ke objek yang diamati, seperti gerakan perut yang mengembang, bergegas ke dalamnya, menyebar ke seluruh objek sehingga (kesadaran) berada dekat dan kokoh padanya (objek).

Prosesnya sama seperti saat mengamati "mengempis" dan sebagainya.

---

68. Satipaṭṭhāna

Satipaṭṭhāna is mindfulness of a noted object by entering it, rushing into it, spreading over it so that the mind enters the noted object i.e. the rising movement of the abdomen, rushes into it, spreads all over it so that it (the mind) stays closely and firmly on it (the object).

The process is the same when noting “falling” and so on.

(From Rain Drops in Hot Summer by the Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

69. Melihat Ketidak-kekalan

Vipassanā adalah Pengetahuan Pandangan Terang yang mengamati berbagai objek yang muncul dalam pemahaman tiga sifat ketidak-kekalan, penderitaan, dan hanya fenomena belaka.

Ketika sensasi panas diamati sebagai "panas," panas yang muncul adalah anicca (sesuatu yang tidak kekal); lenyapnya panas setelah kemunculannya adalah anicca lakkhana (sifat ketidak-kekalan) dan memahami bahwa itu adalah ketidak-kekalan setelah melihat lenyapnya adalah aniccānupassanā (kontemplasi ketidak-kekalan).

Dari ketiga sifat, jika ketidak-kekalan terlihat, maka penderitaan dan tanpa-diri juga dapat dianggap terlihat.

---

69. Seeing Impermanence

Vipassanā is the Insight Knowledge that perceives the arising objects in the light of the threefold characteristics of impermanence, suffering and being mere phenomena. When a hot sensation is noted as "heat", the heat that is occurring is anicca (an impermanent thing); the disappearance of the heat after its appearance is anicca lakkhana (the characteristic of impermanence) and comprehending that it is impermanence after seeing its disappearance is aniccānupassanā (contemplation of impermanence).

Of the three characteristics, if impermanence is seen, then suffering and non-self can also be considered seen.

(From Rain Drops in Hot Summer by the Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

70. Segar, Udara Bersih Yang Segar

Udara bersih penting untuk kehidupan. Tanpa itu seseorang menjadi pusing atau tidak sehat atau bahkan mati.

Jika anda banyak berlatih untuk mudah mendapatkan udara segar dan bersih Satipaṭṭhāna, ia akan menyertai anda di mana saja.

---

70. Fresh, Clean Air Fresh

Clean air is necessary for life. Without it one become dizzy or unhealthy or even die.

If you practice a lot to easily get the fresh, clean air of Satipaṭṭhāna, it is likely to be with you everywhere.

(From Rain Drops in Hot Summer by the Venerable Sayādaw U Paṇḍita)

Sekilas

"Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia"

Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia (Yasati) adalah sebuah organisasi nirlaba yang bertujuan untuk menyebarkan *Dhamma*—Ajaran Buddha, khususnya dalam bidang pelatihan meditasi dengan mengadakan retret meditasi *vipassanā* secara rutin di pusat meditasi kami—**Indonesia Satipaṭṭhāna Meditation Center (ISMC)**.

Mengingat pentingnya keselarasan antara pemahaman secara teori dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, Yasati juga menyelenggarakan Dhamma Workshop yaitu pembelajaran *Dhamma* di ISMC-Jakarta dan juga secara selektif menerbitkan buku-buku *Dhamma* yang berkualitas.

Selain itu, sebagai wujud kepedulian terhadap anak-anak dan remaja Buddhis, Yasati juga menyelenggarakan program Sāmaṇera & Sikkhavatī, Buddhist Culture, dan Teenagers Retreat secara rutin setiap tahun di ISMC-Bakom dengan memberikan pendidikan dan pembekalan nilai-nilai budi pekerti yang luhur sesuai dengan *Dhamma* serta dengan pelatihan meditasi *vipassanā*.

ISMC JAKARTA
Perumahan Citra Garden 1 Extension
Blok AA-1/1 no. 1, Kalideres
Jakarta Barat 11480
Phone : 0877 2020 9100

ISMC BAKOM
Dusun Barulimus, Kampung Bakom Rt.02 Rw.10,
Kel. Cikancana Kec. Sukaresmi, Kab. Cianjur,
Puncak Jawa Barat
Phone : 0877 2002 1755

www.yasati.com

Yayasan Satipatthana Indonesia

Yasati Broadcast

Yayasan Satipatthana Indonesia

yayasan_satipatthana_Indonesia

yasatiyouth