



satipatthana

JALAN LANGSUNG KE TUJUAN

Bhikkhu Analayo

Satipatthana:
Jalan Langsung ke Tujuan

SATIPATTHANA

JALAN LANGSUNG KE TUJUAN

Bhikkhu Analayo



KARANIYA

Dharma Universal Bagi Semua

Cetakan I, Februari 2012

Satipatthana: Jalan Langsung ke Tujuan
15,5x22,5 cm, xvi + 452 hlm
ISBN: 978-979-8727-68-9

Judul bahasa Inggris: *SATIPATTHANA: THE DIRECT PATH TO REALIZATION*

Published by Windhorse Publications
11 Park Road
Birmingham
B13 8AB

© Bhikkhu Analayo 2003
Reprinted 2004, 2006 with minor corrections, 2007

Penerjemah dan Penyunting:
Tim Potowa Center

Hak cipta terjemahan Indonesia ini pada Yayasan Pelestarian Tradisi Mahayana bekerja sama dengan Yayasan Karaniya dilindungi undang-undang.

Demi menghormati karya cipta pihak lain, seyogianya buku Dharma tidak difotokopi atau diperbanyak tanpa izin dari penerbit. Isi buku ini boleh dikutip untuk rujukan tanpa perlu izin khusus dari penerbit. Dengan membeli buku ini, berarti Anda ikut membantu kelangsungan perjuangan nirlaba penerbit dalam menyediakan buku Dharma di Indonesia.

Online:
e-mail: karaniya@cbn.net.id;
website: www.karaniya.com

DAFTAR ISI

Daftar Gambar.....	ix
Prakata Tim Penerjemah.....	xi
Prakata Penerbit	xiii
Kata Pengantar	1
<i>Sutta Satipatthana</i>	5
Bab I Aspek-aspek Umum dari Jalan Langsung	23
I.1. Kerangka <i>Sutta Satipatthana</i>	23
I.2. Kajian Mengenai Empat <i>Satipatthana</i>	28
I.3. Relevansi Masing-masing <i>Satipatthana</i> untuk Memperoleh Realisasi.....	32
I.4. Karakteristik dari Masing-masing <i>Satipatthana</i>	35
I.5. Istilah “Jalan Langsung”	39
I.6. Istilah <i>Satipatthana</i>	42
Bab II Bagian “Definisi” <i>Sutta Satipatthana</i>	47
II.1. Kontemplasi	48
II.2. Pentingnya Kualitas “Rajin” (<i>Atapi</i>).....	51
II.3. Tahu dengan Jelas (<i>Sampajana</i>)	59
II.4. <i>Sati</i> dan <i>Sampajana</i>	61

Bab III	<i>Sati</i>	65
III.1.	Pendekatan Masa Awal Buddhaddhamma Terhadap Pengetahuan	65
III.2.	<i>Sati</i>	68
III.3.	Fungsi dan Kedudukan <i>Sati</i>	72
III.4.	Gambaran <i>Sati</i>	77
III.5.	Karakteristik dan Fungsi <i>Sati</i>	84
III.6.	<i>Sati dan Samadhi</i>	89
Bab IV	Relevansi dari <i>Samadhi</i>	97
IV.1.	Bebas dari Keinginan dan Penolakan	97
IV.2.	<i>Samadhi, Samma Samadhi dan Jhana</i>	103
IV.3.	<i>Jhana</i> dan Realisasi	113
IV.4.	Kontribusi <i>Jhana</i> Pada Kemajuan <i>Vipassana</i>	122
IV.5.	<i>Samatha</i> dan <i>Vipassana</i>	126
Bab V	Bagian “Pengulangan” Dalam <i>Satipatthana</i>	131
V.1.	Kontemplasi Internal dan Eksternal	135
V.2.	Berbagai Interpretasi Mengenai Kontemplasi Internal dan Eksternal	140
V.3.	Berubah-ubah dan Tidak Pasti (<i>Anicca</i>)	146
V.4.	Kesalingterkaitan (<i>Paticca Samuppada</i>)	151
V.5.	Prinsip <i>Paticca Samuppada</i> dan Aplikasi Praktis dari <i>Paticca Samuppada</i>	156
V.6.	Semata-mata Menyadari dan Tidak Mencengkeram Apa pun	159
Bab VI	Tubuh	167
VI.1.	Kontemplasi Tubuh	167
VI.2.	Tujuan dan Manfaat Kontemplasi Tubuh	173
VI.3.	<i>Sati</i> Akan Keluar Masuknya Napas (<i>Anapanasati</i>).....	178
VI.4.	<i>Sutta Anapanasati</i>	189
VI.5.	Postur Tubuh dan Aktivitas Tubuh	193
VI.6.	Bagian-bagian Tubuh dan Elemen-elemen	207
VI.7.	Mayat yang Membusuk dan Meditasi Kematian.....	217

Bab VII	<i>Vedana</i>	223
VII.1.	Kontemplasi Sensasi (<i>Vedana</i>).....	223
VII.2.	Sensasi dan Cara Pandang (<i>Ditthi</i>).....	230
VII.3.	Sensasi yang Menyenangkan dan Pentingnya Kenyamanan (<i>Piti</i>)	235
VII.4.	Sensasi yang Tidak Menyenangkan.....	241
VII.5.	Sensasi Netral	245
Bab VIII	<i>Citta</i>	249
VIII.1.	Kontemplasi <i>Citta</i>	249
VIII.2.	<i>Sati</i> yang Nonreaktif Akan Keadaan <i>Citta</i>	251
VIII.3.	Empat Keadaan <i>Citta</i> “Biasa”	254
VIII.4.	Empat Keadaan <i>Citta</i> yang “Lebih Halus”	257
Bab IX	<i>Dhamma: Rintangan</i>	263
IX.1.	Kontemplasi <i>Dhamma</i>	263
IX.2.	Kontemplasi Lima Rintangan.....	269
IX.3.	Pentingnya Mengetahui Rintangan.....	274
IX.4.	Kondisi-kondisi Bagi Ada atau Tiadanya Rintangan ...	277
Bab X	<i>Dhamma: Khandha</i>	291
X.1.	Lima Himpunan (<i>Pancakhandha</i>).....	291
X.2.	Konteks Sejarah dari Ajaran tentang <i>Anatta</i>	300
X.3.	Sosok yang Dialami dan Kontemplasi <i>Khandha</i>	302
X.4.	Muncul dan Berlaluinya <i>Khandha</i>	308
Bab XI	<i>Dhamma: Lingkup Indrawi</i>	313
XI.1.	Lingkup Indrawi dan Belunggu	313
XI.2.	Proses Persepsi	321
XI.3.	Melatih Kemampuan Mengenal	328
XI.4.	Petunjuk untuk Bahiya.....	332
Bab XII	<i>Dhamma: Faktor-faktor Penggugahan</i>	339
XII.1.	Kontemplasi Faktor-faktor Penggugahan	339
XII.2.	Interelasi dari Faktor-faktor Penggugahan.....	342

XII.3.	Manfaat Mengembangkan Faktor-faktor Penggugahan	347
Bab XIII	<i>Dhamma: Empat Kenyataan Ariya</i>	353
XIII.1.	Implikasi dari <i>Dukkha</i>	353
XIII.2.	<i>Empat Kenyataan Ariya</i>	356
XIII.3.	Kontemplasi <i>Empat Kenyataan Ariya</i>	359
Bab XIV	Realisasi	363
XIV.1.	Bertahap atau Seketika	364
XIV.2.	<i>Nibbana</i> dan Implikasi <i>Nibbana</i>	372
XIV.3.	Konsep Awal Buddhadhamma tentang <i>Nibbana</i>	377
XIV.4.	<i>Nibbana</i> : Bukan Kesatuan yang Mencakup Semuanya (<i>All-embracing Unity</i>), Bukan Pula Pelenyapan (<i>Annihilation</i>)	379
Bab XV	Kesimpulan	385
XV.1.	Aspek-aspek Utama <i>Satipatthana</i>	385
XV.2.	Pentingnya <i>Satipatthana</i>	392
	Daftar Pustaka.....	403
	Keterangan	451

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1.1. Struktur *Sutta Satipatthana* – 26
- Gambar 1.2. Berbagai tahap perkembangan kontemplasi *satipatthana* – 29
- Gambar 1.3. Korelasi keempat *satipatthana* – 37
- Gambar 2.1. Karakteristik utama dari *satipatthana* – 52
- Gambar 3.1. Kedudukan *sati* di antara berbagai kategori penting – 73
- Gambar 5.1. Aspek-aspek utama dari pengulangan *satipatthana* – 132
- Gambar 6.1. Kontemplasi tubuh – 168
- Gambar 6.2. Enam belas tahap *Anapanasati* – 191
- Gambar 6.3. Empat aspek “*sampajana*” dalam ulasan – 203
- Gambar 7.1. Pembagian sensasi dalam tiga dan enam kelompok – 226
- Gambar 8.1. Delapan kategori kontemplasi *citta* – 251
- Gambar 9.1. Kajian kontemplasi *dhamma* – 267
- Gambar 9.2. Dua tahap dalam kontemplasi kelima rintangan – 278
- Gambar 9.3. Kajian ulasan mengenai faktor-faktor untuk mengatasi atau mencegah rintangan – 289
- Gambar 10.1. Dua tahap dalam kontemplasi *pancakhandha* – 292
- Gambar 11.1. Dua tahap dalam kontemplasi enam lingkup indrawi – 320
- Gambar 12.1. Dua tahap dalam kontemplasi tujuh faktor penggugahan – 341
- Gambar 12.2. Kajian ulasan mengenai kondisi yang kondusif untuk mengembangkan faktor-faktor penggugahan – 352
- Gambar 13.1. Kerangka rangkap empat pengobatan India kuno dan *Empat Kenyataan Ariya* – 359
- Gambar 13.2. Dua tahap dalam kontemplasi *Empat Kenyataan Ariya* – 360
- Gambar 15.1. Karakteristik dan aspek utama dari *satipatthana* – 388
- Gambar 15.2. Hubungan timbal-balik yang dinamis antara berbagai kontemplasi *satipatthana* – 390

PRAKATA TIM PENERJEMAH

Buku ini berisi ulasan yang sangat terperinci mengenai *Sutta Satipatthana* dimana *satipatthana* dijelaskan baik sebagai praktik meditasi maupun sebagai cara hidup yang lebih sadar dan terampil dalam mengatasi pola-pola kebiasaan dan reaksi emosi. Melalui buku ini, Bhante Analayo telah menyelesaikan karya yang sungguh menakjubkan dan bisa dikatakan sebagai salah satu karya yang paling rinci mengenai *satipatthana*.

Karya ini membantu dalam mengklarifikasi banyak poin secara sistematis melalui tinjauan yang ilmiah. Dalam upaya memperjelas, Bhante Analayo memberikan kutipan dari berbagai *sutta* dan catatan kaki yang sangat ekstensif serta mengikutsertakan pandangan dari para guru meditasi masa kini dan berbagai pengulas lainnya. Dengan latar belakang sebagai cendekiawan Buddhis dan sekaligus seorang praktisi, beliau menyajikan perpaduan yang ekstensif dan aplikatif dari sisi tekstual maupun praktik.

Buku ini juga merupakan hasil disertai, oleh karena itu pendekatan maupun bahasa yang digunakan mungkin agak formal dan sarat akan nuansa akademis. Pembaca mungkin mendapati bahwa bagian-bagian tertentu perlu dibaca ulang untuk memahami makna yang dimaksud. Untuk membantu pembaca dalam memahami beberapa istilah yang bersifat teknis, kami telah mengikutsertakan penjelasan tambahan dalam tanda kurung. Semoga buku ini bermanfaat baik untuk

kalangan akademis, kalangan umum, praktisi pemula maupun yang sudah lanjut.

Rasa terima kasih yang mendalam kami haturkan kepada Om Salim Lee atas inspirasi, petunjuk dan bimbingan yang tiada henti. Tanpa inspirasi dan bimbingan beliau, terjemahan ini tak akan terwujud. Kami juga menyampaikan terima kasih kepada Bhante Analayo yang telah memberikan izin untuk menerjemahkan dan mempublikasikan buku ini. Terima kasih juga kepada Sayalay Pannacari dari *Yayasan Satipatthana Indonesia* yang telah berkenan memberikan sepatah dua patah kata mengenai buku ini. Terakhir, kami juga berterima kasih kepada teman-teman yang membantu dalam proses penerjemahan dan atas masukan-masukan yang berharga.

Semoga kebajikan dan pengetahuan berlimpah di mana-mana!

Tim Penerjemah Potowa Center

PRAKATA PENERBIT

Bhikkhu Analayo telah berhasil mempertahankan objektivitasnya sebagai sarjana Buddhis dalam mengupas Sutta Satipatthana hingga sedemikian detail, dari berlimpah aspek cara pandang maupun konsekuensi deduktifnya. Sedemikian banyak sumber acuan yang telah digunakan dalam menyusun abstraksi tentang ide mendasar dari Sutta Satipatthana, di samping kejelian dan kepresisian pilihan kata yang digunakan dalam buku ini; akan sangat memudahkan bagi pembelajar berikutnya untuk menelusuri alur pemikiran beliau, dan juga untuk menyusun kajian lebih lanjut. Ditambah dengan pengalaman langsung beliau sebagai praktisi meditasi, maka isi buku ini pastilah bisa menjadi referensi bagi meditator yang ingin memahami lebih mendalam tentang jalan langsung menuju pembebasan dari penderitaan.

Terima kasih kami ucapkan kepada tim Karaniya dan Potowa yang telah bekerjasama dan berusaha keras menerjemahkan dan menerbitkan buku ini dalam bahasa Indonesia. Semoga keberadaan buku ini bisa memer kaya pustaka buku-buku Buddhis berkualitas, baik isi maupun penampilan. Harapan kami, keberadaan buku ini dapat meningkatkan minat baca para pembaca khususnya umat Buddha di Indonesia, yang sedang mempelajari Satipatthana.

Dengan diterbitkannya buku ini, semoga umat Buddhis di Indonesia semakin berwawasan dalam pengetahuan Dhamma, serta maju dalam praktik.

Maha Nayaka Sangha Agung Indonesia
– Bhikkhu Saddhanyano Mahathera

*Jhayatha, ma pamadattha,
ma paccha vippatisarino ahuvattha!*

Bermeditasilah, jangan lengah,
agar tidak menyesal di kemudian hari!

KATA PENGANTAR

Karya ini merupakan hasil kombinasi dari disertasi saya di Universitas Peradeniya, Sri Lanka dan pengalaman langsung saya sebagai seorang bhikkhu yang menjalankan meditasi. Buku ini dimaksudkan untuk mengeksplorasi secara rinci makna dan praktik *sati* menurut penjelasan *Sutta Satipatthana* serta menempatkannya dalam konteks *sutta* dan filosofi Buddhis pada masa awal.

Sati dan cara yang tepat untuk mempraktikkan *sati* sudah tentu merupakan topik yang sangat relevan bagi setiap orang yang tertarik untuk menempuh jalan Buddha menuju pembebasan. Namun untuk mengerti dan mengimplementasikan meditasi *sati* secara tepat, kita perlu memperhatikan petunjuk-petunjuk mengenai *satipatthana* yang berasal dari Buddha sendiri. Oleh karena itu, analisa saya khususnya berdasarkan *sutta-sutta* yang tercatat dalam *Empat Nikaya* utama dan bagian-bagian awal dari *Nikaya* kelima merupakan sumber bahan utama yang sangat penting.

Inti *satipatthana* adalah praktik. Untuk memastikan bahwa eksplorasi saya dapat dipraktikkan, saya telah mempelajari berbagai pedoman meditasi modern dan karya-karya yang relevan. Seleksi terutama didasari bahan-bahan yang ada, namun mudah-mudahan saya telah mengikutsertakan karya para guru meditasi dalam jumlah yang cukup representatif. Selain itu, saya juga menggunakan berbagai karangan ilmiah dan artikel Buddhis masa awal untuk mengilustrasikan kerangka

filosofis dan konteks historis dari *Sutta Satipatthana*. Saya berharap hal ini akan memberikan latar belakang informasi dalam memahami berbagai bagian atau ungkapan dalam *sutta* ini.

Dalam upaya menjaga agar kata-katanya mengalir dan mudah dibaca, semaksimal mungkin saya telah berusaha agar teks utamanya bebas dari kutipan langsung maupun observasi yang tidak terlalu relevan. Sebaliknya, saya telah menggunakan catatan kaki secara ekstensif untuk memberikan referensi yang relevan dan informasi tambahan. Pembaca umum dapat memfokuskan diri pada teks utama saat pertama kali membacanya, kemudian beralih pada informasi catatan kaki saat pembacaan berikutnya.

Mengenai penjelasan rinci, sebisa mungkin saya mengikuti urutan dalam *sutta*. Di sisi lain, analisa saya tidak hanya berpatok pada penjabaran yang sederhana. Saya memperkenankan pembahasan yang sedikit menyimpang agar poin yang relevan dapat dieksplorasi lebih lanjut dan agar latar belakang dari bagian yang sedang dibahas dapat dipahami lebih baik.

Bab pertama membahas tentang berbagai aspek dan istilah umum yang berkaitan dengan *satipatthana*. Tiga bab berikutnya membahas tentang paragraf kedua dari *Sutta Satipatthana*, yaitu bagian “definisi,” khususnya implikasi *sati* dan peran konsentrasi (*samadhi*). Pada bab lima, saya membahas serangkaian petunjuk umum yang diulang sepanjang *sutta* setelah masing-masing kontemplasi, yaitu bagian “pengulangan.” Dalam bab enam, saya menganalisa praktik sesungguhnya mengenai “jalan langsung (*ekayano*)” dari praktik *satipatthana*, mengenai kontemplasi tubuh, sensasi (*vedana*), *citta* dan *dhamma*. Pada akhir dari masing-masing kontemplasi, saya membahas paragraf terakhir dari *sutta* dan implikasi *Nibbana*. Melalui kesimpulan, saya mencoba menyoroti beberapa aspek utama dari *satipatthana* dan mengevaluasi arti penting dari aspek tersebut.

Secara umum, tujuan saya sehubungan dengan penyidikan ini bukanlah untuk membuktikan dan memastikan sudut pandang tertentu, tetapi lebih bertujuan untuk memberikan usulan dan refleksi mendalam dengan harapan membuka perspektif baru mengenai *satipatthana* serta menginspirasi para pembaca untuk benar-benar menjalankannya.

Karya ini tak akan terselesaikan tanpa dukungan kedua orang tua saya, K. R. dan T. F. Steffens. Saya juga sangat berhutang budi kepada Bhikkhu Muni, Bhikkhu Bodhi, Bhikkhu Nanananda, Bhikkhu Guttasila, Bhikkhu Nanaramita, Ajahn Vipassi, Bhikkhu Dhammajiva, Bhikkhu Brahmali, Bhikkhu Anandajoti, Anagarika Santuttho, Prof. Lily de Silva, Prof. P. D. Premasiri, Godwin Samararatne, Dhammacari Vishvapani, Michael Drummond dan Andrew Quernmore atas usulan, koreksi, inspirasi dan saran kritiknya. Bila ada kekurangan atau kesalahan dalam memberikan interpretasi, itu sepenuhnya karena kekurangan saya sendiri dalam hal praktik meditasi maupun pemahaman teoritis.

Bhikkhu Analayo

SUTTA SATIPATTHANA¹

Demikianlah telah saya dengar. Suatu ketika Bhagavan sedang berada di negeri Kuru, di kota para Kuru bernama Kammasadhamma. Beliau berkata kepada para bhikkhu: “Para bhikkhu.” Mereka menjawab, “Bhagavan.” Kemudian Bhagavan berkata sebagai berikut:

[JALAN LANGSUNG]

“Para bhikkhu, inilah jalan langsung untuk mempurifikasi para makhluk, untuk mengatasi penderitaan dan ratapan, untuk menghilangkan *dukkha* dan penolakan, untuk memperoleh cara sesungguhnya, untuk merealisasi *Nibbana*, yakni empat *satipatthana*.”

¹ Dalam menerjemahkan *Sutta Satipatthana*, saya terutama menggunakan terjemahan Nanamoli (1995). Namun dalam beberapa hal, saya menggunakan interpretasi saya sendiri berdasarkan pemahaman yang diperoleh selama proses penelitian saya. Demi mempermudah rujukan atas bagian tertentu dalam *sutta*, saya telah menyelipkan judul singkat di setiap bagian.

[DEFINISI]

“Apakah keempat hal tersebut? Dalam hal ini, mengenai tubuh, seorang bhikkhu terus-menerus mengontemplasikan tubuh, dengan rajin, dengan *sampajana* (tahu dengan jelas) dan dengan *sati*, bebas dari keinginan dan penolakan terhadap input indrawi. Mengenai sensasi (*vedana*), ia terus-menerus mengontemplasikan sensasi, dengan rajin, dengan *sampajana* (tahu dengan jelas) dan dengan *sati*, bebas dari keinginan dan penolakan terhadap input indrawi. Mengenai *citta*, ia terus-menerus mengontemplasikan *citta*, dengan rajin, dengan *sampajana* (tahu dengan jelas) dan dengan *sati*, bebas dari keinginan dan penolakan terhadap input indrawi. Mengenai *dhamma*, ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma*, dengan rajin, dengan *sampajana* (tahu dengan jelas) dan dengan *sati*, bebas dari keinginan dan penolakan terhadap input indrawi.

[PERNAPASAN]

“Dan para bhikkhu, mengenai tubuh bagaimana cara ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh? Dalam hal ini, setelah tinggal di hutan, atau di bawah pohon, atau di dalam gubuk kosong, ia duduk bersila, menegakkan tubuhnya dan mengembangkan *sati*, menarik napas dengan *sati*, menghembuskan napas dengan *sati*.

“Menarik napas panjang, ia tahu ‘Saya menarik napas panjang,’ menghembuskan napas panjang, ia tahu ‘Saya menghembuskan napas panjang.’ Menarik napas pendek, ia tahu ‘Saya menarik napas pendek,’ menghembuskan napas pendek, ia tahu ‘Saya menghembuskan napas pendek.’ Demikianlah ia berlatih: ‘Saya akan menarik napas, mengalami seluruh tubuh,’ demikianlah ia berlatih: ‘Saya akan menghembuskan napas, mengalami seluruh tubuh.’ Begitulah ia berlatih: ‘Saya akan menarik napas, menenangkan apa yang dirasakan di tubuh

(*kayasankhara*),’ begitulah ia berlatih: ‘Saya akan menghembuskan napas, menenangkan apa yang dirasakan di tubuh.’

“Seperti seorang pengrajin tembikar yang mahir atau muridnya, ketika melakukan putaran yang panjang, ia tahu ‘Saya melakukan putaran yang panjang,’ ketika melakukan putaran yang pendek, ia tahu ‘Saya melakukan putaran yang pendek,’ demikian juga, menarik napas panjang, ia tahu ‘Saya menarik napas panjang,’... (*lanjut seperti di atas*).

[PENGULANGAN]

“Dengan demikian, mengenai tubuh ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh secara internal, atau ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh secara eksternal, atau ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh baik secara internal maupun eksternal. Atau ia terus-menerus mengontemplasikan munculnya pada tubuh, atau ia terus-menerus mengontemplasikan berlalunya dalam tubuh atau ia terus-menerus mengontemplasikan muncul dan berlalunya pada tubuh. Atau, *sati* yang dikembangkan dalam dirinya bahwa ‘ada tubuh,’ hanya semata-mata tahu dan *sati* yang terus-menerus. Dan ia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun.

“Mengenai tubuh, begitulah caranya ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh.

[POSTUR TUBUH]

“Sekali lagi, para bhikkhu, ketika sedang berjalan, ia tahu ‘Saya sedang berjalan’; ketika sedang berdiri, ia tahu ‘Saya sedang berdiri’; ketika sedang duduk, ia tahu ‘Saya sedang duduk’; ketika sedang berbaring,

ia tahu ‘Saya sedang berbaring’; atau ia tahu bagaimanapun postur tubuhnya.

[PENGULANGAN]

“Dengan demikian, mengenai tubuh ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Ia terus-menerus mengontemplasikan munculnya ... berlalunya ... baik muncul maupun berlalunya pada tubuh. *Sati* yang dikembangkan dalam dirinya bahwa ‘ada tubuh,’ hanya semata-mata tahu dan *sati* yang terus-menerus. Dan ia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apapun. Begitulah caranya ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh.

[AKTIVITAS TUBUH]

“Sekali lagi, para bhikkhu, ketika bergerak maju dan bergerak mundur, ia tahu dengan jelas; ketika melihat ke depan dan mengalihkan pandangan, ia tahu dengan jelas; ketika menekuk dan merentangkan anggota tubuh, ia tahu dengan jelas; ketika mengenakan jubah dan membawa jubah luar dan *patta*, ia tahu dengan jelas; ketika sedang makan, minum, menyantap makanan dan mencicipi makanan, ia tahu dengan jelas; ketika membuang air besar dan air kecil, ia tahu dengan jelas; ketika berjalan, berdiri, duduk, tidur, bangun, berbicara dan diam, ia tahu dengan jelas.

[PENGULANGAN]

“Dengan demikian, mengenai tubuh ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Ia terus-menerus mengontemplasikan munculnya ... berlalunya ... baik muncul maupun berlalunya pada tubuh. *Sati* yang dikembangkan dalam dirinya bahwa ‘ada tubuh,’ hanya

semata-mata tahu dan *sati* yang terus-menerus. Dan ia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun. Mengenai tubuh, begitulah caranya ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh.

[BAGIAN-BAGIAN TUBUH]

“Sekali lagi, para bhikkhu, ia mengontemplasikan tubuh ini dari telapak kaki ke atas dan dari ujung rambut ke bawah, yang ditutupi kulit, sebagai sesuatu yang penuh dengan berbagai ketidakmurnian: ‘Pada tubuh ini ada rambut di kepala, rambut di tubuh, ada kuku, gigi, kulit, daging, urat-urat, tulang, sumsum, ginjal, jantung, hati, diafragma, limpa, paru-paru, usus besar, selaput rongga perut, isi perut, feses, empedu, lendir, nanah, darah, keringat, lemak, air mata, minyak, air liur, ingus, pelumas persendian dan air seni.’

“Seperti sebuah karung dengan lubang pada kedua ujung yang dipenuhi berbagai macam biji-bijian, seperti beras pegunungan, beras merah, kacang-kacangan, kacang polong, padi-padian serta beras putih dan seandainya seseorang dengan penglihatan yang tajam membuka karung tersebut dan berkontemplasi demikian: ‘Ini beras pegunungan, ini beras merah, ini kacang-kacangan, ini kacang polong, ini padi-padian, ini beras putih’; begitulah ia mengontemplasikan tubuh ini ... (*lanjut seperti di atas*).

[PENGULANGAN]

“Dengan demikian, mengenai tubuh ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Ia terus-menerus mengontemplasikan munculnya ... berlalunya ... baik muncul maupun berlalunya pada tubuh. *Sati* yang dikembangkan dalam dirinya bahwa ‘ada tubuh,’ hanya semata-mata tahu dan *sati* yang terus-menerus. Dan ia senantiasa bebas,

tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun. Mengenai tubuh, begitulah caranya ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh.

[ELEMEN-ELEMEN TUBUH]

“Sekali lagi, para bhikkhu, ia mengontemplasikan tubuh ini dengan seksama, bagaimanapun posisinya, bagaimanapun posturnya, yang terdiri dari elemen-elemen demikian: ‘Dalam tubuh ini terdapat elemen tanah, elemen air, elemen api dan elemen angin.’

“Seperti seorang penjagal yang mahir atau murid seorang penjagal yang mahir, telah menyembelih seekor lembu dan duduk di persimpangan jalan dengan potongan-potongan tubuh lembu tersebut; demikian pula ia mengontemplasikan tubuh ini dengan seksama ... (*lanjut seperti di atas*).

[PENGULANGAN]

“Dengan demikian, mengenai tubuh ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Ia terus-menerus mengontemplasikan munculnya ... berlalunya ... baik muncul maupun berlalunya pada tubuh. *Sati* yang dikembangkan dalam dirinya bahwa ‘ada tubuh,’ hanya semata-mata tahu dan *sati* yang terus-menerus. Dan ia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun. Mengenai tubuh, begitulah caranya ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh.

[MAYAT YANG MEMBUSUK]

“Sekali lagi, para bhikkhu, seakan-akan ia melihat mayat yang dibuang ke kuburan – satu, dua atau tiga hari setelah meninggal, membengkak, membiru dan mengeluarkan cairan ... dilahap oleh burung gagak, burung rajawali, burung nasar, anjing, serigala atau berbagai jenis

belatung ... kerangka dengan daging dan darah, yang terangkai oleh urat-urat ... kerangka tanpa daging yang berlumuran darah, yang terangkai oleh urat-urat ... tulang-belulang yang lepas berserakan di seluruh penjuru ... tulang-belulang yang memutih, seperti warna kulit kerang ... tulang-belulang yang menumpuk, selama lebih dari setahun ... tulang-belulang yang rapuh dan remuk menjadi debu – ia mengontemplasikan tubuh ini demikian: ‘tubuh ini juga mempunyai sifat yang sama, akan seperti demikian dan tak dapat terhindar dari keadaan demikian.’²

[PENGULANGAN]

“Dengan demikian, mengenai tubuh ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Ia terus-menerus mengontemplasikan munculnya ... berlalunya ... baik muncul maupun berlalunya pada tubuh. *Sati* yang dikembangkan dalam dirinya bahwa ‘ada tubuh,’ hanya semata-mata tahu dan *sati* yang terus-menerus. Dan ia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun. Mengenai tubuh, begitulah caranya ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh.

[VEDANA]

“Dan para bhikkhu, mengenai sensasi (*vedana*) bagaimana ia terus-menerus mengontemplasikan sensasi?

“Dalam hal ini, ketika mengalami sensasi yang menyenangkan, ia tahu ‘Saya mengalami sensasi yang menyenangkan’; ketika mengalami sensasi yang tidak menyenangkan, ia tahu ‘Saya mengalami sensasi

2 Dalam *sutta* aslinya, masing-masing tahap dari mayat yang membusuk diikuti oleh versi “pengulangan” yang lengkap dan demi kemudahan, saya telah meringkasnya dalam gambar 1.1.

yang tidak menyenangkan'; ketika mengalami sensasi yang netral, ia tahu 'Saya mengalami sensasi yang netral.'

"Ketika mengalami sensasi duniawi yang menyenangkan, ia tahu 'Saya mengalami sensasi duniawi yang menyenangkan'; ketika mengalami sensasi nonduniawi yang menyenangkan, ia tahu 'Saya mengalami sensasi nonduniawi yang menyenangkan'; ketika mengalami sensasi nonduniawi yang tidak menyenangkan, ia tahu 'Saya mengalami sensasi nonduniawi yang tidak menyenangkan'; ketika mengalami sensasi duniawi yang netral, ia tahu 'Saya mengalami sensasi duniawi yang netral'; ketika mengalami sensasi nonduniawi yang netral, ia tahu 'Saya mengalami sensasi nonduniawi yang netral.'

[PENGULANGAN]

"Dengan demikian, mengenai sensasi ia terus-menerus mengontemplasikan sensasi secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Ia terus-menerus mengontemplasikan munculnya ... berlalunya ... baik muncul maupun berlalunya sensasi. Sati yang dikembangkan dalam dirinya bahwa 'ada sensasi,' hanya semata-mata tahu dan sati yang terus-menerus. Dan ia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun.

"Mengenai sensasi, begitulah caranya ia terus-menerus mengontemplasikan sensasi.

[*CITTA*]

"Dan para bhikkhu, mengenai *citta*, bagaimana ia terus-menerus mengontemplasikan *citta*?

"Dalam hal ini, ia tahu pikiran yang diliputi *raga* sebagai 'pikiran yang diliputi *raga*' dan pikiran yang tanpa *raga* sebagai 'pikiran tanpa *raga*';

ia tahu pikiran yang diliputi *dosa* sebagai ‘pikiran yang diliputi *dosa*’ dan pikiran tanpa *dosa* sebagai ‘pikiran tanpa *dosa*’; ia tahu pikiran yang diliputi *moha* sebagai ‘pikiran yang diliputi *moha*’ dan pikiran tanpa *moha* sebagai ‘pikiran tanpa *moha*’; ia tahu pikiran yang tegang sebagai ‘pikiran yang tegang’ dan pikiran yang hanyut sebagai ‘pikiran yang hanyut’; ia tahu pikiran yang lapang sebagai ‘pikiran yang lapang’ dan pikiran yang sempit sebagai ‘pikiran yang sempit’; ia tahu pikiran yang dapat dilampauai sebagai ‘pikiran yang dapat dilampauai’ dan pikiran yang tak dapat dilampauai sebagai ‘pikiran yang tak dapat dilampauai’; ia tahu pikiran yang terfokus sebagai ‘pikiran yang terfokus’ dan pikiran yang tak terfokus sebagai ‘pikiran yang tak terfokus’; ia tahu pikiran yang bebas sebagai ‘pikiran yang bebas’ dan pikiran yang tidak bebas sebagai ‘pikiran yang tidak bebas.’

[PENGULANGAN]

“Dengan demikian, mengenai *citta* ia terus-menerus mengontemplasikan *citta* secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Ia terus-menerus mengontemplasikan munculnya ... berlalunya ... baik muncul maupun berlalunya *citta*. *Sati* yang dikembangkan dalam dirinya bahwa ‘ada *citta*,’ hanya semata-mata tahu dan *sati* yang terus-menerus. Dan ia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun.

“Mengenai *citta*, begitulah caranya ia terus-menerus mengontemplasikan *citta*.

[RINTANGAN]

“Dan para bhikkhu, mengenai *dhamma* bagaimana ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma*? Dalam hal ini, mengenai *dhamma*, ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan

lima rintangan. Dan mengenai *dhamma*, bagaimana ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan kelima rintangan?

“Jika keinginan indrawi ada dalam dirinya, ia tahu ‘ada keinginan indrawi dalam diri saya’; jika tidak ada keinginan indrawi dalam dirinya, ia tahu ‘tidak ada keinginan indrawi dalam diri saya’; dan ia tahu bagaimana keinginan indrawi yang belum muncul dapat muncul, bagaimana keinginan indrawi yang telah muncul dapat dihilangkan dan bagaimana keinginan indrawi yang telah dihilangkan dapat dicegah kemunculannya di masa mendatang.

“Jika ketidaksukaan (*byapada*) ada dalam dirinya, ia tahu ‘ada ketidaksukaan dalam diri saya’; jika tidak ada ketidaksukaan dalam dirinya, ia tahu ‘tidak ada ketidaksukaan dalam diri saya’; dan ia tahu bagaimana ketidaksukaan yang belum muncul dapat muncul, bagaimana ketidaksukaan yang telah muncul dapat dihilangkan dan bagaimana ketidaksukaan yang telah dihilangkan dapat dicegah kemunculannya di masa mendatang.

“Jika kemalasan dan kelojoan ada dalam dirinya, ia tahu ‘ada kemalasan dan kelojoan dalam diri saya’; jika tidak ada kemalasan dan kelojoan dalam dirinya, ia tahu ‘tidak ada kemalasan dan kelojoan dalam diri saya’; dan ia tahu bagaimana kemalasan dan kelojoan yang belum muncul dapat muncul, bagaimana kemalasan dan kelojoan yang telah muncul dapat dihilangkan serta bagaimana kemalasan dan kelojoan yang telah dihilangkan dapat dicegah kemunculannya di masa mendatang.

“Jika kegelisahan dan kecemasan ada dalam dirinya, ia tahu ‘ada kegelisahan dan kecemasan dalam diri saya’; jika tidak ada kegelisahan dan kecemasan dalam dirinya, ia tahu ‘tidak ada kegelisahan dan kecemasan dalam diri saya’; dan ia tahu bagaimana kegelisahan dan kecemasan yang belum muncul dapat muncul, bagaimana kegelisahan

dan kecemasan yang telah muncul dapat dihilangkan serta bagaimana kegelisahan dan kecemasan yang telah dihilangkan dapat dicegah kemunculannya di masa mendatang.

“Jika keragu-raguan ada dalam dirinya, ia tahu ‘ada keragu-raguan dalam diri saya’; jika tidak ada keragu-raguan dalam dirinya, ia tahu ‘tidak ada keragu-raguan dalam diri saya’; dan ia tahu bagaimana keragu-raguan yang belum muncul dapat muncul, bagaimana keragu-raguan yang telah muncul dapat dihilangkan dan bagaimana keragu-raguan yang telah dihilangkan dapat dicegah kemunculannya di masa mendatang.

[PENGULANGAN]

“Dengan demikian, mengenai *dhamma* ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Ia terus-menerus mengontemplasikan munculnya ... berlalunya ... baik muncul maupun berlalunya *dhamma*. *Sati* yang dikembangkan dalam dirinya bahwa ‘ada *dhamma*,’ hanya semata-mata tahu dan *sati* yang terus-menerus. Dan ia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun.

“Mengenai *dhamma*, begitulah caranya ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan lima rintangan.

[*KHANDHA*]

“Sekali lagi, para bhikkhu, mengenai *dhamma* ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan *pancakhandha*. Dan mengenai *dhamma*, bagaimana ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan *pancakhandha*?

Dalam hal ini, ia tahu, ‘demikianlah wujud (*rupa*), demikianlah munculnya, demikianlah berlalunya; demikianlah sensasi (*vedana*), demikianlah munculnya, demikianlah berlalunya; demikianlah kemampuan intelek/kognisi (*sanna*), demikianlah munculnya, demikianlah berlalunya; demikianlah aktivitas mental lainnya (*sankhara*), demikianlah munculnya, demikianlah berlalunya; demikianlah kesadaran (*vinnana*), demikianlah munculnya, demikianlah berlalunya.’

[PENGULANGAN]

“Dengan demikian, mengenai *dhamma* ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Ia terus-menerus mengontemplasikan munculnya ... berlalunya ... baik muncul maupun berlalunya *dhamma*. *Sati* yang dikembangkan dalam dirinya bahwa ‘ada *dhamma*,’ hanya semata-mata tahu dan *sati* yang terus-menerus. Dan ia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun.

“Mengenai *dhamma*, begitulah caranya ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan *pancakkhandha*.

[LINGKUP INDRAWI]

“Sekali lagi, para bhikkhu, mengenai *dhamma* ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan keenam lingkup indrawi internal dan eksternal. Dan mengenai *dhamma*, bagaimana ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan keenam lingkup indrawi internal dan eksternal?

“Dalam hal ini, ia tahu mata, ia tahu wujud (*rupa*), ia tahu belenggu yang muncul dari keterkaitan keduanya, ia juga tahu bagaimana belenggu yang belum muncul dapat muncul, bagaimana belenggu

yang telah muncul dapat dihilangkan dan bagaimana belenggu yang telah dihilangkan dapat dicegah kemunculannya di masa mendatang.

“Ia tahu telinga, ia tahu suara, ia tahu belenggu yang muncul dari keterkaitan keduanya, ia juga tahu bagaimana belenggu yang belum muncul dapat muncul, bagaimana belenggu yang telah muncul dapat dihilangkan dan bagaimana belenggu yang telah dihilangkan dapat dicegah kemunculannya di masa mendatang.

“Ia tahu hidung, ia tahu bebauan, ia tahu belenggu yang muncul dari keterkaitan keduanya, ia juga tahu bagaimana belenggu yang belum muncul dapat muncul, bagaimana belenggu yang telah muncul dapat dihilangkan dan bagaimana belenggu yang telah dihilangkan dapat dicegah kemunculannya di masa mendatang.

“Ia tahu lidah, ia tahu cita rasa, ia tahu belenggu yang muncul dari keterkaitan keduanya, ia juga tahu bagaimana belenggu yang belum muncul dapat muncul, bagaimana belenggu yang telah muncul dapat dihilangkan dan bagaimana belenggu yang telah dihilangkan dapat dicegah kemunculannya di masa mendatang.

“Ia tahu tubuh, ia tahu sentuhan, ia tahu belenggu yang muncul dari keterkaitan keduanya, ia juga tahu bagaimana belenggu yang belum muncul dapat muncul, bagaimana belenggu yang telah muncul dapat dihilangkan dan bagaimana belenggu yang telah dihilangkan dapat dicegah kemunculannya di masa mendatang.

“Ia tahu *citta*, ia tahu objek *citta*, ia tahu belenggu yang muncul dari keterkaitan keduanya, ia juga tahu bagaimana belenggu yang belum muncul dapat muncul, bagaimana belenggu yang telah muncul dapat dihilangkan dan bagaimana belenggu yang telah dihilangkan dapat dicegah kemunculannya di masa mendatang.

[PENGULANGAN]

“Dengan demikian, mengenai *dhamma* ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Ia terus-menerus mengontemplasikan munculnya ... berlalunya ... baik muncul maupun berlalunya *dhamma*. *Sati* yang dikembangkan dalam dirinya bahwa ‘ada *dhamma*,’ hanya semata-mata tahu dan *sati* yang terus-menerus. Dan ia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun.

“Mengenai *dhamma*, begitulah caranya ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan keenam lingkup indrawi internal dan eksternal.

[FAKTOR-FAKTOR PENGGUGAHAN]

“Sekali lagi, para bhikkhu, mengenai *dhamma* ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan tujuh faktor penggugahan. Dan mengenai *dhamma*, bagaimana ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan tujuh faktor penggugahan?

“Dalam hal ini, jika faktor penggugahan *sati* ada dalam dirinya, ia tahu ‘ada faktor penggugahan *sati* dalam diri saya’; jika faktor penggugahan *sati* tidak ada dalam dirinya, ia tahu ‘tidak ada faktor penggugahan *sati* dalam diri saya’; ia tahu bagaimana faktor penggugahan *sati* yang belum muncul dapat muncul, dan bagaimana faktor penggugahan *sati* yang telah muncul dapat disempurnakan melalui latihan.

“Jika faktor penggugahan penyidikan *dhamma* ada dalam dirinya, ia tahu ‘ada faktor penggugahan penyidikan *dhamma* dalam diri saya’; jika faktor penggugahan penyidikan *dhamma* tidak ada dalam dirinya, ia tahu ‘tidak ada faktor penggugahan penyidikan *dhamma* dalam diri

saya'; ia tahu bagaimana faktor penggugahan penyidikan *dhamma* yang belum muncul dapat muncul, dan bagaimana faktor penggugahan penyidikan *dhamma* yang telah muncul dapat disempurnakan melalui latihan.

“Jika faktor penggugahan usaha yang ulet (*viriya*) ada dalam dirinya, ia tahu ‘ada faktor penggugahan *viriya* dalam diri saya’; jika faktor penggugahan *viriya* tidak ada dalam dirinya, ia tahu ‘tidak ada faktor penggugahan *viriya* dalam diri saya’; ia tahu bagaimana faktor penggugahan *viriya* yang belum muncul dapat muncul, dan bagaimana faktor penggugahan *viriya* yang telah muncul dapat disempurnakan melalui latihan.

“Jika faktor penggugahan kenyamanan (*piti*) ada dalam dirinya, ia tahu ‘ada faktor penggugahan kenyamanan dalam diri saya’; jika faktor penggugahan kenyamanan tidak ada dalam dirinya, ia tahu ‘tidak ada faktor penggugahan kenyamanan dalam diri saya’; ia tahu bagaimana faktor penggugahan kenyamanan yang belum muncul dapat muncul, dan bagaimana faktor penggugahan kenyamanan yang telah muncul dapat disempurnakan melalui latihan.

“Jika faktor penggugahan kelenturan (*passaddhi*) ada dalam dirinya, ia tahu ‘ada faktor penggugahan kelenturan dalam diri saya’; jika faktor penggugahan kelenturan tidak ada dalam dirinya, ia tahu ‘tidak ada faktor penggugahan kelenturan dalam diri saya’; ia tahu bagaimana faktor penggugahan kelenturan yang belum muncul dapat muncul, dan bagaimana faktor penggugahan kelenturan yang telah muncul dapat disempurnakan melalui latihan.

“Jika faktor penggugahan konsentrasi (*samadhi*) ada dalam dirinya, ia tahu ‘ada faktor penggugahan *samadhi* dalam diri saya’; jika faktor penggugahan *samadhi* tidak ada dalam dirinya, ia tahu ‘tidak ada faktor penggugahan *samadhi* dalam diri saya’; ia tahu bagaimana

faktor penggugahan *samadhi* yang belum muncul dapat muncul, dan bagaimana faktor penggugahan *samadhi* yang telah muncul dapat disempurnakan melalui latihan.

“Jika faktor penggugahan *upekkha* ada dalam dirinya, ia tahu ‘ada faktor penggugahan *upekkha* dalam diri saya’; jika faktor penggugahan *upekkha* tidak ada dalam dirinya, ia tahu ‘tidak ada faktor penggugahan *upekkha* dalam diri saya’; ia tahu bagaimana faktor penggugahan *upekkha* yang belum muncul dapat muncul, dan bagaimana faktor penggugahan *upekkha* yang telah muncul dapat disempurnakan melalui latihan.

[PENGULANGAN]

“Dengan demikian, mengenai *dhamma* ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Ia terus-menerus mengontemplasikan munculnya ... berlalunya ... baik muncul maupun berlalunya *dhamma*. *Sati* yang dikembangkan dalam dirinya bahwa ‘ada *dhamma*,’ hanya semata-mata tahu dan *sati* yang terus-menerus. Dan ia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun.

“Mengenai *dhamma*, begitulah caranya ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan tujuh faktor penggugahan.

[EMPAT KENYATAAN ARIYA]

“Sekali lagi, para bhikkhu, mengenai *dhamma* ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan *Empat Kenyataan Ariya*. Dan mengenai *dhamma*, bagaimana ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan *Empat Kenyataan Ariya*?

“Dalam hal ini, ia tahu sebagaimana adanya, ‘ini *dukkha*’; ia tahu sebagaimana adanya, ‘ini munculnya *dukkha*’; ia tahu sebagaimana adanya, ‘ini berhentinya *dukkha*’; ia tahu sebagaimana adanya, ‘ini jalan untuk mengakhiri *dukkha*.’

[PENGULANGAN]

“Dengan demikian, mengenai *dhamma* ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Ia terus-menerus mengontemplasikan munculnya ... berlalunya ... baik muncul maupun berlalunya *dhamma*. *Sati* yang dikembangkan dalam dirinya bahwa ‘ada *dhamma*,’ hanya semata-mata tahu dan *sati* yang terus-menerus. Dan ia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun.

“Mengenai *dhamma*, begitulah caranya ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan *Empat Kenyataan Ariya*.

[PREDIKSI]

“Para bhikkhu, seandainya seseorang mengembangkan empat *satipatthana* ini sedemikian rupa selama tujuh tahun, maka salah satu dari kedua hasil dapat terealisasi yaitu: pengetahuan sempurna di sini dan sekarang atau *Anagami*, jika masih ada tilasan cengkeraman yang tersisa. Bahkan tidak perlu tujuh tahun ... enam tahun ... lima tahun ... empat tahun ... tiga tahun ... dua tahun ... satu tahun ... tujuh bulan ... enam bulan ... lima bulan ... empat bulan ... tiga bulan ... dua bulan ... satu bulan ... setengah bulan ... seandainya seseorang mengembangkan empat *satipatthana* ini sedemikian rupa selama tujuh hari, maka salah satu dari kedua hasil dapat terealisasi yaitu: pengetahuan sempurna di sini dan sekarang atau *Anagami*, jika masih

ada tilasan cengkeraman yang tersisa. Jadi dengan mengacu pada hal ini, dibabarkanlah berikut:

[JALAN LANGSUNG]

“Para bhikkhu, inilah jalan langsung untuk mempurifikasi para makhluk, untuk mengatasi penderitaan dan ratapan, untuk menghilangkan *dukkha* dan penolakan, untuk memperoleh cara sesungguhnya, untuk merealisasi *Nibbana*, yakni empat *satipatthana*.”

Inilah yang dikatakan Bhagavan. Para bhikkhu bergembira dan berbahagia atas sabda Bhagavan.

BAB I

ASPEK-ASPEK UMUM DARI JALAN LANGSUNG

Untuk memulainya, saya akan meninjau struktur yang melandasi *Sutta Satipatthana* dan mengkaji beberapa aspek umum dari keempat *satipatthana*, lalu menelaah ungkapan “jalan langsung” dan “*satipatthana*.”

I.1. Kerangka *Sutta Satipatthana*

Satipatthana sebagai “jalan langsung” untuk merealisasi *Nibbana* dibahas secara mendetail dalam *Sutta Satipatthana*, bagian dari *Majjhima Nikaya*.¹ Topik yang sama juga terdapat dalam *Sutta Mahasatipatthana*, bagian dari *Digha Nikaya*. Perbedaannya adalah bahwa versi yang ada dalam *Sutta Mahasatipatthana* memuat pembahasan yang lebih ekstensif mengenai *Empat Kenyataan Ariya*, yaitu kontemplasi *satipatthana* yang terakhir.² Lebih lanjut, topik *satipatthana* telah

¹ *Majjhima Nikaya* I 55-63, *sutta* kesepuluh dari *Majjhima Nikaya*.

² *Digha Nikaya* II 305-315. Edisi Myanmar (*Sangayana* keenam) juga menambahkan bagian yang lebih panjang mengenai *Empat Kenyataan Ariya* (*Catu Ariya Sacca*) pada versi *Majjhima*, namun seperti halnya edisi *Pali Text Society*; edisi Sri Lanka juga hanya menyajikan pernyataan singkat mengenai *Empat Kenyataan Ariya*.

menginspirasi munculnya beberapa *sutta* singkat dalam *Samyutta Nikaya* dan *Anguttara Nikaya*.³ Selain sumber-sumber berbahasa Pali, penjelasan mengenai *satipatthana* juga dilestarikan dalam bahasa Cina dan Sanskerta, dengan beberapa variasi yang menarik dibandingkan penjelasan berbahasa Pali.⁴

Sebagian besar *sutta* dalam *Samyutta Nikaya* dan *Anguttara Nikaya* hanya menyebut kerangka dasar empat *satipatthana* tanpa menjelaskan secara detail mengenai kemungkinan penerapannya. Dari segi fungsi, pembagian empat *satipatthana* kelihatannya merupakan hasil langsung dari penggugahan Buddha,⁵ yang merupakan aspek utama dari

3 Berbagai *sutta* yang dimaksud adalah *Satipatthana Samyutta* dalam *Samyutta Nikaya* V 141-192 dan *Satipatthana Vagga* dalam *Anguttara Nikaya* IV 457-462. Selain itu, juga ada *Sati Vagga* dalam *Anguttara Nikaya* IV 336-347; *Satipatthana Vibhanga* dalam *Vibhanga* 193-207 dan dua *Satipatthana Katha* baik dalam *Kathavatthu* 155-159 maupun dalam *Patisambhidamagga* II 232-235. *Sutta-sutta* yang lebih pendek dengan judul serupa adalah tiga *Sutta Satipatthana* dalam *Samyutta Nikaya* IV 360, 363 dan *Anguttara Nikaya* III 142; tiga *Sutta Sati* dalam *Samyutta Nikaya* II 132, *Samyutta Nikaya* IV 245 dan *Anguttara Nikaya* IV 336 serta tiga *Sutta Sato* dalam *Samyutta Nikaya* V 142, 180, 186.

4 Menurut Schmithausen (1976), ada lima versi tambahan lainnya: dua versi lengkap dalam bahasa Cina (*Madhyama Agama* dan *Ekottara Agama*) dan tiga versi tidak lengkap lainnya dalam bahasa Cina serta Sanskerta (yakni: *Pancavimsatisahasrika Prajnaparamita*, *Sariputrabhidharma* dan *Sravakabhumi*). Terjemahan singkat dari salah satu versi bahasa Cina yang lengkap, “*Nien-ch’u-ching*,” yaitu sutra kesembilan puluh delapan dalam *Madhyama Agama* versi Cina terdapat dalam tulisan Minh Chau (1991). Terjemahan lengkap dari versi ini dan juga dari versi Cina lainnya dalam *Ekottara Agama*, yang merupakan *sutra* pertama dalam bab kedua puluh (*Yi Ru Dao*) dari *Ekottara Agama*, terdapat dalam tulisan Nhat Hanh (1990). Perbandingan antara *Satipatthana Samyutta* dengan versi bahasa Cina terdapat dalam tulisan Choong (2000) dan Hurvitz (1978).

5 Dalam *Samyutta Nikaya* V 178, Buddha mengikutsertakan empat *satipatthana* dalam pengamatan tajam beliau atas hal-hal yang belum diketahui pada masa itu. Lihat *Samyutta Nikaya* V 167 yang menyebut bagaimana Buddha yang baru saja tergugah merefleksikan bahwa empat *satipatthana* merupakan jalan langsung untuk merealisasi *Nibbana*, dimana Brahma Sahampati datang untuk memberi penghormatan dan menyetujui hal ini (lihat *Samyutta Nikaya* V 185). Kedua *sutta* tersebut hanya menyebut kerangka empat *satipatthana* dan tidak memuat contoh-contoh praktis

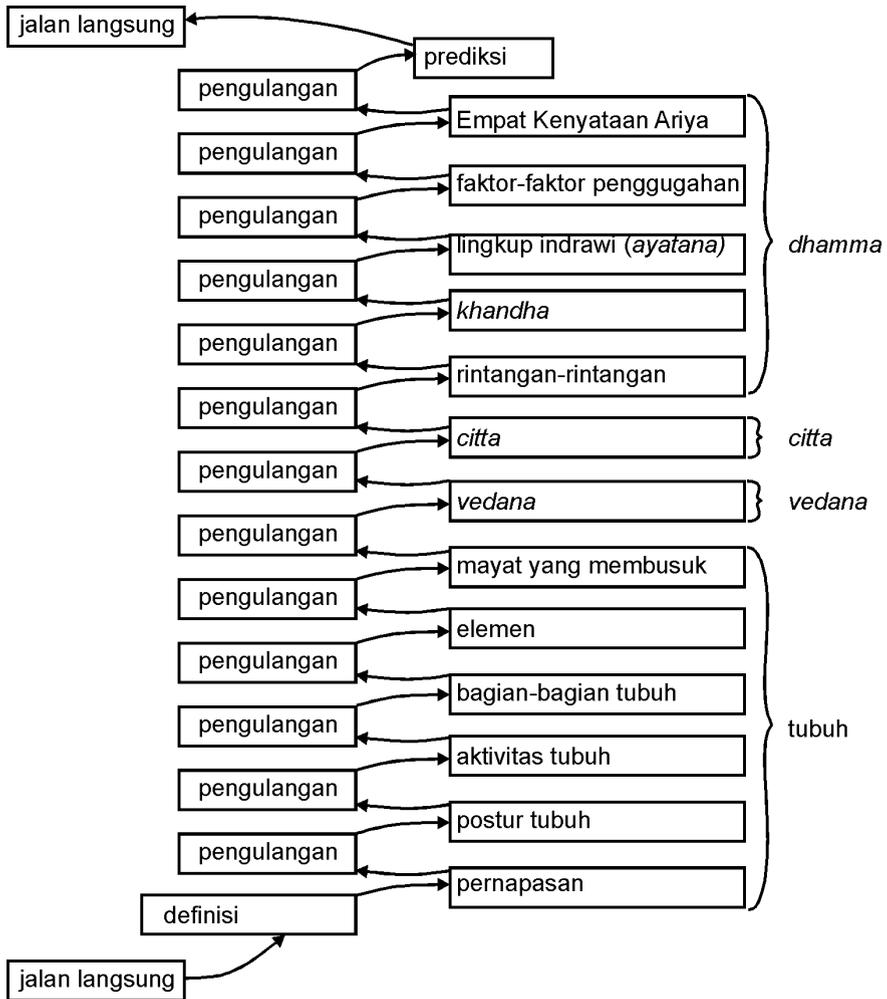
penemuan kembali beliau mengenai suatu cara praktik yang sudah sangat lama.⁶ Meskipun demikian, petunjuk-petunjuk mendetail yang ada dalam *Sutta Mahasatipatthana* dan *Sutta Satipatthana* muncul pada periode sesudahnya yaitu ketika ajaran Buddha telah menyebar dari lembah Sungai Gangga hingga daerah Kammasadhamma yang jauh di negeri Kuru dimana kedua *sutta* tersebut dibabarkan.⁷

Dalam gambar berikut, saya mencoba menyajikan garis besar struktur yang melandasi penjelasan mendetail *satipatthana* seperti dijelaskan dalam *Sutta Satipatthana*, dimana masing-masing bagian dari *sutta* diwakili dalam sebuah kotak dan disusun dari bawah ke atas.

yang mendetail seperti *Sutta Satipatthana* dan *Sutta Mahasatipatthana*.

6 *Samyutta Nikaya* II 105 menyebut *samma sati* sebagai penemuan kembali suatu cara praktik yang sudah sangat lama, yang telah dijalani oleh para Buddha masa lampau. Demikian pula, *Anguttara Nikaya* II 29 menyebutkan *samma sati* sebagai suatu cara praktik yang sudah sangat lama. Malah dalam *Digha Nikaya* II 35, disebutkan bahwa Bodhisatta Vipassi menjalankan kontemplasi *dhamma* (*dhammanupassana*) atas kelima himpunan (*pancakhandha*). Ini menegaskan bahwa *satipatthana* adalah suatu praktik yang sudah sangat lama, yang dijalankan oleh para Buddha sebelumnya, suatu praktik yang sudah menghilang hingga ditemukan kembali oleh Buddha Gotama.

7 Lily de Silva (n.d) menyebutkan bahwa *Sutta Satipatthana* hanya dibabarkan begitu “Dhamma telah menyebar dari tempat asalnya di Magadha menuju daerah pinggiran negeri Kuru.” *Sutta-sutta* lainnya yang dibabarkan di Kammasadhamma di negeri Kuru (antara lain: *Digha Nikaya* II 55; *Majjhima Nikaya* I 501; *Majjhima Nikaya* II 261; *Samyutta Nikaya* II 107 dan *Anguttara Nikaya* V 29) mempertegas bahwa komunitas Buddhis di lokasi ini sudah relatif berkembang (sebagai contoh, *Majjhima Nikaya* I 502 menyebutkan bahwa banyak pengikut di sana berasal dari berbagai latar belakang). Menurut *Papancasudani* I 227, ciri khas yang sama adalah bahwa *sutta-sutta* yang diajarkan di lokasi ini mempunyai tingkat yang lebih mendalam karena kemampuan dan kapasitas para penduduknya untuk menerima ajaran yang mendalam. Lokasi dari negeri Kuru sekarang adalah Delhi modern. Daerah di India ini juga dihubungkan dengan berbagai peristiwa dalam *Bhagavadgita*.



Gambar 1.1. Struktur *Sutta Satipatthana*

Bagian awal dan penutup dari *sutta* tersebut menyatakan bahwa *satipatthana* merupakan jalan langsung untuk merealisasi *Nibbana*. Bagian berikutnya memuat definisi singkat tentang aspek-aspek utama mengenai jalan langsung ini. Bagian “definisi” juga menyebut empat *satipatthana* untuk dikontemplasikan: tubuh, sensasi (*vedana*), *citta* dan *dhamma*.⁸ Selain itu, bagian “definisi” juga mengidentifikasi

⁸ Implikasi-implikasi dari istilah “*dhamma*” yang saya biarkan dalam bahasa Pali (tidak diterjemahkan), akan dibahas lebih lanjut pada bab IX bagian awal.

kualitas-kualitas mental yang sangat penting untuk *satipatthana*: rajin (*atapi*), tahu dengan jelas (*sampajana*), *sati*⁹ serta bebas dari keinginan dan penolakan (*vineyya abhijhadomanassa*).

Setelah “definisi,” *Sutta Satipatthana* menjelaskan tentang keempat *satipatthana* yaitu kontemplasi tubuh, sensasi, *citta* dan *dhamma* secara detail. Lingkup *satipatthana* pertama, yakni kontemplasi tubuh, dimulai dari *sati* akan keluar masuknya napas, *sati* akan postur tubuh dan aktivitas tubuh, dengan menganalisa tubuh yang terdiri dari bagian-bagian tubuh dan elemen-elemen hingga kontemplasi mayat yang membusuk. Dua kontemplasi *satipatthana* berikutnya adalah kontemplasi sensasi dan *citta*. *Satipatthana* keempat menyebutkan lima jenis *dhamma* untuk dikontemplasikan: rintangan mental, himpunan (*khandha*), lingkup indrawi (*ayatana*), faktor-faktor penggugahan (*bojjhanga*) dan Empat Kenyataan Ariya. Setelah itu, alur *sutta* kembali ke pernyataan jalan langsung, setelah menyebut prediksi jangka waktu bagi munculnya realisasi.

Sepanjang *sutta*, terdapat suatu formula tertentu untuk masing-masing kontemplasi. Setiap kontemplasi *satipatthana* diakhiri dengan “pengulangan” yang berulang kali menekankan aspek-aspek penting dari praktik tersebut.¹⁰ Menurut bagian “pengulangan,” kontemplasi *satipatthana* mencakup pengalaman internal dan eksternal serta

9 Bahasa Inggris: *mindfulness, awareness*. Karena belum ditemukan istilah bahasa Indonesia yang mewakili makna keseluruhan dari “*sati*,” maka istilah *sati* tidak diterjemahkan dan tetap dibiarkan dalam bahasa Pali (catatan tambahan dari tim penerjemah). Lihat bab III untuk penjelasan mendetail tentang *sati*.

10 Fakta bahwa bagian “pengulangan” tak dapat dipisahkan dari masing-masing kontemplasi dipertegas dalam kesimpulan dari masing-masing “pengulangan” (misalnya *Majjhima Nikaya* I 56): “mengenai tubuh (sensasi, *citta*, *dhamma*), begitulah caranya seorang bhikkhu terus-menerus mengontemplasikan tubuh (sensasi, *citta*, *dhamma*).” Kesimpulan ini menjelaskan tentang hal yang disidik pada bagian awal dari masing-masing kontemplasi *satipatthana* (misalnya *Majjhima Nikaya* 56): “mengenai tubuh, bagaimana seorang bhikkhu terus-menerus mengontemplasikan tubuh (dan sebagainya)?”

berhubungan dengan muncul dan berlalunya pengalaman. Bagian “pengulangan” juga menyebut bahwa yang dikembangkan adalah *sati* yang semata-mata tahu dan *sati* yang terus-menerus. Menurut bagian “pengulangan,” kontemplasi *satipatthana* yang tepat adalah bebas dari keterikatan atau cengkeraman apa pun.

Sutta Satipatthana diawali dengan bagian pendahuluan yang menyebutkan dalam peristiwa apa *sutta* ini dibabarkan dan diakhiri dengan bagian penutup yang menyebut bahwa para bhikkhu bergembira setelah mendengarkan uraian Buddha.¹¹

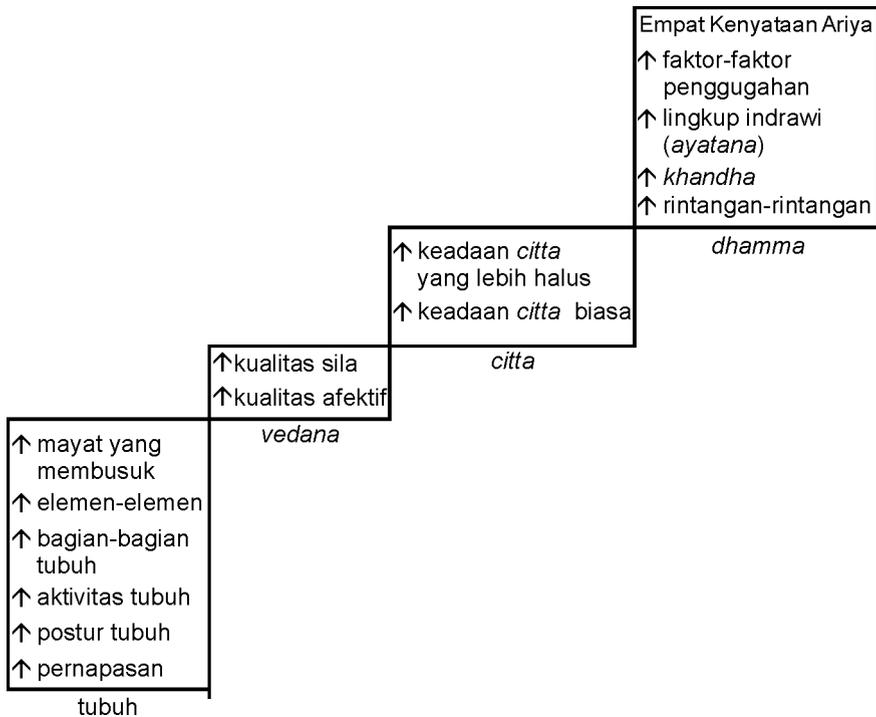
Dengan menempatkan “definisi” dan “pengulangan” di bagian tengah pada gambar 1.1 di atas, saya bermaksud menyoroti peran utama bagian-bagian tersebut dalam *sutta*. Seperti ditunjukkan dalam gambar, *Sutta Satipatthana* mempunyai pola berulang yang sistematis, bergantian antara kontemplasi tertentu dan bagian “pengulangan.” Setiap kali, bagian “pengulangan” berfungsi untuk mengarahkan perhatian pada aspek-aspek *satipatthana* tertentu yang penting. Pola yang sama juga terdapat pada bagian awal *sutta*, dimana penjelasan umum topik *satipatthana* melalui pernyataan “jalan langsung” diikuti oleh bagian “definisi” yang berfungsi untuk menunjukkan berbagai karakteristik yang penting. Dengan demikian, baik bagian “definisi” maupun “pengulangan” sama-sama mengindikasikan hal yang penting. Oleh karena itu, agar memperoleh pemahaman dan implementasi *satipatthana* yang tepat, informasi yang terkandung dalam bagian “definisi” dan “pengulangan” adalah sangat penting.

1.2. Kajian Mengenai Empat *Satipatthana*

Melalui pengamatan yang lebih seksama, urutan berbagai kontemplasi yang terdapat dalam *Sutta Satipatthana* menunjukkan suatu pola yang

¹¹ Ini adalah bagian pendahuluan dan kesimpulan secara umum dimana Manné (1990) sebut sebagai ciri khas dari “wejangan Dhamma.”

progresif (lihat gambar 1.2). Kontemplasi tubuh berkembang secara bertahap dari pengalaman yang paling mendasar mengenai postur tubuh dan aktivitas tubuh hingga kontemplasi bagian-bagian tubuh. Peningkatan kepekaan yang dikembangkan dengan cara demikian merupakan landasan bagi kontemplasi berikutnya yaitu kontemplasi sensasi, dimana ini adalah suatu transisi dari *sati* akan aspek-aspek fisik yang dirasakan secara langsung hingga *vedana* yang berupa objek-objek yang lebih halus dan mendalam.



Gambar 1.2. Berbagai tahap perkembangan kontemplasi *satipatthana*

Dalam kontemplasi ini, sensasi (*vedana*) tidak hanya dikelompokkan berdasarkan kualitas emosi berupa nyaman, tidak nyaman maupun netral namun juga berdasarkan sifat duniawi (*samisa*) maupun nonduniawi (*niramisa*). Dengan demikian, kontemplasi ini juga

membagi sensasi berdasarkan *sila* yang berfungsi sebagai batu loncatan guna mengembangkan *sati* untuk membedakan *citta* yang bajik maupun tidak bajik. Hal ini pada gilirannya disebut pada bagian awal kontemplasi *satipatthana* berikutnya, yakni kontemplasi *citta*.

Kontemplasi *citta* dimulai dari mengontemplasikan ada atau tiadanya empat keadaan *citta* yang tidak bajik (*raga*, *dosa*, *moha* dan hanyut dalam pikiran-pikiran) hingga mengontemplasikan ada atau tiadanya empat keadaan *citta* yang lebih halus. Kontemplasi keadaan-keadaan *citta* yang lebih halus, dengan sendirinya dapat digunakan untuk menyidik secara rinci keadaan *citta* yang tidak bajik, yang khususnya menghalangi tingkat konsentrasi (*samadhi*) yang dalam. Keadaan *citta* yang tidak bajik adalah rintangan, dan ini merupakan objek awal dari kontemplasi *dhamma*.

Setelah mengontemplasikan rintangan, kontemplasi *dhamma* berlanjut pada dua analisa pengalaman yang dialami oleh subjek: lima himpunan (*pancakhandha*) dan enam lingkup indrawi (*salayatana*). Analisa-analisa ini diikuti kontemplasi *dhamma* berikutnya, yaitu faktor-faktor penggugahan. Puncak dari praktik *satipatthana* terealisasi melalui kontemplasi *Empat Kenyataan Ariya*, pemahaman sepenuhnya yang terjadi bersamaan dengan realisasi.

Dengan demikian, kontemplasi *satipatthana* berlangsung secara bertahap dari tingkat yang lebih kasar ke tingkat yang lebih halus.¹²

¹² *Mahaprajnaparamitasastra* memberikan penjelasan mengenai pola bertahap ini: setelah menyidik tubuh, meditator mencari sebab keterikatan pada tubuh, yang ternyata adalah sensasi yang menyenangkan. Saat menyidik sensasi, pertanyaan “Siapakah yang mengalami sensasi?” mengarahkan kita pada kontemplasi *citta*. Ini pada gilirannya merupakan landasan untuk menyidik sebab-sebab dan kondisi-kondisi *citta* yang menjadi fokus dari penyidikan *dhamma* [dalam Lamotte (1970)]. Mengenai pola-pola bertahap yang melandasi kontemplasi *satipatthana*, lihat Ariyadhamma (1994); Gethin (1992); Guenther (1991); Khemacari (1985); King (1992) dan Meier (1978).

Progresi secara linier ini bukannya tidak relevan dari segi praktik karena kontemplasi tubuh merupakan praktik dasar untuk membangun landasan *sati*, sementara kontemplasi terakhir dari *Empat Kenyataan Ariya* meliputi pengalaman *Nibbana* (*Kenyataan Ariya* ketiga mengenai berhentinya *dukkha*), dan hal ini sesuai dengan puncak dari semua implementasi *satipatthana* yang berhasil.

Pola bertahap ini bukanlah satu-satunya cara untuk mempraktikkan *satipatthana*. Jika kita menganggap bahwa tahap-tahap tersebut harus dijalankan secara berurut sesuai dengan *Sutta Satipatthana*, ini akan sangat membatasi lingkup praktik kita karena hanya pengalaman yang sesuai dengan pola yang terbentuk, itu yang akan menjadi objek yang sesuai. Ciri utama *satipatthana* adalah *sati* akan pengalaman sebagaimana adanya dan sebagaimana terjadinya. Meskipun *sati* dengan sendirinya akan berkembang dari tingkat yang kasar ke tingkat yang halus namun dalam praktik sesungguhnya, kemungkinan besar akan sangat berbeda dengan urutan yang dijelaskan dalam *sutta*.

Pengembangan *satipatthana* yang fleksibel dan komprehensif seharusnya mencakup seluruh aspek pengalaman, apa pun urutan kejadiannya. Keempat kontemplasi *satipatthana* sekaligus mungkin juga relevan sepanjang perkembangan jalan spiritual seseorang. Misalnya, kontemplasi tubuh bukanlah sesuatu yang harus ditinggalkan dan dibuang bila telah mencapai tingkat yang lebih maju namun tetap dapat dijalankan sekalipun oleh seorang *Arahat*.¹³ Dengan demikian, praktik meditasi yang disebut dalam *Sutta Satipatthana* adalah saling mendukung dan urutannya dapat diubah sesuai dengan kebutuhan masing-masing meditator.

13 Sebagai contoh, lihat *Samyutta Nikaya* V 326 yang menyebut bahwa setelah penggugahan, Buddha sendiri masih mempraktikkan *anapanasati*.

Keempat kontemplasi *satipatthana* tidak hanya saling mendukung satu sama lain namun juga dapat diintegrasikan menjadi satu praktik meditasi. Hal ini disebut dalam *Sutta Anapanasati*, yang menjelaskan bagaimana *anapanasati* dapat dikembangkan sedemikian rupa sehingga meliputi seluruh empat *satipatthana*.¹⁴ Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa adalah mungkin untuk memadukan keempat *satipatthana* secara menyeluruh dalam satu praktik meditasi.

I.3. Relevansi Masing-masing *Satipatthana* untuk Memperoleh Realisasi

Menurut *Sutta Anapanasati*, adalah mungkin untuk mengembangkan berbagai aspek yang berbeda-beda dari satu objek kontemplasi dan kemudian pada akhirnya mencakup seluruh empat *satipatthana*. Ini menimbulkan pertanyaan sejauh mana satu kontemplasi *satipatthana* atau bahkan satu praktik meditasi itu sendiri dapat dijalankan sebagai suatu praktik yang lengkap.

Beberapa *sutta* menyebut bahwa praktik satu *satipatthana* secara langsung dapat menghasilkan realisasi.¹⁵ Begitu pula, ulasan menjelaskan bahwa masing-masing kontemplasi *satipatthana* memiliki kapasitas untuk menghantarkan pada realisasi *Nibbana*.¹⁶ Mungkin itulah alasannya mengapa dewasa ini sebagian besar guru meditasi memfokuskan pada satu teknik meditasi, berdasarkan pemikiran bahwa

¹⁴ *Majjhima Nikaya* III 83.

¹⁵ *Samyutta Nikaya* V 158, 181, 182 dan *Samyutta Nikaya* IV 363.

¹⁶ Memungkinkannya realisasi *Nibbana* berdasarkan *sati* akan keluar masuknya napas disebut dalam *Papancasudani* I 249, berdasarkan *sati* akan keempat postur dalam *Papancasudani* I 252, berdasarkan *sampajana* akan aktivitas tubuh dalam *Papancasudani* I 270, berdasarkan kontemplasi mayat-mayat di kuburan dalam *Papancasudani* I 274, berdasarkan kontemplasi sensasi dalam *Papancasudani* I 277, berdasarkan kontemplasi *citta* dalam *Papancasudani* I 280, dan sebagainya.

dengan menyempurnakan satu teknik meditasi secara terfokus dan menyeluruh, itu sudah mencakup semua aspek *satipatthana* sehingga cukup untuk memperoleh realisasi.¹⁷

Pengembangan *sati* melalui teknik meditasi tertentu dengan sendirinya meningkatkan *sati* kita secara umum, dengan demikian meningkatkan kemampuan kita agar *sati* tetap hadir di luar sesi meditasi. Oleh karena itu, bahkan aspek-aspek *satipatthana* yang tidak sengaja dijadikan objek kontemplasi, hingga tingkat tertentu tetap memiliki *sati* sebagai hasil sampingan dari praktik utama. Meskipun demikian, penjelasan dalam *Sutta Anapanasati* belum tentu mengimplikasikan bahwa *sati* akan keluar masuknya napas, dengan sendirinya mencakup semua aspek *satipatthana*. Yang Buddha maksudkan di sini adalah bahwa pengembangan *sati* yang menyeluruh bisa dimulai dari napas hingga objek-objek yang beraneka-ragam, yang mencakup berbagai aspek realita dari sisi subjek. Jelaslah bahwa aspek-aspek yang demikian luas adalah hasil dari praktik yang disengaja, jika tidak, Buddha tak perlu membabarkan suatu *sutta* khusus mengenai cara untuk mencapai hal ini.

Beberapa guru dan pakar meditasi memberikan banyak penekanan untuk menjalankan semua keempat *satipatthana*.¹⁸ Menurut mereka, meskipun satu praktik meditasi dapat dijadikan sebagai objek utama,

17 Sebagai contoh, lihat Dhammadharo (1997) yang menggabungkan keempat *satipatthana* dalam satu praktik. Goenka (1994b) mengajukan hal yang sama dengan menjelaskan bahwa karena “tubuh” dialami melalui “sensasi,” dimana pada saat yang sama berhubungan dengan “*citta*” sebagai “objek mental,” maka dengan mengamati sensasi tubuh, itu mencakup keempat *satipatthana*. Sunlun (1993) memiliki anggapan yang sama mengenai sensasi sentuhan. Taungpulu (1993) juga mengikutsertakan keempat *satipatthana* dalam satu praktik kontemplasi tubuh.

18 Sebagai contoh, Nanaponika (1992) menganjurkan untuk mempraktikkan keempat *satipatthana*. Beliau menyarankan untuk berfokus pada beberapa kontemplasi dan melakukan kontemplasi lainnya bila ada kesempatan. Soma (1981) juga mempunyai pandangan yang sama.

aspek-aspek *satipatthana* lainnya juga harus dikontemplasikan secara sengaja meskipun hanya sebagai pelengkap. Hal ini dipertegas bagian penutup *Sutta Satipatthana* yakni bagian “prediksi” atas realisasi. Bagian tersebut menjelaskan bahwa pengembangan semua keempat *satipatthana* dapat menghasilkan realisasi mengenai dua tahap pencapaian yang lebih tinggi: *Anagami* dan *Arahat*.¹⁹ Disebutkannya semua keempat *satipatthana* mengindikasikan bahwa praktik keempat *satipatthana* secara menyeluruh itulah, yang secara khusus dapat menghasilkan realisasi-realisisi tingkat tinggi. Hal ini juga diindikasikan oleh suatu pernyataan dalam *Satipatthana Samyutta* yang menghubungkan realisasi *Arahat* dengan praktik empat *satipatthana* secara “lengkap,” sementara praktik yang tidak lengkap hanya akan membuahkan tingkat realisasi yang lebih rendah.²⁰

Dalam suatu bagian dari *Anapana Samyutta*, Buddha mengumpamakan keempat *satipatthana* sebagai kereta-kereta yang datang dari keempat arah, masing-masing melewati dan menerbangkan tumpukan debu yang ada di tengah-tengah persimpangan jalan.²¹ Perumpamaan ini mengindikasikan bahwa masing-masing *satipatthana* itu sendiri dapat mengatasi keadaan mental yang tidak bajik, seperti halnya masing-masing kereta dapat menerbangkan tumpukan debu. Pada saat yang sama, perumpamaan ini juga menggambarkan efek yang saling mendukung dari keempat *satipatthana*, karena dengan kereta-kereta yang datang dari semua arah, akan lebih banyak lagi tumpukan debu yang beterbangan.

19 *Majjhima Nikaya* I 62: “seandainya seseorang mengembangkan empat *satipatthana* ini ... maka salah satu dari kedua hasil dapat terealisasi yaitu: pengetahuan sempurna di sini dan sekarang atau *Anagami*, jika masih ada tilasan cengkeraman yang tersisa.” Pradhan (1986) menyebut bahwa untuk dapat mencapai tingkat realisasi yang demikian tinggi, adalah perlu untuk menjalankan keempat *satipatthana*.

20 *Samyutta Nikaya* V 175.

21 *Samyutta Nikaya* V 325.

Oleh karena itu, kontemplasi tunggal manapun dari *satipatthana* akan dapat menghasilkan pemahaman yang mendalam (*deep insight*) terutama bila dikembangkan berdasarkan petunjuk utama dalam bagian “definisi” dan “pengulangan” dari *sutta* tersebut. Di sisi lain, berupaya menjalankan semua keempat *satipatthana* berarti memberikan penekanan yang sama pada karakteristik yang berbeda dari berbagai kontemplasi sehingga memastikan kemajuan yang cepat serta perkembangan yang imbang dan menyeluruh.²²

I.4. Karakteristik dari Masing-masing *Satipatthana*

Perlunya praktik yang komprehensif adalah didasari kenyataan bahwa masing-masing *satipatthana* memiliki karakteristik yang berbeda, dan oleh karena itu dapat digunakan untuk tujuan yang agak berbeda. Ini tercatat dalam *Nettipakarana* dan ulasannya, yang menjelaskan karakteristik khusus dari masing-masing *satipatthana* dengan sejumlah korelasi (lihat gambar 1.3).

Menurut ulasan tersebut, masing-masing dari empat *satipatthana* berhubungan dengan *khandha* tertentu: wujud (*rupa*), sensasi (*vedana*) dan kesadaran (*vinna*) berhubungan dengan tiga *satipatthana* pertama sedangkan kemampuan intelek/kognisi (*sanna*) dan aktivitas mental lainnya (*sankhara*) berhubungan dengan kontemplasi *dhamma*.²³

Melalui analisa yang lebih seksama, korelasi atau hubungan ini tampaknya sedikit dipaksakan karena *satipatthana* ketiga yakni kontemplasi *citta* sesungguhnya berhubungan dengan semua *khandha* mental bukan hanya dengan kesadaran (*vinna*). Lagi pula, *satipatthana* keempat yakni

22 Debes (1994) dengan tepat menyimpulkan: “Adalah mungkin untuk memperoleh realisasi dengan menjalankan satu praktik tunggal, sedangkan mereka yang mempraktikkan keempat *satipatthana* dan masih belum merealisasi *Nibbana*, itu seperti tidak mungkin.”

23 *Papancasudani* I 281.

kontemplasi *dhamma* mencakup seluruh *pancakhandha* sebagai satu rangkaian objek meditasi, dengan demikian kontemplasi ini memiliki cakupan yang lebih luas dan bukan hanya dua *khandha*: kemampuan intelek/kognisi (*sanna*) dan aktivitas mental lainnya (*sankhara*).

Mungkin yang dimaksud dalam ulasan adalah bahwa semua aspek pengalaman yang dialami subjek harus diselidiki dengan menggunakan keempat *satipatthana*. Dengan demikian, pembagian empat *satipatthana* menggambarkan pendekatan analitis yang serupa dengan pembagian pengalaman atas *pancakhandha*. Kedua pendekatan tersebut bermaksud meleburkan ilusi akan adanya subjek (sosok) yang hakiki.²⁴ Dengan memiliki *sati* atas berbagai aspek yang berbeda-beda dari pengalaman kita, maka aspek-aspek ini akan dialami sebagai objek semata dan anggapan adanya “sosok” yang solid dan hakiki akan mulai melebur. Dengan demikian, jika apa yang dialami dapat dilihat secara “objektif,” maka identifikasi akan “sosok” semakin menghilang.²⁵ Ini berhubungan erat dengan petunjuk Buddha untuk menyidik secara menyeluruh masing-masing *khandha* hingga pada titik dimana tak ada lagi “sosok” yang dapat ditemukan.²⁶

Dalam ulasan, selain dikorelasikan dengan *khandha*, masing-masing *satipatthana* dianjurkan untuk karakter atau kecenderungan tertentu.

24 Fryba (1989) mengajukan pengelompokan keempat *satipatthana* sebagai label untuk meleburkan pengalaman analitis dari sisi subjek dengan cara mengelompokkan pengalaman rasa hangat, pergerakan, gemetar, rasa gatal, tekanan, rasa ringan dan sebagainya dalam kelompok “tubuh”; perasaan senang, terhibur, bosan, sedih, dan sebagainya dalam kelompok “sensasi”; keadaan terfokus, pikiran berkelana, tegang, tamak, penuh kebencian dan sebagainya dalam kelompok “*citta*”; serta berpikir, berkeinginan, berencana, bermaksud, dan sebagainya dalam kelompok “*dhamma*.”

25 Nanananda (1993) secara tepat menjelaskan hal ini dengan menyebut *satipatthana* sebagai pendekatan objektif untuk memahami pengalaman seseorang. Menurut Nanaponika (1992), “keseluruhan ajaran tentang *satipatthana* dapat dianggap sebagai petunjuk yang komprehensif untuk merealisasi *anatta*.” Pendapat yang sama juga diutarakan oleh Schönwerth (1968) dan Story (1975).

26 *Samyutta Nikaya* IV 197.

Menurut ulasan tersebut, kontemplasi tubuh dan sensasi (*vedana*) lebih cocok untuk mereka yang cenderung diliputi dambaan (*tanha*) sedangkan para meditator yang cenderung menggunakan pemikiran intelektual, lebih cocok melakukan kontemplasi *citta* atau *dhamma*.²⁷

Dengan demikian, kedua *satipatthana* pertama lebih cocok untuk mereka yang memiliki kecenderungan afektif (berkenaan dengan perasaan atau emosi). Sedangkan kedua *satipatthana* terakhir lebih cocok untuk mereka yang memiliki kecenderungan kognitif (berhubungan dengan proses mengenali sesuatu). Dalam kedua kasus tersebut, mereka yang cenderung berpikir cekatan dan bertindak cekatan dapat memfokuskan praktik mereka pada kontemplasi yang relatif lebih halus, yakni kontemplasi sensasi atau *dhamma*. Sedangkan mereka yang cenderung lebih berhati-hati dan berpikir lamban, akan mendapat hasil yang lebih baik bila menggunakan objek-objek tubuh atau *citta* yang lebih kasar. Meskipun saran-saran tersebut didasari jenis karakter namun ini juga dapat diterapkan berdasarkan kecenderungan kita pada saat-saat tertentu: kita dapat menggunakan *satipatthana* tertentu yang paling sesuai dengan keadaan *citta* kita, misalnya saat kita merasa loyo dan diliputi keinginan, maka kontemplasi tubuh mungkin cocok untuk dijalankan.

	tubuh	<i>vedana</i>	<i>citta</i>	<i>dhamma</i>
himpunan (<i>khandha</i>)	wujud (<i>rupa</i>)	sensasi (<i>vedana</i>)	kesadaran (<i>vinnana</i>)	kognisi/kemampuan intelek (<i>sanna</i>) + aktivitas mental lainnya (<i>sankhara</i>)
karakter	bertindak lamban	bertindak cekatan	berpikir lamban	berpikir cekatan
pemahaman mendalam	tiadanya keindahan	tidak memuaskan (<i>dukkha</i>)	berubah-ubah dan tidak pasti (<i>anicca</i>)	tanpa sosok (<i>anatta</i>)

Gambar 1.3. Korelasi keempat *satipatthana*

²⁷ *Papancasudani* I 239.

Nettipakarana dan *Visuddhimagga* juga menyebut keempat *satipatthana* untuk mengatasi empat distorsi/gangguan (*vipallasa*) yakni: “keliru” melihat sesuatu yang tidak menarik, tidak memuaskan, berubah-ubah dan tidak pasti serta tanpa sosok (*anatta*) sebagai sesuatu yang menarik, memuaskan, permanen dan mempunyai sosok.²⁸ Menurut teks-teks tersebut, kontemplasi tubuh khususnya berpotensi untuk mengungkap tiadanya keindahan tubuh; mengamati sifat sensasi dapat mengatasi pencarian yang terus-menerus akan kesenangan sesaat; menyadari rentetan keadaan citta dapat mengungkap sifat yang selalu berubah-ubah dan tidak pasti dari semua pengalaman; dan kontemplasi dhamma dapat mengungkap bahwa anggapan adanya sosok yang permanen dan hakiki hanyalah ilusi. Pemaparan ini menjelaskan tema utama yang melandasi masing-masing *satipatthana* dan memberi indikasi kontemplasi *satipatthana* mana yang khususnya cocok untuk menghilangkan ilusi akan keindahan, kebahagiaan, sifat yang permanen atau sosok yang hakiki.²⁹ Meskipun pemahaman mendalam yang diperoleh tidak hanya tergantung pada satu kontemplasi *satipatthana* saja, namun ini memberikan petunjuk tentang *satipatthana* mana yang cocok untuk mengatasi distorsi/gangguan (*vipallasa*) tertentu. Korelasi ini juga dapat diterapkan secara efektif sesuai kecenderungan umum

28 *Nettipakarana* 83. Lihat *Papancasudani* I 239 dan *Visuddhimagga* 678. Patut dicatat bahwa keempat distorsi/gangguan (*vipallasa*) ini hanya disebut sekali dalam *Empat Nikaya*, dalam *Anguttara Nikaya* II 52. Istilah *vipallasa* juga disebut dalam *Vinayapitaka* III 7 dalam arti “gangguan” dan dalam *Sutta Nipata* 299 dalam arti “sesuatu yang berubah-ubah” serta dirujuk sebagai *catubbipallasa* dalam *Theragatha* 1143. Keempat *vipallasa* menjadi mencolok khususnya dalam *Patisambhidamagga* dan literatur Pali yang muncul belakangan. Keempat anggapan keliru ini juga merupakan bagian dari definisi kesalahpengertian dalam *Sutra Yoga Patanjali* (II.5).

29 *Nettipakarana* 123 juga menghubungkan masing-masing *satipatthana* dengan masing-masing jenis realisasi: kontemplasi tubuh dan sensasi dengan pembebasan tanpa keinginan (*desireless liberation*), kontemplasi *citta* dengan pembebasan yang *shunya* (*empty liberation*) dan penyidikan *dhamma* dengan pembebasan tak bertanda (*signless liberation*). (Namun biasanya orang berpikir bahwa kontemplasi *citta* berhubungan dengan pembebasan tak bertanda dan penyidikan *dhamma* berhubungan dengan pembebasan yang *shunya*).

kita atau dapat digunakan untuk mengatasi manifestasi sesaat dari distorsi tertentu.

Pada akhirnya keempat *satipatthana* memiliki intisari yang sama. Masing-masing kontemplasi *satipatthana* dapat menghasilkan realisasi – bagaikan pintu gerbang yang berbeda-beda namun mengarah pada kota yang sama.³⁰ Seperti dijelaskan dalam ulasan, pembagian keempat *satipatthana* hanyalah berdasarkan fungsinya dan dapat diumpamakan seperti seorang penenun yang membelah sepotong bambu menjadi empat bagian untuk menenun keranjang.³¹

Demikianlah kajian awal tentang keempat *satipatthana*. Dengan memberikan sejumlah latar belakang, sekarang saya akan beralih pada dua istilah utama yakni “jalan langsung (*ekayano*)” dan “*satipatthana*.”

I.5. Istilah “Jalan Langsung”

Bagian pertama *Sutta Satipatthana* menyebut keempat *satipatthana* sebagai “jalan langsung” untuk memperoleh realisasi. Bagian tersebut berbunyi sebagai berikut:

Para bhikkhu, inilah jalan langsung untuk mempurifikasi para makhluk, untuk mengatasi penderitaan dan ratapan, untuk menghilangkan *dukkha* dan penolakan, untuk memperoleh

³⁰ *Papancasudani* I 239 menyebut bahwa keempat *satipatthana* memiliki intisari yang sama dan menambahkan bahwa yang membedakannya hanyalah objek yang berbeda. Menurut Than Daing (1970), dalam hal menghantarkan pada tujuan yang sama, keempat *satipatthana* adalah bagaikan empat tangga yang mengarah pada *platform* pagoda.

³¹ *Sammohavinodani* 222. Bodhi (1993) menjelaskan bahwa “keempat *satipatthana* mempunyai intisari tunggal, yaitu penyidikan *dhamma*. *Satipatthana* dikelompokkan menjadi empat hanyalah berdasarkan penerapan pada keempat objek (yang berbeda).”

cara sesungguhnya, untuk merealisasi *Nibbana*, yakni empat *satipatthana*.³²

Kualifikasi “jalan langsung” dalam *sutta* ini merupakan atribut yang khusus dari *satipatthana*, dengan demikian tingkat penekanannya cukup tinggi.³³ Penekanan ini memang sangat diperlukan karena praktik “jalan langsung” *satipatthana* merupakan syarat mutlak untuk merealisasi pembebasan.³⁴ Seperti disebut dalam sejumlah *gatha* pada *Satipatthana Samyutta*, *satipatthana* adalah “jalan langsung” untuk menyeberangi air bah di masa lalu, sekarang dan mendatang.³⁵

“Jalan langsung” adalah terjemahan dari istilah bahasa Pali, *ekayano maggo*, yang terdiri dari kata *eka* (“satu”), *ayana* (“menuju”) dan *magga* (“jalan”). Ulasan menyebut lima penjelasan alternatif mengenai istilah *ekayano maggo*. Menurut ulasan, jalan yang memiliki kualifikasi *ekayano* adalah jalan yang secara “langsung” menghantarkan pada tujuan; jalan yang ditempuh oleh kita “sendiri”; jalan yang diajarkan oleh Buddha; jalan yang “hanya” ada dalam Buddhadhamma; atau jalan yang menghantarkan pada “satu” tujuan, yakni *Nibbana*.³⁶

32 *Majjhima Nikaya* I 55. Mengenai bagian ini, lihat Janakabhivamsa (1985).

33 Sehubungan dengan *satipatthana*, istilah “*ekayano*” disebut dalam *Digha Nikaya* II 290; *Majjhima Nikaya* I 55 dan *Samyutta Nikaya* V 141, 167, 185. Sebaliknya dalam *Anguttara Nikaya* III 314, bagian yang menyerupai pernyataan “jalan langsung” tidak memiliki spesifikasi sebagai *ekayano*. Tiadanya spesifikasi *ekayano* juga disebut dalam *Anguttara Nikaya* III 329 sehubungan dengan praktik *Buddhanussati*. Khantipalo (1981) dan Nanaponika (1973) menekankan berbagai implikasi yang penting dari istilah *ekayano* di masa India kuno [berbagai contoh mengenai ini, dibahas dalam Gethin (1992)].

34 Menurut *Anguttara Nikaya* V 195, siapa pun yang telah membebaskan diri, sedang membebaskan diri, atau akan membebaskan diri dari keberadaan samsara, mereka berhasil melakukannya melalui empat *satipatthana*.

35 *Samyutta Nikaya* V 167, 186.

36 *Papancasudani* I 229: *ekamaggo na dvedhpathabhutto ... ekena ayitabbo ... ekassa*

Terjemahan saya adalah berdasarkan penjelasan pertama yaitu *ekayano* sebagai “jalan langsung.”³⁷ Terjemahan *ekayano* yang lebih umum adalah “satu-satunya jalan,” yakni berdasarkan penjelasan keempat dari lima penjelasan di atas.

Untuk menentukan arti suatu istilah dalam bahasa Pali, konteks yang berbeda dalam *sutta* harus turut dipertimbangkan. Selain dalam beberapa *sutta* tentang *satipatthana*, istilah *ekayano* juga disebut satu kali dalam konteks yang berbeda, yakni pada suatu analogi dalam *Sutta Mahasihanada* yang menggambarkan seseorang yang sedang berjalan menuju suatu lubang dan kita bisa menduga bahwa ia akan terjatuh ke dalam lubang tersebut.³⁸ “Jalan” ini memenuhi kualifikasi sebagai *ekayano*. Dalam konteks ini, *ekayano* tampaknya merujuk pada jalan langsung dan bukan satu-satunya jalan. Mungkin lebih tepat mengatakan bahwa jalan ini “langsung” menuju lubang daripada “satu-satunya” jalan menuju lubang.

Sutta Tevijja menyebut dua orang murid Brahmana yang saling berdebat mengenai siapa di antara guru mereka yang mengajarkan satu-satunya jalan yang benar untuk menyatu dengan Brahma. Walaupun mengindikasikan “satu-satunya jalan” namun mungkin bukan itu yang dimaksud *ekayano* di sini.³⁹ Kata *ekayano* dalam sebuah *gatha*

ayano ... ekasmim ayano ... ekam ayati. Penjelasan alternatif tersebut dijelaskan oleh Gethin (1992).

37 “Jalan langsung” sebagai salah satu cara untuk menerjemahkan *ekayano* juga digunakan oleh Nanatiloka (1910) [“*der direkte Weg*”] dan Nanamoli (1995). Terjemahan *ekayano* sebagai “jalan langsung” memiliki kelebihan guna menghindari nuansa yang agak dogmatis dari terjemahan sebagai “satu-satunya jalan,” seperti disebutkan oleh Conze (1962).

38 *Majjhima Nikaya* I 75, hal ini kemudian diulang kembali untuk jalan yang mengarah pada pohon, istana dan telaga. Lihat Nanamoli (1995).

39 *Digha Nikaya* I 235.

Dhammapada tentang *Ariya Attangika Magga* juga tidak merujuk pada “satu-satunya jalan.”⁴⁰ Dua contoh ini menunjukkan bahwa *sutta-sutta* tersebut tidak mengartikan *ekayano* sebagai satu-satunya jalan.

Oleh karena itu, *ekayano*, dalam arti “jalan langsung” dan bukannya “satu-satunya jalan,” mengindikasikan *satipatthana* sebagai aspek *Ariya Attangika Magga* yang paling “langsung” berperan untuk melihat segala sesuatu secara langsung sebagaimana adanya. *Satipatthana* adalah “jalan langsung” karena menghantarkan “secara langsung” pada realisasi *Nibbana*.⁴¹

Pemahaman demikian sangat sesuai dengan bagian terakhir *Sutta Satipatthana*. Setelah menyebut bahwa praktik *satipatthana* dapat menghasilkan dua tingkat realisasi yang lebih tinggi dalam jangka waktu maksimal tujuh tahun, *sutta* diakhiri dengan pernyataan: “Dengan mengacu pada hal ini, dibabarkanlah berikut – inilah jalan langsung.” Ini menekankan *satipatthana* sebagai jalan langsung, dalam arti potensi *satipatthana* untuk menghantarkan pada tahap-tahap realisasi tertinggi dalam jangka waktu tertentu.

I.6. Istilah *Satipatthana*

Kata “*satipatthana*” merupakan gabungan dari kata “*sati*” dan “*upatthana*,” dimana huruf “u” pada kata kedua melebur melalui eliminasi vokal.⁴² Istilah *upatthana* dalam bahasa Pali secara harafiah

⁴⁰ *Dhammapada* 274. Nanavira (1987) menyebutkan bahwa sebutan “satu-satunya jalan” hanya berlaku untuk keseluruhan *Delapan Jalan Ariya (Ariya Attangika Magga)* dan bukanlah untuk *satipatthana* itu sendiri karena *satipatthana* hanyalah salah satu faktor.

⁴¹ Gethin (1992) memberikan penjelasan mengenai *ekayano* sebagai berikut: “Pada dasarnya yang dimaksud adalah bahwa keempat *satipatthana* merupakan suatu jalan yang secara langsung menghantarkan pada tujuan akhir.”

⁴² Lihat Bodhi (2000) dan Nanaponika (1992).

berarti “menempatkan dekat,”⁴³ dan dalam konteks ini berarti “hadir” dan “memperhatikan” sesuatu dengan cara tertentu. Dalam *sutta-sutta*, kata kerja “*upatthahati*” sering merujuk pada berbagai nuansa “hadir”⁴⁴ atau “memperhatikan.”⁴⁵ Dengan demikian, “*satipatthana*” memiliki arti bahwa *sati* “selalu siap,” selalu hadir; *sati* “selalu siaga,” dalam arti selalu memperhatikan situasi saat ini. Jadi *satipatthana* dapat diterjemahkan sebagai “adanya *sati*” atau “hadirnya *sati*.”⁴⁶

Meskipun demikian, berbagai ulasan menganggap bahwa *satipatthana* merupakan gabungan dari kata “*sati*” dan “*patthana*” (“landasan” atau “sebab”).⁴⁷ Ini kelihatannya tidak tepat karena dalam *sutta-sutta* Tipitaka berbahasa Pali, kata kerja “*patthahati*” tak pernah disebut berbarengan dengan kata “*sati*.” Lagi pula, kata benda “*patthana*” sama sekali tak pernah disebut dalam *sutta-sutta* yang lebih awal dan baru digunakan dalam *Abhidhamma* dan ulasan yang secara historis muncul

43 Maurice Walshe (1987).

44 Istilah “*upatthahati*” yang dihubungkan dengan nuansa “hadir,” misalnya, sebagai anjing penjaga disebut dalam *Digha Nikaya* I 166; pembawa pesan kematian yang selalu hadir (dalam arti selalu siap) bagi seorang lanjut usia dalam *Dhammapada* 235; waktu makan “telah tiba” dalam *Sutta Nipata* 130; tempat duduk yang telah disediakan di bawah pohon dalam *Sutta Nipata* 708. Lihat *Itivuttaka* 36 yang menghubungkan *upatthahati* dengan faktor-faktor mental (adanya *hri* dan *otappa*), dengan demikian membentuk hubungan yang paralel dengan penggunaannya dalam konteks *satipatthana*.

45 *Upatthahati* dalam arti “memperhatikan” dapat ditemukan misalnya dalam *Digha Nikaya* II 271 dimana para dewa selalu bersama Sakka, atau dalam *Digha Nikaya* III 189 dalam arti menunggui guru kita, atau dalam arti mengurus orang tua kita dalam *Anguttara Nikaya* I 151 dan *Sutta Nipata* 262, atau melayani komunitas vihara dalam *Anguttara Nikaya* I 279. Konteks yang sama juga terkandung dalam kata benda “*upatthaka*” (sebagai contoh dalam *Samyutta Nikaya* III 95).

46 C.A.F. Rhys Davids (1978) membahas tentang “empat *sati* (*four presences of mindfulness*).”

47 Misalnya *Papanicasudani* I 238 dan *Visuddhimagga* 678.

belakangan.⁴⁸ Sebaliknya, *sutta* sering kali menghubungkan *sati* dengan kata kerja “*upatthahati*.” Ini mengindikasikan bahwa secara etimologis (asal usul kata serta perubahan dalam bentuk dan makna), bentuk turunan yang tepat adalah “*upatthana*” (hadir) bukan “*patthana*.”⁴⁹ Istilah Sanskerta sendiri untuk “*satipatthana*” adalah “*smrtyupasthana*.” Ini menunjukkan bahwa *satipatthana* merupakan gabungan dari kata “*sati*” dan “*upasthana*” (Sanskerta) atau “*upatthana*” (Pali).⁵⁰

Definisi *satipatthana* sebagaimana disebut dalam ulasan menimbulkan persoalan karena dalam ulasan tersebut, *satipatthana* tidak dianggap sebagai suatu cara tertentu untuk “hadir,” namun menjadi “landasan” dari *sati*, yaitu “sebab” tercapainya *sati*. Ini menyebabkan berpindahnya penekanan dari aktivitas ke objek. Sedangkan keempat *satipatthana* bukanlah satu-satunya sebab atau landasan bagi *sati* karena dalam *Sutta Salayatanavibhanga*, Buddha menyebut tiga *satipatthana* lainnya yang tak satupun berhubungan dengan empat *satipatthana* yang biasa disebut.⁵¹ Ketiga *satipatthana* yang diuraikan oleh Buddha dalam kesempatan tersebut adalah *sati* dan *upekkha* beliau yang selalu hadir sebagai guru dalam tiga situasi yang berbeda, yakni: tak satupun

48 C.A.F. Rhys Davids (1979). Dengan membedakan *sutta-sutta* awal dan *Abhidhamma* serta ulasannya yang secara historis muncul belakangan, saya mengikuti Nanamoli (1991) yang membedakan ketiga hal ini (*sutta*, *Abhidhamma*, ulasan) sebagai tiga lapisan utama tradisi Pali.

49 Sebagai contoh, dalam *Majjhima Nikaya* III 23, “*upatthita sati*” merupakan lawan dari “*mutthassati*,” kehilangan *sati*; atau dalam *Majjhima Nikaya* III 85 dimana “*upatthita sati*” merupakan hasil dari praktik *satipatthana*. Lihat *Samyutta Nikaya* IV 119: *upatthitaya satiya*; atau *Anguttara Nikaya* II 244: *sati supatthita hoti*; atau bentuk kausatif “*satim upatthapessanti*” dalam *Anguttara Nikaya* IV 22. Sesungguhnya, *Sutta Satipatthana* itu sendiri membicarakan tentang *satim upatthapetva*, “setelah mengembangkan *sati*,” (*having established mindfulness*) dan *sati paccupatthita* “*sati* telah dikembangkan” (keduanya dalam *Majjhima Nikaya* I). *Patisambhidamagga* I 177 juga menghubungkan kata *sati* dengan *upatthana*.

50 Misalnya lihat Edgerton (1998).

51 *Majjhima Nikaya* III 221.

murid yang memberi perhatian, sebagian murid memberi perhatian atau seluruh murid memberi perhatian. Kenyataan bahwa Buddha mengartikan ketiga hal ini sebagai *satipatthana* menunjukkan bahwa “*satipatthana*” tidaklah terlalu berhubungan dengan sifat dasar dari objek yang digunakan tetapi “memperhatikan” situasi apa pun dengan sikap berimbang dan dengan *sati* yang selalu “hadir.”

BAB II

BAGIAN “DEFINISI” SUTTA SATIPATTHANA

Bab ini dan dua bab berikut khususnya membahas tentang bagian “definisi” dari *Sutta Satipatthana*. Bagian “definisi” ini merupakan cara umum untuk mengartikan *sati* yang tepat (*samma sati*) dan juga menjelaskan aspek-aspek inti dari praktik *satipatthana*. Dengan demikian, bagian “definisi” merupakan kunci untuk memahami bagaimana menjalankan teknik-teknik meditasi dalam *Sutta Satipatthana*. Bagian tersebut berbunyi:

Dalam hal ini, mengenai tubuh, seorang bhikkhu terus-menerus mengontemplasikan tubuh, dengan rajin, dengan *sampajana* (tahu dengan jelas) dan dengan *sati*, bebas dari keinginan dan penolakan terhadap input indrawi.

Mengenai sensasi (*vedana*), ia terus-menerus mengontemplasikan sensasi, dengan rajin, dengan *sampajana* (tahu dengan jelas) dan dengan *sati*, bebas dari keinginan dan penolakan terhadap input indrawi.

Mengenai *citta*, ia terus-menerus mengontemplasikan *citta*, dengan rajin, dengan *sampajana* (tahu dengan jelas) dan

dengan *sati*, bebas dari keinginan dan penolakan terhadap input indrawi.

Mengenai *dhamma*, ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma*, dengan rajin, dengan *sampajana* (tahu dengan jelas) dan dengan *sati*, bebas dari keinginan dan penolakan terhadap input indrawi.¹

Pada bab ini, pertama-tama saya akan membahas istilah “kontemplasi” (*anupassī*) dan menjelaskan mengapa objeknya disebut dua kali (misalnya mengenai tubuh, mengontemplasikan tubuh). Lalu saya akan membahas pentingnya kedua karakteristik pertama dalam bagian “definisi” yaitu: “rajin” (*atapi*) dan “tahu dengan jelas” (*sampajana*). Karakteristik lainnya yaitu *sati* serta tiadanya keinginan dan penolakan akan dibahas dalam bab III dan IV.

II.1. Kontemplasi

“Definisi” *samma sati* berkaitan dengan “kontemplasi.” Kata kerja kontemplasi “*anupassati*” berasal dari kata kerja “*passati*” yaitu “melihat” dan awalan penting “*anu*,” sehingga *anupassati* berarti “memeriksa berulang-ulang” atau dengan kata lain “mengontemplasikan” atau “mengamati secara seksama.”² *Sutta* sering menggunakan kata

1 *Majjhima Nikaya* I 56.

2 T.W. Rhys Davids (1993). Lihat Upali Karunaratne (1989) dimana “*anupassati*” diterjemahkan sebagai “mengamati atau melihat secara benar”; Nanarama (1997) yang membicarakan tentang “cara atensi tertentu (*special modes of attention*) ... berbagai evaluasi kognitif” dan Vajiranana (1946) yang menerjemahkannya sebagai “refleksi analitis.” Menurut Sasaki (1992), “*anu*” mempunyai fungsi penting tertentu dalam bahasa Pali. Arti lainnya yang relevan dengan kata “*anu*” adalah “bersamaan dengan,” (*along with*) dimana dalam konteks ini merupakan ciri proses dari semua pengalaman, yang terungkap selama kontemplasi. Menurut *Visuddhimagga* 642, “*anu*”-*passati* mengandung arti pengamatan atas objek secara berulang-ulang dan dengan berbagai cara, yaitu dari berbagai sudut.

kontemplasi untuk menjelaskan cara meditasi tertentu, menyidik objek yang diamati dari sudut pandang tertentu. Sebagai contoh: dalam hal tubuh, pengamatan semacam ini bisa berupa mengontemplasikan bahwa tubuh bersifat berubah-ubah dan tidak pasti (*aniccanupassi, vayanupassi*) sehingga tidak akan memberikan kepuasan secara terus-menerus (*dukkhanupassi*) atau mengontemplasikan kejjijikan tubuh (*asubhanupassi*) dan tiadanya “sosok” (*anattanupassi*), dengan demikian kita tidak perlu terikat (*patinissagganupassi*).³

Berbagai bentuk kontemplasi ini menekankan bagaimana objek seharusnya dilihat. Istilah “kontemplasi” mengimplikasikan bahwa karakteristik tertentu dari suatu objek perlu diberi perhatian khusus, misalnya *anicca* atau *anatta*. Dalam konteks ini, karakteristik yang akan diselidiki tampaknya sama dengan objek kontemplasi itu sendiri, yang secara harafiah diterjemahkan sebagai “mengontemplasikan tubuh dalam tubuh,” atau “sensasi dalam sensasi,” dan sebagainya.⁴ Ungkapan yang agak tidak biasa ini memerlukan penelaahan lebih lanjut.

Dalam *satipatthana* pertama, misalnya petunjuk berbunyi: “mengenai tubuh, seorang bhikkhu terus-menerus mengontemplasikan tubuh.” Dalam hal ini, kata “tubuh” yang pertama merupakan “pengulangan” dari *satipatthana*. Bagian “pengulangan” tersebut menjelaskan bahwa kontemplasi tubuh mencakup tubuh secara internal maupun eksternal.⁵ Menurut ulasan, “internal” dan “eksternal” masing-masing mengacu pada tubuh kita sendiri dan tubuh orang lain.⁶ Dengan demikian, kata

3 Misalnya lihat *Samyutta Nikaya* IV 211; *Anguttara Nikaya* III 142 dan *Anguttara Nikaya* V 359.

4 Hamilton (1996) menerjemahkannya sebagai “tubuh *qua* tubuh”; Nanamoli (1995): “tubuh sebagai tubuh” dan Thanissaro (1993): “tubuh itu sendiri.”

5 *Majjhima Nikaya* I 56: “ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal.”

6 *Papancaśudani* I 249.

“tubuh” yang pertama dapat diterjemahkan sebagai “dimana berkaitan dengan tubuh kita atau tubuh orang lain” atau “mengenai tubuh kita sendiri maupun tubuh orang lain,” dimana hal ini menggambarkan arah dari kontemplasi *satipatthana* tersebut.

Mengenai kata “tubuh” yang kedua, *Sutta Satipatthana* memberikan uraian yang mendetail: mengontemplasikan “tubuh” dapat dilakukan dengan mengontemplasikan napas atau postur tubuh, atau aktivitas tubuh, atau bagian-bagian tubuh, atau empat elemen tubuh, atau membusuknya tubuh setelah kematian. Oleh karena itu, kata “tubuh” yang kedua merujuk pada aspek tertentu dari kontemplasi secara umum atau bisa dikatakan sebagai “subtubuh” dari “keseluruhan tubuh.”⁷

Bagian “pengulangan” juga mengandung informasi tambahan mengenai pentingnya “kontemplasi” dalam konteks kontemplasi tubuh ini. Kata yang sama diulang dengan spesifikasi bahwa “muncul” dan “berlalunya” pengalaman merupakan fokus dari kontemplasi.⁸ Dengan demikian, kontemplasi dalam konteks ini mengacu pada *sati* akan tubuh dan khususnya pada karakteristik tertentu yaitu sifatnya yang berubah-ubah dan tidak pasti.

Sehubungan dengan bagian lain dari *Sutta Satipatthana*, kita akan berlanjut pada petunjuk yang agak menarik: “mengenai tubuh, terus-

7 Ini disokong oleh penjelasan dalam *Majjhima Nikaya* III 83 dimana Buddha membicarakan proses pernapasan sebagai “tubuh di antara tubuh-tubuh.” Pendapat yang sama juga diyakini oleh beberapa guru meditasi modern, sebagai contoh, lihat Buddhadasa (1976); Maha Boowa (1994) dan Nanasamvara (1974).

8 *Majjhima Nikaya* I 56: “Ia terus-menerus mengontemplasikan munculnya ... berlalunya ... baik muncul maupun berlalunya.” Kontemplasi mengenai *anicca* demikian dapat menghasilkan pemahaman akan kedua karakteristik samsara lainnya, yaitu *dukkha* dan *anatta*. Lihat *Patisambhidamagga* II 232 dan *Papancasudani* I 243. *Papancasudani* I 242 lebih lanjut membahas tentang mengatasi pandangan keliru akan adanya sifat hakiki.

menerus mengontemplasikan tubuh” dapat dikembangkan menjadi: “mengenai tubuh Anda sendiri atau tubuh orang lain, kembangkanlah *sati* akan sifat berubah-ubah dan tidak pasti yang tampak jelas dalam berbagai aspek tubuh, misalnya proses pernapasan, postur tubuh dan aktivitas tubuh, bagian-bagian tubuh, empat elemen tubuh atau membusuknya tubuh pada saat kematian.”

Menurut ulasan, diulang-ulangnya objek kontemplasi juga bermaksud memberikan penekanan bahwa objek kontemplasi harus dilihat sebagaimana yang dialami oleh indra semata, terutama tanpa menganggapnya sebagai “saya” atau “milik saya.”⁹ Dengan demikian, pengulangan tersebut – tubuh dalam tubuh – menekankan pentingnya mengalami hal ini secara langsung dan bukanlah sekedar refleksi intelektual belaka.¹⁰ Kita harus membiarkan tubuh mengungkap dirinya, mengungkap sifat tubuh yang sesungguhnya.

II.2. Pentingnya Kualitas “Rajin” (*Atapi*)

Menurut bagian “definisi,” praktik *satipatthana* membutuhkan adanya empat karakteristik mental yang khusus, yaitu usaha yang ulet (*viriya*), *panna*, *sati* dan konsentrasi (*samadhi*).¹¹

⁹ *Papancasudani* I 242; Debvedi (1990) dan Nanamoli (1982b). Perlu disebutkan di sini bahwa meskipun berbagai *sutta* menggunakan pengulangan untuk memberikan penekanan, ini biasanya dilakukan dengan mengulang frase yang sama tanpa variasi. Sebaliknya, dalam hal ini, pengulangan muncul dalam konteks yang berbeda. *Papancasudani* I 241 juga memberikan penjelasan yang berbeda dimana implikasi dari pengulangan tersebut adalah bahwa setiap objek kontemplasi harus dilakukan secara terpisah. Usulan ini mengundang pertanyaan karena dalam *Sutta Anapanasati* (*Majjhima Nikaya* III 83), secara jelas Buddha menunjukkan bahwa objek dari kontemplasi tubuh, misalnya napas dapat digunakan untuk mengontemplasikan sensasi, *citta* dan *dhamma*, bukannya membatasi kontemplasi napas hanya untuk kontemplasi tubuh saja.

¹⁰ Lily de Silva (n.d).

¹¹ *Nettipakarana* 82 menghubungkan karakteristik rajin (*atapi*) dengan usaha yang ulet (*viriya*), *sampajana* dengan *panna*, serta bebas dari keinginan dan penolakan (*vineyya loke abhijhadomanassa*) dengan konsentrasi (*samadhi*). *Patisambhidamagga*

rajin (<i>atapi</i>)
tahu dengan jelas (<i>sampajana</i>)
<i>sati</i>
bebas dari keinginan dan penolakan (<i>vineyya abhijhadomanassa</i>)

Gambar 2.1. Karakteristik utama dari *satipatthana*

Karakteristik pertama adalah “rajin.” Istilah rajin (*atapi*) berhubungan dengan kata *tapa*, yang biasanya diartikan sebagai praktik penyiksaan diri dan praktik pertapaan. Hal ini agak mengejutkan karena Buddha sendiri tidak menganggap bahwa penyiksaan diri itu membantu dalam merealisasi *Nibbana*.¹² Untuk memahami maksud Buddha, konteks historis haruslah dipertimbangkan.

Di zaman dahulu, para pertapa pengelana di India menganggap bahwa penyiksaan diri merupakan jalan yang ideal untuk purifikasi. Para pertapa Jainisme dan *Ajivika* menganggap bahwa kematian melalui ritual bunuh diri merupakan cara yang ideal untuk membuktikan realisasi yang telah mereka peroleh.¹³ Cara-cara umum yang biasanya dilakukan untuk pengembangan spiritual adalah puasa yang berkepanjangan, membiarkan diri terkena suhu ekstrim dan melakukan postur tubuh tertentu yang menyakitkan.¹⁴ Meskipun Buddha tidak sepenuhnya menolak praktik-praktik tersebut,¹⁵ namun beliau secara

II 15 lebih lanjut memperluas hubungannya dengan kelima indra.

12 Lihat *Samyutta Nikaya* I 103 dan *Samyutta Nikaya* V 421.

13 Basham (1951).

14 Bronkhorst (1993).

15 Dalam *Digha Nikaya* I 161 dan *Samyutta Nikaya* IV 330, Buddha menolak anggapan keliru bahwa beliau sepenuhnya menolak semua praktik pertapaan yang ekstrim. Dalam *Anguttara Nikaya* V 191, Buddha menjelaskan bahwa beliau tidak mendukung maupun menolak praktik pertapaan yang ekstrim, karena yang penting adalah apakah pertapaan atau praktik tersebut menyebabkan meningkatnya keadaan

terbuka mengkritik anggapan bahwa untuk memperoleh realisasi, kita harus menyiksa diri.¹⁶

Sebelum penggugahan, Buddha sendiri juga melakukan praktik penyiksaan diri.¹⁷ Karena kepercayaan yang keliru ini, beliau menjalankan berbagai praktik pertapaan hingga tingkat yang cukup ekstrim, tetapi tidak dapat merealisasi penggugahan dengan cara tersebut.¹⁸ Akhirnya beliau tahu bahwa penggugahan tidaklah tergantung pada praktik pertapaan belaka, tetapi membutuhkan pengembangan mental terutama pengembangan *sati*.¹⁹

Oleh karena itu, bentuk “pertapaan” yang kemudian diajarkan oleh Buddha, lebih berfokus pada pengembangan mental, dengan ciri-ciri bahwa pemikiran dan kecenderungan negatif haruslah diatasi.²⁰ Dalam suatu pernyataan menarik di *sutta-sutta*, pengembangan faktor-faktor *citta* yang baik (*kusala*) atau tidak baik (*akusala*).

16 *Anguttara Nikaya* II 200. Lihat *Majjhima Nikaya* I 81 dimana setelah menyebutkan berbagai praktik pertapaan yang beliau jalani sebelum penggugahan, Buddha kemudian menyimpulkan bahwa praktik-praktik tersebut tidak membawa beliau pada realisasi karena tiadanya *panna*.

17 *Majjhima Nikaya* II 93.

18 Berbagai praktik pertapaan Bodhisatta dijelaskan secara rinci dalam *Majjhima Nikaya* I 77-81, 242-246. *Milindapanha* 285 menjelaskan bahwa para Buddha sebelumnya tidak pernah menjalankan praktik pertapaan yang keras, kecuali Buddha Gotama karena pengetahuan beliau yang belum sepenuhnya matang pada waktu itu.

19 Lihat *Samyutta Nikaya* I 103 dimana Buddha yang baru saja tergugah merasa bersuka cita telah meninggalkan praktik pertapaan yang keras, dan sebaliknya telah merealisasi penggugahan melalui *sati*.

20 Ini dapat dilihat dari jawaban humoris beliau atas tuduhan terhadap diri-Nya sebagai seorang *tapassi* dalam *Vinayapitaka* I 235; *Vinayapitaka* III 3; *Anguttara Nikaya* IV 175, 184 dimana beliau mengatakan bahwa wujud pertapaan keras beliau adalah “menghindari diri” dari hal-hal yang tidak baik (*akusala*). Lihat Collins (1982) dan Horner (1979).

penggugahan disebut sebagai wujud tertinggi dari upaya.²¹ Wujud “pertapaan” yang lebih halus ini, tidaklah mudah diakui para pertapa di masa itu. Dalam beberapa kesempatan, Buddha dan para pengikut beliau dicemooh karena dianggap terlalu santai.²²

Hal lain yang perlu dipertimbangkan adalah bahwa di India zaman dulu terdapat berbagai ajaran determinisme (paham yang menganggap bahwa setiap kejadian atau tindakan sudah ditentukan dan ada di luar kemauan) dan fatalistis (percaya bahwa manusia dikuasai oleh nasib).²³ Sedangkan Buddha menekankan komitmen dan upaya sebagai syarat penting untuk memperoleh realisasi. Menurut beliau, hanya melalui keinginan, upaya dan komitmen pribadi maka keadaan tanpa dambaan dapat terealisasi.²⁴ Upaya yang merupakan wujud dari keinginan bajik

21 *Digha Nikaya* III 106. Hubungan faktor-faktor penggugahan dengan “pengerahan usaha” (*padhana*), juga disebut dalam *Digha Nikaya* III 226 dan *Anguttara Nikaya* II 16, 74. *Samyutta Nikaya* I 54 bahkan lebih lanjut menghubungkan faktor-faktor penggugahan dengan “pertapaan” (*bojjhingatapasa*) namun Bodhi (2000) menyarankan kata “*bojjha tapassa*.”

22 *Digha Nikaya* III 130 menyebut bahwa para pertapa lainnya menuduh murid-murid Buddha menjalani hidup dengan memanjakan diri dalam kesenangan. Dalam *Majjhima Nikaya* I 249, Buddha dikritik karena beliau kadang-kadang tidur pada siang hari. Hal ini juga ditemukan dalam *Samyutta Nikaya* I 107 dimana Mara mencemooh Buddha karena beliau masih tidur saat matahari terbit (setelah semalaman melakukan meditasi berjalan). Lihat *Samyutta Nikaya* I 110. Dalam *Vinayapitaka* IV 91, Buddha dicemooh dengan sebutan “perumah tangga berkepala botak” oleh seorang pertapa *Ajivika*, karena berlimpahnya makanan yang diperoleh para bhikkhu. Lihat Basham (1951) dan Chakravarti (1996).

23 Sebagai contoh, lihat pandangan Makkhali Gosala (dalam *Digha Nikaya* I 53 atau *Samyutta Nikaya* III 210) bahwa tidak ada kekuatan atau daya (untuk memutuskan sesuatu atau mempengaruhi ‘takdir’ dengan cara apa pun), suatu cara pandang yang secara tegas ditolak oleh Buddha (misalnya dalam *Anguttara Nikaya* I 286); atau cara pandang Purana Kassapa (dalam *Digha Nikaya* I 52) bahwa tidak ada hal negatif maupun positif. (*Samyutta Nikaya* III 69 tampaknya mencampuradukkan kedua guru ini, menganggap cara pandang Gosala adalah cara pandang Kassapa).

24 Lihat *Majjhima Nikaya* II 174; *Dhammapada* 280; *Itivuttaka* 27 dan *Theragatha* 1165. Lihat Pande (1957) dan C.A.F. Rhys Davids (1898).

dapat membimbing kita sepanjang jalan spiritual hingga direalisasi sepenuhnya keadaan tanpa dambaan.²⁵ Dalam konteks ini, untuk menyatakan pandangan beliau, Buddha kadangkala mendefinisikan kembali istilah-istilah yang biasanya digunakan di kalangan pertapa.²⁶ Karakteristik rajin (*atapi*) dalam konteks *satipatthana* tampaknya merupakan salah satu di antaranya.

Contoh lain mengenai kata-kata beliau yang agak tegas dapat ditemukan dalam *sutta* dimana Buddha mengutarakan tekad kuat beliau sebelum penggugahan: “Biarkanlah daging dan darah-Ku mengering, saya tak akan menyerah,”²⁷ atau “Saya takkan mengubah postur-Ku sebelum diperolehnya realisasi.”²⁸ Mengenai tekad untuk tidak mengubah postur, perlu diingat bahwa pada saat itu Buddha dapat bersemayam dalam keadaan meditatif secara mendalam sehingga beliau dapat duduk dengan postur tersebut dalam jangka waktu yang lama tanpa merasa sakit.²⁹ Dengan demikian, yang dimaksud bukanlah mempertahankan

25 Dalam *Samyutta Nikaya* V 272, Ananda menyangkal gagasan bahwa mengatasi keinginan dengan menggunakan keinginan adalah upaya yang sia-sia, dengan alasan bahwa keinginan untuk memperoleh realisasi dengan sendirinya akan menghilang begitu realisasi telah tercapai. Begitu pula, menurut *Anguttara Nikaya* II 145, adalah berdasarkan “keinginan” (untuk menghancurkan arus yang bertubi-tubi) maka *tanha* (secara umum) akan teratasi. Lihat *Sutta Nipata* 365 dimana Buddha menganjurkan seseorang untuk merealisasi *Nibbana*. Pentingnya “keinginan” sebagai suatu aspek dari jalan spiritual yang menghantarkan pada realisasi, juga disebut dalam *sutta* mengenai empat cara untuk memperoleh daya kekuatan (*iddhipada*). Salah satu dari empat cara tersebut adalah keinginan (*chanda*). Berbagai jenis keinginan yang berbeda-beda sehubungan dengan konteks ini terdapat dalam tulisan Collins (1998).

26 Interpretasi ulang seperti itu terdapat dalam *Dhammapada* 184 dimana *khanti* dianggap sebagai *tapa* tertinggi. Lihat Kloppenborg (1990).

27 *Anguttara Nikaya* I 50.

28 *Majjhima Nikaya* I 219.

29 *Majjhima Nikaya* I 94. Kemampuan Buddha untuk duduk tanpa bergerak selama tujuh hari juga tercatat dalam *Vinayapitaka* I 1; *Udana* 1-3; *Udana* 10 dan *Udana* 32. *Therigatha* 44 dan *Therigatha* 174 masing-masing menyebut hal yang

posisi duduk yang menyakitkan, tetapi komitmen yang kuat dan tak tergoyahkan.³⁰ Tekad serupa juga dibuat oleh beberapa murid beliau saat hampir memperoleh realisasi.³¹ Karena terobosan realisasi hanya dapat terjadi dalam keadaan *citta* yang berimbang, maka istilah-istilah tersebut janganlah diartikan secara harafiah.

Oleh karena itu, pengertian “rajin” (*atapi*) bagi Buddha mungkin tidak sama dengan pengertian para pertapa pada waktu itu. Bahkan dalam *Sutta Kayagatasati*, istilah rajin (*atapi*) merujuk pada pengalaman rasa senang (*sukha*) dari pencapaian *jhana*.³² Dalam bagian dari *Indriya Samyutta*, karakteristik “*atapi*” disebut berbarengan dengan rasa mental dan fisik yang nyaman.³³ Dengan demikian, “*atapi*” jelas-jelas tidak berhubungan dengan penyiksaan diri dan rasa sakit yang menyertainya.

sama tentang bhikkhuni yang telah memperoleh realisasi. Ada perbedaan antara pengalaman Buddha dalam *sutta-sutta* tersebut dengan penjelasan Maha Boowa. Buddha duduk tanpa bergerak selama tujuh hari dan hanya mengalami kebahagiaan sedangkan menurut Maha Boowa (1997), duduk “dengan tekad” adalah “duduk ... selama berjam-jam ... perasaan menyakitkan dengan cepat menyebar ke seluruh bagian tubuh ... bahkan punggung tangan dan kaki terasa seakan-akan terbakar ... tubuh bagian dalam seakan-akan ... tulang-belulang ... seolah-olah akan patah dan lepas ... tubuh ... secara eksternal seakan-akan terbakar dalam kobaran api ... secara internal seakan-akan dihantam oleh palu dan ditusuk dengan pedang baja yang tajam ... seluruh tubuh mengalami kesakitan.”

30 Bahkan dalam *Majjhima Nikaya* I 484, Buddha membuat tekad “biarkanlah darah-Ku mengering” dan sebagainya untuk memperingatkan para bhikkhu yang tidak mau meninggalkan santap malam. *Atthasalini* 146 menghubungkan hal ini dengan “upaya yang ulet dan kokoh.”

31 Misalnya dalam *Theragatha* 223, 313, 514.

32 *Majjhima Nikaya* III 92.

33 *Samyutta Nikaya* V 213.

Karena kurangnya usaha maupun ketegangan yang berlebihan dapat merintangai kemajuan spiritual,³⁴ maka “*atapi*” lebih cocok diartikan sebagai pengerahan upaya yang berimbang namun terus-menerus.³⁵ Usaha yang berimbang, di satu sisi membuat kita terhindar dari sikap pasrah akan “nasib,” pasrah akan kehendak dari yang lebih kuasa, atau pasrah akan tabiat kita; dan di sisi lain membuat kita terhindar dari upaya yang berlebihan, pemaksaan diri dan penyiksaan diri sendiri demi tujuan yang lebih tinggi.

Suatu ketika Buddha mengumpamakan upaya yang berimbang dengan penyetelan kecapi dimana senar seharusnya tidak terlalu kencang maupun terlalu kendur.³⁶ Analogi pengembangan mental dengan penyetelan alat musik ini mengilustrasikan upaya dan kepekaan yang diperlukan untuk mengembangkan *citta*.³⁷ Menghindari kedua

34 Sebagai contoh, lihat *Majjhima Nikaya* III 159 dimana keduanya merupakan rintangan untuk mengembangkan *citta* yang terfokus. Perlunya menjaga keseimbangan dalam praktik meditasi juga dijelaskan dalam *Majjhima Nikaya* II 223 yaitu bahwa jalan menuju pembebasan dari *dukkha* kadang-kadang membutuhkan pengerahan upaya, sebaliknya kadang-kadang hanya membutuhkan pengamatan yang berimbang.

35 Terjemahan lain dari kata *atapi* mengandung makna yang serupa, dengan berbagai sebutan seperti “waspada/awas,” “aktif,” atau pengerahan upaya untuk “mengembalikan semangat yang menurun.” Nuansa kesinambungan dapat dilihat dalam *Anguttara Nikaya* III 38 dan *Anguttara Nikaya* IV 266, yang menghubungkan *atapi* dengan ‘aktif secara terus-menerus.’ Hal lainnya yang relevan terdapat dalam *Majjhima Nikaya* III 187 dimana *atapi* disebut dalam konteks yang berarti ‘bermeditasi sepanjang malam’ [mengikuti penjelasan Nanaponika (1977) untuk kata *bhaddekaratta*]. Begitu pula, Dhiravamsa (1989) mengartikan *atapi* sebagai “keuletan” dan Nanarama (1990) mengartikan *atapi* sebagai “kesinambungan yang tak terputus.”

36 *Vinayapitaka* I 182; *Anguttara Nikaya* III 375 (juga *Theragatha* 638-639) dan dalam sub ulasan *Satipatthana, Papancaśudani-puranatika* I 384, menjelaskan perlunya upaya yang berimbang dalam kontemplasi *satipatthana*. Perlunya keseimbangan juga ditekankan oleh Kor (1985).

37 Khantipalo (1986) dan (Vimalaramsi 1997) memperingatkan bahaya dari usaha yang terlalu keras atau terlalu memaksa serta kemungkinan timbulnya gangguan emosional dan kakunya pikiran. Berdasarkan analisa atas karakter umum di India zaman dahulu dengan pikiran modern “orang Barat” pada umumnya, Mann (1992)

ekstrim: kurangnya upaya atau sebaliknya upaya yang berlebihan, yaitu “jalan tengah” memang merupakan salah satu ajaran utama Buddha sejak pembabaran pertama beliau.³⁸ Berkat pendekatan “jalan tengah” yang berimbang, yakni menghindari kedua ekstrim: stagnasi (keadaan terpaku) dan upaya yang berlebihan – itulah yang memungkinkan beliau merealisasi penggugahan.³⁹

Implikasi praktis dari kata “*atapi*” paling tepat diilustrasikan melalui dua pernyataan dalam *sutta*: “Sekaranglah waktunya untuk menjalankan praktik dengan *atapi* (rajin),” dan “Engkau sendiri harus menjalankan praktik dengan *atapi* (rajin).”⁴⁰ Karakteristik “*atapi*” juga memiliki konotasi yang serupa dalam suatu bagian *sutta* yang menjelaskan komitmen serius seorang *bhikkhu* untuk pergi menyendiri menjalankan praktik yang intensif, setelah menerima petunjuk singkat dari Buddha.⁴¹

Jika penjelasan tersebut diterapkan dalam praktik *satipatthana*, maka “*atapi*” berarti terus-menerus melakukan kontemplasi dengan

memperingatkan resiko dari menerapkan petunjuk-petunjuk meditasi untuk orang yang cenderung diliputi “*dosa*” terhadap mereka yang cenderung diliputi “*lobha*.”

38 *Samyutta Nikaya* V 421.

39 Dalam *Samyutta Nikaya* I 1, Buddha menjelaskan bahwa dengan menghindari stagnasi (keadaan terpaku) dan upaya yang berlebihan, beliau dapat “menyeberangi arus.” Lihat *Sutta Nipata* 8-13 yang juga menyarankan: tidak melaju terlalu jauh maupun tidak terlalu ketinggalan.

40 *Majjhima Nikaya* III 187 dan *Dhammapada* 276.

41 Misalnya dalam *Samyutta Nikaya* II 21; *Samyutta Nikaya* III 74-79; *Samyutta Nikaya* IV 64, 76 dan *Anguttara Nikaya* IV 299. Dalam penjelasan umum tentang seorang *bhikkhu* yang pergi menyendiri untuk menjalankan praktik yang intensif, T.W. Rhys Davids (1997) dan Singh (1967) menghubungkan “*tapa*” dengan penyendirian ke hutan, yaitu sesuai penggunaan *atapi* dengan pengertian “bersemayam sendirian di tempat terpencil.”

kontinuitas yang berimbang dan penuh dedikasi, yakni segera kembali ke objek meditasi ketika hanyut dalam pikiran-pikiran.⁴²

II.3. Tahu dengan Jelas (*Sampajana*)

Karakteristik kedua dari empat karakteristik yang disebut dalam bagian “definisi” adalah *sampajana*, yang merupakan kata sifat dari kata kerja “*sampajanati*.” *Sampajanati* berasal dari kata “*pajanati*” (ia tahu) dan awalan “*sam*” (bersama) dimana dalam bahasa Pali sering berfungsi untuk memberi penekanan pada kata gabungan.⁴³ Jadi *sampajanati* adalah bentuk yang lebih intensif dari kata “tahu,” yaitu “tahu dengan jelas.”⁴⁴

Berbagai makna dari “tahu dengan jelas” (*sampajana*) dapat dijelaskan dengan mudah melalui kajian singkat mengenai munculnya kata tersebut dalam *sutta*. Dalam *sutta* yang terdapat pada *Digha Nikaya*, “*sampajana*” diartikan secara sadar mengalami kehidupan kita sebagai embrio dalam kandungan dan ketika dilahirkan.⁴⁵ Dalam *Majjhima Nikaya*, “tahu dengan jelas” merujuk pada adanya kehendak ketika kita “secara sengaja” membicarakan hal yang tidak benar.⁴⁶ Dalam

42 Jotika (1986). Ini sesuai dengan penjelasan ulasan dimana “*appamada*” adalah *sati* yang kokoh (*satiya avippavaso*), misalnya dalam *Sumangalavilasini* I 104 atau *Dhammapadatthakatha* IV 26.

43 T.W. Rhys Davids (1993).

44 Sub ulasan *Satipatthana*, *Papancasudani-puranatika* I 354, mengartikan *sampajana* sebagai “mengetahui dalam segala aspek dan detail.” Guenther (1991) mengartikannya sebagai “pemahaman analitis yang tajam” (*analytical appreciative understanding*); Nanarama (1990): “intelengensi investigatif” dan van Zeyst (1967a): “pengetahuan tajam yang dapat membeda-bedakan” (*deliberate, discriminative knowledge*).

45 *Digha Nikaya* III 103, 231.

46 *Majjhima Nikaya* I 286, 414. Lebih lanjut, *Anguttara Nikaya* II 158 membedakan tiga jenis tindakan yang dilakukan, dengan *sampajana* maupun *asampajana*, suatu konteks dimana dapat diartikan sebagai “adanya kehendak atau disengaja.”

bagian dari *Samyutta Nikaya*, “*sampajana*” merujuk pada *sati* akan sifat yang berubah-ubah dan tidak pasti dari sensasi dan pikiran.⁴⁷ Suatu *sutta* dalam *Anguttara Nikaya* menjelaskan bahwa “tahu dengan jelas” (*sampajana*) dapat mengatasi ketidakbajikan dan mengembangkan kebajikan.⁴⁸ Terakhir, *Itivuttaka* menghubungkan “*sampajana*” dengan mengikuti nasihat pembimbing spiritual (*kalyana mitta*).⁴⁹

Kesamaan umum dari contoh kelima *Nikaya* tersebut mengenai “*sampajana*” adalah kemampuan untuk sepenuhnya menangkap atau memahami apa yang sedang berlangsung. Tahu dengan jelas (*sampajana*) akan membimbing pada berkembangnya *panna*. Menurut *Abhidhamma*, tahu dengan jelas (*sampajana*) sesungguhnya sudah mencakup adanya *panna*.⁵⁰ Dari sisi etimologis, pendapat ini cukup menyakinkan karena *panna* dan (*sam-*)*pajanati* berhubungan erat. Namun jika contoh-contoh di atas diselidiki lebih mendalam, maka *sampajana* belum tentu mengimplikasikan adanya *panna*. Sebagai contoh, ketika seseorang berbohong, ia mungkin tahu dengan jelas bahwa ia berbohong namun ia tidak berbohong “dengan dilandasi *panna*.” Demikian pula, walaupun kita “tahu dengan jelas” pertumbuhan kita sebagai embrio dalam kandungan namun untuk melakukan hal ini, tidak diperlukan *panna*. Jadi meskipun *sampajana* mungkin dapat membimbing pada berkembangnya *panna*, “*sampajana*” itu sendiri hanya berarti “tahu dengan jelas” apa yang sedang terjadi.

⁴⁷ *Samyutta Nikaya* V 180.

⁴⁸ *Anguttara Nikaya* I 13.

⁴⁹ *Itivuttaka* 10.

⁵⁰ Misalnya *Dhammasangani* 16 dan *Vibhanga* 250. *Sampajana* juga dihubungkan dengan *panna* oleh Ayya Kheminda (n.d); Buddhadasa (1989); Debvedi (1990); Dhammasudhi (1968); Nanaponika (1992) dan Swearer (1967).

Disebutkannya *sampajana* dapat dilihat dengan diulang-ulangnya kata “ia tahu” (*pajanati*) dalam sebagian besar petunjuk *satipatthana*. Seperti halnya “*sampajana*,” ungkapan “ia tahu” (*pajanati*) kadang-kadang mengacu pada suatu bentuk “tahu” yang agak mendasar dan terkadang merujuk pada jenis pengertian yang lebih mendalam. Dalam konteks *satipatthana*, cakupan hal yang “diketahui” oleh meditator adalah termasuk mengidentifikasi napas yang panjang sebagai napas yang panjang atau mengenali postur tubuh.⁵¹ Namun dalam kontemplasi *satipatthana* yang lebih lanjut, fungsi “tahu” berevolusi hingga mencakup pemahaman yang tajam (*discriminative wisdom*) seperti ketika seseorang mengetahui munculnya belenggu yang terkait dengan suatu gerbang indra dan objeknya.⁵² Evolusi ini memuncak dengan diketahuinya *Empat Kenyataan Ariya* “sebagaimana adanya,” suatu jenis pemahaman langsung yang mendalam (*penetrative type of deep understanding*) dimana kata “ia tahu” sekali lagi digunakan.⁵³ Oleh karena itu, ungkapan “ia tahu” (*pajanati*) dan karakteristik “*sampajana*” mungkin merujuk pada suatu bentuk “tahu” yang mendasar hingga pemahaman mendalam yang tajam (*deep discriminative understanding*).

II.4. *Sati* dan *Sampajana*

Sampajana selain disebut dalam bagian “definisi” *Sutta Satipatthana*, juga kembali disebut dalam kontemplasi *satipatthana* pertama yang berhubungan dengan serangkaian aktivitas tubuh.⁵⁴ Jalan spiritual

51 *Majjhima Nikaya* I 56: “menarik napas panjang, ia tahu ‘saya menarik napas panjang’”; *Majjhima Nikaya* I 57: “ia tahu bagaimanapun postur tubuhnya.”

52 Sebagai contoh, *Majjhima Nikaya* I 61: “ia tahu mata, ia tahu wujud, ia tahu belenggu yang muncul dari keterkaitan keduanya.”

53 *Majjhima Nikaya* I 62: “ia tahu sebagaimana adanya, ‘ini *dukkha* ... ‘ini munculnya *dukkha* ... ‘ini berhentinya *dukkha* ... ‘ini jalan untuk mengakhiri *dukkha*.”

54 *Majjhima Nikaya* I 57: “Sekali lagi, para bhikkhu, ketika bergerak maju dan bergerak mundur, ia tahu dengan jelas; ketika melihat ke depan dan mengalihkan pandangan, ia tahu dengan jelas ...”

bertahap biasanya menyebut *sampajana* sehubungan dengan aktivitas tubuh, dengan menggunakan kata gabungan *satisampajana* (“*sati* dan *sampajana*”).⁵⁵ Dengan menelaah *sutta* lebih lanjut, kita akan mendapatkan bahwa kombinasi *satisampajana* digunakan dalam berbagai konteks. Ini sejalan dengan penggunaan kata *sampajana* yang fleksibel seperti dijelaskan di atas.

Buddha misalnya, mengajarkan murid-murid beliau untuk tidur, menghadapi sakit, melepaskan prinsip hidup dan mempersiapkan diri untuk kematian – dengan penuh *sati* dan *sampajana* (atau *sampajanna*).⁵⁶ Bahkan dalam kehidupan sebelumnya, beliau telah memiliki *satisampajana* saat berada di alam surga, bersemayam di sana, meninggalkan alam surga dan memasuki rahim ibunya.⁵⁷

Satisampajana juga berperan untuk meningkatkan praktik sila dan mengatasi keterikatan pada kesenangan indrawi.⁵⁸ Dalam konteks meditasi, *satisampajana* merujuk pada kontemplasi sensasi dan *citta*; keduanya menandakan tingkat *upekkha*⁵⁹ yang tinggi dalam konteks melatih kemampuan persepsi; atau keduanya berperan dalam

55 Misalnya dalam *Digha Nikaya* I 70.

56 Memiliki *upekkha* terhadap para murid yang atentif maupun yang tidak, dalam *Majjhima Nikaya* III 221; saat tidur dalam *Majjhima Nikaya* I 249; menghadapi sakit dan penderitaan dalam *Digha Nikaya* II 99, 128; *Samyutta Nikaya* I 27, 110 dan *Udana* 82; melepaskan prinsip hidup dalam *Digha Nikaya* II 106; *Samyutta Nikaya* V 262; *Anguttara Nikaya* IV 311 dan *Udana* 64; berbaring saat meninggal dalam *Digha Nikaya* II 137. Secara umum, para bhikkhu disarankan untuk memiliki *sati* dan *sampajana* pada saat meninggal (*Samyutta Nikaya* IV 211).

57 *Majjhima Nikaya* III 119 (sebagian juga terdapat dalam *Digha Nikaya* II 108).

58 *Anguttara Nikaya* II 195 dan *Samyutta Nikaya* I 31.

59 *Upekkha* berarti keadaan *citta* yang tidak membedakan, dimana seseorang bisa menerima apa pun yang muncul (catatan tambahan dari tim penerjemah).

mengatasi kemalasan dan kelooyoan (*thinamiddha*).⁶⁰ *Satisampajana* terutama tampak menonjol dalam *jhana* ketiga dimana fungsi adanya *satisampajana* adalah agar tidak hanyut dalam kenyamanan luar biasa (*piti*) yang dialami selama *jhana* kedua.⁶¹

Berbagai hal di atas menunjukkan bahwa kombinasi *satisampajana* secara umum sering merujuk pada *sati* dan pengetahuan, tidak hanya terbatas untuk *sampajana* akan aktivitas tubuh dalam kerangka jalan bertahap spiritual atau dalam konteks *satipatthana* mengenai kontemplasi tubuh.

Hubungan antara *satisampajana* yang demikian erat yang diperlukan untuk semua kontemplasi *satipatthana*, menunjukkan bahwa kita perlu mengombinasikan *sati* akan apa pun yang dialami dengan pemrosesan secara cerdas atas apa yang diamati. Oleh karena itu, “*sampajana*” dapat diartikan sebagai “menerangi/membuat lebih jelas” (*illuminating*) atau “menggugah” (*awakening*). Dengan demikian, *sampajana* berfungsi untuk memproses masukan yang diperoleh dari *sati* sehingga menyebabkan munculnya *panna*.⁶²

Dengan demikian, karakteristik *satisampajana* mengingatkan kita pada pengembangan “pengetahuan” (*nana*) dan “melihat secara langsung”

60 Kontemplasi sensasi dan *citta* dalam *Anguttara Nikaya* IV 168; (lihat *Anguttara Nikaya* II 45); melatih kemampuan persepsi dalam *Digha Nikaya* III 250 dan *Digha Nikaya* III 113 dan mengatasi kemalasan dan kelooyoan, misalnya dalam *Digha Nikaya* I 71.

61 Misalnya dalam *Digha Nikaya* II 313. Lihat penjelasan dalam *Visuddhimagga* 163; Guenther (1991) dan Gunaratana (1996).

62 Hubungan antara *sati* dan *panna* dijelaskan dalam *Papancasudani* I 243 dimana *panna* mengontemplasikan apa yang menjadi objek yang diamati. Lihat *Sammohavinodani* 311 yang membedakan *sati* dengan *panna* dan *sati* tanpa *panna*. Ini menunjukkan bahwa adanya *sati* tidak secara otomatis menghasilkan *panna* namun *panna* perlu dikembangkan secara sengaja. Mengenai pentingnya memadukan *sati* dengan *sampajana*, lihat Chah (1996) dan Mahasi (1981).

(*dassana*) akan realita (*yathubbutananadassana*). Menurut Buddha, baik “tahu” maupun “melihat” adalah syarat yang diperlukan untuk merealisasi *Nibbana*.⁶³ Mungkin masuk akal untuk menghubungkan pengembangan pengetahuan (*nana*) dengan karakteristik *sampajana* dan menghubungkan aspek “melihat secara langsung” (*dassana*) dengan aktivitas pengamatan yang diwakili oleh *sati*.

Kiranya masih banyak hal yang perlu dijelaskan mengenai karakteristik *sampajana*.⁶⁴ Namun untuk itu, ada landasan tambahan yang perlu dibahas terlebih dahulu, misalnya memeriksa secara lebih rinci implikasi dari *sati* yang akan kita bahas dalam bab berikut.

⁶³ *Samyutta Nikaya* III 152 dan *Samyutta Nikaya* V 434.

⁶⁴ Saya akan membahas *sampajana* lagi ketika kita membahas pelabelan mental dan ketika kita menginvestigasi *sampajana* sehubungan dengan aktivitas tubuh sebagai salah satu kontemplasi tubuh.

BAB III

SATI

Dalam bab ini saya akan menelaah bagian “definisi” *Sutta Satipatthana*. Untuk memberikan latar belakang tentang *sati* (karakteristik ketiga yang disebut dalam bagian “definisi”), secara singkat saya akan meninjau pendekatan secara umum terhadap pengetahuan pada masa awal Buddhadhamma. Untuk mengkaji *sati* sebagai karakteristik mental, saya akan meneliti karakteristik khusus *sati* dari berbagai sudut yang berbeda dan juga membandingkan perbedaan antara *sati* dan konsentrasi (*samadhi*).

III.1. Pendekatan Masa Awal Buddhadhamma Terhadap Pengetahuan

Kondisi filosofi India pada zaman dahulu dipengaruhi oleh tiga pendekatan utama dalam mendapatkan pengetahuan.¹ Para Brahmana terutama mengandalkan pepatah-pepatah kuno yang diturunkan secara lisan sebagai sumber pengetahuan yang dapat diandalkan; sedangkan dalam *Upanishad*, pemikiran filosofis digunakan sebagai sarana utama untuk mengembangkan pengetahuan. Selain kedua

¹ Mengikuti Jayatilleke (1980).

pendekatan tersebut, sejumlah meditator dan pertapa *Ajivika* di masa itu menganggap kemampuan supernatural (*abhinna*) dan pengetahuan intuitif yang didapat dari pengalaman meditasi adalah sarana yang penting untuk mendapatkan pengetahuan. Ketiga pendekatan ini dapat dirangkum menjadi tradisi lisan, penalaran logis dan intuisi langsung.

Saat ditanya pandangan beliau mengenai cara mendapatkan pengetahuan, Buddha mengatakan bahwa pandangan beliau termasuk kategori ketiga, yakni menekankan pengembangan pengetahuan yang bersifat langsung yaitu pengalaman individu yang bersangkutan.² Meskipun beliau tidak sepenuhnya menolak tradisi lisan maupun penalaran logis sebagai cara untuk mendapatkan pengetahuan, beliau sangat menyadari keterbatasan-keterbatasan dari kedua pendekatan tersebut. Dalam tradisi lisan, ajaran yang dihafal bisa saja keliru diingat. Lebih lanjut, bahkan ajaran yang telah diingat dengan baik, bisa saja keliru dan menyesatkan. Begitu pula, meskipun kelihatan menyakinkan, penalaran logis bisa jadi tak masuk akal. Penalaran yang masuk akal ternyata bisa keliru dan menyesatkan jika dilandasi dalil yang keliru. Sebaliknya, hal yang tidak diingat dengan baik ataupun hal yang kelihatannya tidak sepenuhnya logis, bisa jadi ternyata benar.³

Begitu pula halnya dengan pengetahuan langsung yang didapat dari meditasi. Menurut analisa tajam Buddha dalam *Sutta Brahmajala*, bahkan mengandalkan pengetahuan supernatural semata telah menyebabkan banyak cara pandang keliru di antara para praktisi di masa itu.⁴ Suatu ketika, melalui suatu perumpamaan, Buddha menjelaskan

2 *Majjhima Nikaya* II 211.

3 *Majjhima Nikaya* I 520 dan *Majjhima Nikaya* II 171.

4 Suatu survei mengenai enam puluh dua landasan untuk membentuk cara pandang dalam *Sutta Brahmajala* (*Digha Nikaya* I 12-39), menunjukkan bahwa pengalaman meditatif “secara langsung” merupakan sebab utama dalam membentuk cara pandang, sementara pemikiran spekulatif hanyalah berperan sekunder: seluruh 49 cara pandang atau paling tidak sebagian darinya adalah didasari pengalaman meditatif; sedangkan

bahaya dari mengandalkan sepenuhnya pengalaman langsung semata. Dalam perumpamaan tersebut, seorang raja memerintahkan beberapa orang buta untuk masing-masing menyentuh bagian yang berbeda-beda dari seekor gajah.⁵ Saat ditanya mengenai gambaran gajah, masing-masing orang buta tersebut memberikan keterangan yang sangat berbeda dan masing-masing menganggap keterangannya adalah satu-satunya penjelasan yang tepat dan benar. Walaupun apa yang dialami oleh masing-masing orang buta tersebut adalah benar secara empiris, namun pengalaman langsung yang dialami mereka hanyalah sebagian, bukan keseluruhan. Masing-masing orang buta tersebut adalah menyimpulkan bahwa pengetahuan langsung yang didapatkannya melalui pengalaman pribadi adalah satu-satunya kebenaran sehingga siapa pun yang tidak sepaham, pastilah keliru.⁶

Perumpamaan tersebut menunjukkan bahwa bahkan pengalaman langsung yang kita alami sendiri, mungkin hanyalah sebagian dari keseluruhan sehingga seharusnya tidak diyakini secara dogmatis sebagai landasan pengetahuan yang absolut. Memang pengalaman langsung merupakan sarana epistemologi (ilmu tentang dasar-dasar dan batas-batas pengetahuan) yang utama untuk mendapatkan pengetahuan di masa awal Buddhadhamma. Meskipun menekankan pengalaman langsung, kita tidak perlu sepenuhnya menolak tradisi lisan dan penalaran logis sebagai sumber penunjang pengetahuan. Menurut suatu bagian dalam *Salayatana Samyutta*, praktik *satipatthana* terutama dapat menghasilkan pengalaman langsung yang “tidak keliru” mengenai segala sesuatu sebagaimana adanya, terlepas dari tradisi lisan maupun

13 cara pandang lainnya didasari penalaran semata. Lihat Bodhi (1992a).

5 *Udana* 68.

6 *Udana* 67; lihat *Digha Nikaya* 282. Ilustrasi lain dari kesimpulan yang keliru demikian terdapat dalam *Majjhima Nikaya* III dimana kemampuan supernatural (*abhinna*) menyebabkan berbagai asumsi keliru mengenai mekanisme cara kerja *kamma*.

penalaran logis.⁷ Jelaslah bahwa *satipatthana* merupakan sarana empiris (berdasarkan pengalaman) yang sangat penting dalam pengetahuan pragmatis (praktis dan bermanfaat) pada masa awal Buddhadhamma.

Dengan menerapkan landasan epistemologis masa awal Buddhadhamma pada praktik sesungguhnya, tradisi lisan dan penalaran (dalam arti pengetahuan dan kontemplasi *Dhamma* hingga tahap tertentu) adalah kondisi penunjang untuk mengalami realita secara langsung melalui praktik *satipatthana*.⁸

III.2. *Sati*

Kata benda *sati* berhubungan dengan kata kerja “*sarati*” yaitu mengingat.⁹ *Sati* dalam arti “ingatan” disebut beberapa kali dalam *sutta*¹⁰ dan juga dalam definisi umum *sati* pada *Abhidhamma* dan ulasan.¹¹ Aspek “mengingat” dari *sati* ini diwakilkan oleh murid

7 Dalam *Samyutta Nikaya* IV 139, Buddha menganjurkan kontemplasi *citta* sehubungan dengan pengalaman indrawi sebagai cara untuk merealisasi pengetahuan akhir, yang bebas dari kepercayaan, kecenderungan pribadi, tradisi lisan, penalaran dan penerimaan suatu cara pandang.

8 Ini mengingatkan kita pada tiga *panna* yang berbeda, yaitu yang dihasilkan dari kontemplasi, belajar dan pengembangan mental (*bhavana*) dimana penjelasan mengenai ketiga hal tersebut hanya terdapat dalam *Digha Nikaya* III 219.

9 Lihat Bodhi (1993); Gethin (1992); Guenther (1991) dan Nanamoli (1995). Bahasa Sanskerta dari kata *sati* adalah *smṛti*, yang juga berarti ingatan dan daya ingat. Lihat Monier-Williams (1995) dan C.A.F. Rhys Davids (1978).

10 Sebagai contoh, *sati pamuttha* dalam *Majjhima Nikaya* I 329 yang berarti “lupa”; atau *sati udapadi* dalam *Digha Nikaya* I 180 yang berarti “mengingat.” Lihat *Anguttara Nikaya* IV 329 yang menggunakan istilah *asati* untuk menggambarkan seorang bhikkhu yang berpura-pura lupa mengenai pelanggaran yang dilakukannya dimana sebelumnya telah diperingatkan.

11 Lihat *Dhammasangani* 11; *Vibhanga* 250; *Puggalappannatti* 25; *Atthasalini* 121; *Milindapanha* 77 dan *Visuddhimagga* 162.

Buddha yang paling dikenal dalam hal *sati*, yaitu Ananda, yang memiliki kemampuan luar biasa dalam mengingat semua ajaran yang dibabarkan oleh Buddha.¹²

Sati yang berkonotasi ingatan khususnya menonjol dalam konteks “mengingat kembali” (*anussati*). *Sutta-sutta* sering menyebut enam *anussati*: *sati* akan Buddha (*Buddhanussati*), *sati* akan Dhamma (*Dhammanussati*), *sati* akan Sangha (*Sanghanussati*), *sati* akan sila (*Silanussati*), *sati* akan kemurahan hati (*Caganussati*) dan *sati* akan kebajikan para dewa (*Devatanussati*).¹³ Jenis *sati* lainnya sehubungan dengan konteks “tiga pendidikan (*tevijja*)” yang dihasilkan melalui konsentrasi (*samadhi*) yang mendalam adalah ingatan kembali akan kehidupan lampau (*pubbenivasanussati*). Berkaitan dengan semua hal di atas, adalah *sati* yang memiliki fungsi mengingat kembali.¹⁴ Fungsi mengingat kembali dari *sati* bahkan dapat menghantarkan pada pembebasan, seperti tercatat dalam *Theragatha* dimana seorang *bhikkhu* memperoleh realisasi dengan mengingat kembali kualitas-kualitas Buddha.¹⁵

12 *Vinayapitaka* II 287 menyebut bahwa Ananda mengingat dan mengulang ajaran-ajaran yang dibabarkan oleh Buddha dalam konsili pertama. Apakah catatan mengenai konsili pertama ini sesuai dengan sejarahnya atau tidak, kenyataan bahwa *Vinaya* menyebut Ananda-lah yang mengulang kembali *sutta-sutta*, mencerminkan daya ingatan beliau yang luar biasa (hal ini dirujuk oleh beliau sendiri dalam *Theragatha* 1024). Dikenalnya Ananda dalam *sati* dipuji oleh Buddha dalam *Anguttara Nikaya* I 24. Meskipun demikian, menurut *Vinaya* I 298, Ananda juga pernah lalai dalam *sati*, misalnya ketika suatu saat beliau lupa mengenakan seluruh jubahnya saat pergi ber-*pindapatta*.

13 Misalnya dalam *Anguttara Nikaya* III 284. Mengenai enam *anussati*, lihat *Visuddhimagga* 197-228 dan Devendra (1985).

14 *Anguttara Nikaya* II 183 menyebut bahwa ingatan mengenai kelahiran-kelahiran lampau dapat dilakukan melalui *sati*. Demikian pula, *Anguttara Nikaya* V 336 membahas tentang mengarahkan *sati* pada Buddha untuk mengingat Buddha. *Culaniddeśa* II 262 secara jelas menyebutkan semua ingatan adalah aktivitas-aktivitas dari *sati*. *Visuddhimagga* 197 menyimpulkan: “melalui *sati*, kita mengingat.”

15 *Theragatha* 217-218. *Theragathatthakatha* II 82 menjelaskan bahwa dengan mengingat Buddha, *bhikkhu* kemudian mengembangkan konsentrasi (*samadhi*) yang

Arti *sati* sebagai memori ini juga disebut dalam definisi formal *sati* pada *sutta* yang menghubungkan *sati* dengan kemampuan mengingat kembali hal yang telah dikatakan atau dilakukan jauh sebelumnya.¹⁶ Meskipun demikian, melalui kajian yang lebih seksama terhadap definisi ini, terungkap bahwa sesungguhnya *sati* tidak berarti memori namun *sati* memfasilitasi dan memungkinkan memori. Ini berarti bila ada *sati*, memori akan dapat berfungsi dengan baik.¹⁷

Jika *sati* dipahami dengan cara demikian, itu akan memfasilitasi hubungan *sati* dalam konteks *satipatthana* dimana *sati* bukanlah mengingat kejadian-kejadian lampau namun *sati* adalah sepenuhnya sadar akan saat ini.¹⁸ Dalam konteks meditasi *satipatthana*, dengan adanya *sati* maka kita dapat mengingat hal yang biasanya dengan mudah terlupakan yaitu saat ini.

Sati dalam arti “sadar akan saat ini” juga dijelaskan dalam *Patisambhidamagga* dan *Visudhimagga* dimana ciri khas *sati* adalah “hadir” (*upatthana*), baik sebagai kebiasaan indrawi (*indriya*), sebagai faktor-faktor penggugahan (*bojjhanga*), sebagai faktor *Ariya Atthangika Magga* atau pada saat realisasi.¹⁹

mendalam yang memungkinkannya mengingat para Buddha masa lampau dan ini menyebabkan ia menyadari bahwa bahkan para Buddha adalah tidak permanen. Hal ini pada gilirannya menghantarkannya pada pembebasan.

16 Misalnya dalam *Majjhima Nikaya* I 356.

17 Bagian dalam *Majjhima Nikaya* I 356 tersebut lalu dapat diartikan sebagai berikut: “ia senantiasa sadar, ia memiliki *sati* yang sangat tajam (sehingga) dapat mengingat hal-hal sudah sangat lama dikatakan atau dilakukannya.” Nanamoli (1995) menjelaskan bahwa “atentif” atas “kekinian” merupakan landasan untuk mengingat masa lampau secara akurat.” Nanananda (1984) menyebutkan “*sati* dan memori ... adanya *sati* dengan sendirinya menghasilkan ingatan yang tajam.”

18 Nanaponika (1992); Nanavira (1987) dan T.W. Rhys Davids (1966). Griffith (1992) menjelaskan: “arti mendasar dari *smṛti* dan derivatifnya dalam *sutta* Buddhis yang lebih teknis ... berhubungan dengan pengamatan dan atensi, bukanlah sadar akan objek-objek lampau.”

19 *Patisambhidamagga* I 16, 116 dan *Visuddhimagga* 510.

Oleh karena itu, adanya *sati* (*upatthitasati*) berarti *citta* yang hadir (*presence of mind*) dan lawannya adalah tiadanya *sati* (*mutthasati*). *Citta* yang hadir dalam arti bahwa dengan adanya *sati*, kita benar-benar sadar akan saat ini.²⁰ Karena dengan *citta* yang selalu hadir, apa pun yang kita katakan atau lakukan akan dipahami dengan jelas oleh *citta* sehingga mudah untuk diingat kembali setelahnya.²¹

Sati diperlukan tidak hanya untuk menyadari sepenuhnya saat ini namun juga mengingat kembali saat tersebut di kemudian hari. “Mengingat kembali” akan menjadi keadaan *citta* tertentu yang ditandai dengan “ketenangan” dan tidak hanyut dalam pikiran-pikiran.²² Dua karakteristik *sati* ini juga disebut dalam beberapa *gatha* pada *Sutta Nipata* yang mengajarkan para murid untuk mempraktikkan petunjuk Buddha dengan penuh *sati*.²³ Dalam kasus-kasus ini, *sati* tampaknya mencakup hal berikut: sadar akan saat ini dan mengingat ajaran yang diberikan Buddha.

Keadaan mental dimana memori berfungsi dengan baik ditandai dengan suatu taraf fokus yang luas, bukanlah fokus yang sempit. Fokus luas inilah yang memungkinkan *citta* untuk menghubungkan informasi yang diterima saat ini dengan informasi yang harus diingat dari saat lampau. Karakteristik ini menjadi jelas dalam kejadian dimana kita berusaha mengingat kembali suatu kejadian atau fakta tertentu namun semakin kita berusaha, kita semakin tak dapat mengingatnya. Sebaliknya, jika hal itu dibiarkan untuk sementara dan *citta* dibiarkan

20 Lihat *Samyutta Nikaya* I 44 dimana *sati* dihubungkan dengan “keadaan sadar.” Nuansa terkait terdapat dalam *Visuddhimagga* 464 dimana *sati* dihubungkan dengan kemampuan intelek/kognisi yang kuat (*thirasanna*).

21 Hal sebaliknya tercatat dalam *Vinayapitaka* II 261 dimana seorang bhikkhuni gagal mengingat sila karena kurangnya *sati*.

22 Nanananda (1993).

23 *Sutta Nipata* 1053, 1066, 1085.

dalam keadaan rileks dan “terbuka,” maka informasi yang ingin diingat akan muncul tiba-tiba dalam *citta*.

Keadaan mental dimana *sati* yang telah mantap adalah ditandai adanya “fokus yang luas” bukanlah fokus yang sempit dipertegas beberapa *sutta* yang merujuk tiadanya *sati* sebagai keadaan *citta* yang sempit (*parittacetasa*), sedangkan adanya *sati* menghantarkan pada keadaan *citta* yang luas dan bahkan “tak terbatas” (*appamananacetasa*).²⁴ Berdasarkan nuansa “luasnya *citta*” ini, *sati* dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memfokuskan dan mempertahankan *citta* pada berbagai elemen dan aspek dari situasi tertentu secara bersamaan.²⁵ Hal ini berlaku untuk kemampuan memori maupun keadaan sadar akan saat ini.

III.3. Fungsi dan Kedudukan *Sati*

Pemahaman lebih lanjut mengenai *sati* bisa diperoleh dengan melihat fungsi dan kedudukan *sati* di antara sejumlah kategori utama pada masa awal Buddhadhamma (lihat gambar 3.1). *Sati* tak hanya merupakan bagian dari *Delapan Jalan Ariya* (*Ariya Attangika Magga*) – sebagai *samma sati* – namun juga menempati posisi tengah di antara kebisaan indrawi (*indriya*) dan daya (*bala*) serta merupakan bagian pertama dalam faktor-faktor penggugahan (*bojjhanga*). Dalam konteks-konteks

24 *Samyutta Nikaya* IV 119. *Majjhima Nikaya* I 266; *Samyutta Nikaya* IV 189, 199 menyatakan hal yang sama sehubungan dengan *kayasati*. Begitu pula, *Sutta Nipata* 150-151 menyebutkan praktik memancarkan *metta* ke seluruh penjuru sebagai suatu bentuk *sati*, dengan demikian *sati* di sini juga merupakan keadaan *citta* yang “tak terbatas.”

25 Piatigorski (1984). Lihat Newman (1996) yang membedakan dua level perhatian yaitu primer dan sekunder: “Saya mungkin memikirkan tentang esok dan tetap sadar bahwa sekarang saya sedang memikirkan tentang esok ... level perhatian yang pertama adalah pada esok sedangkan level perhatian yang kedua adalah pada apa yang terjadi saat ini (sebagai contoh, sekarang saya sedang memikirkan tentang esok).”

tersebut, fungsi *sati* mencakup dua hal yaitu sadar akan saat ini dan kemampuan mengingat.²⁶



Gambar 3.1. Kedudukan *sati* di antara berbagai kategori penting

Di antara kebiasaan indrawi (*indriya*) dan daya (*bala*), *sati* menempati posisi tengah. Di sini *sati* berfungsi untuk menyeimbangkan dan memantau indra dan daya lainnya, dengan cara menyadari apakah upayanya berlebihan atau sebaliknya. Fungsi memantau dari *sati* dalam *Delapan Jalan Ariya* adalah mirip dengan posisi *sati* di antara kebiasaan

²⁶ *Sati* sebagai kebiasaan indrawi (*indriya*) mencakup kontemplasi *satipatthana* (dalam *Samyutta Nikaya* V 196, 200) maupun memori (*Samyutta Nikaya* V 198) dimana memori juga merupakan definisi *sati* sebagai suatu daya (*bala*) [*Anguttara Nikaya* III 11]. Sebagai faktor penggugahan, *sati* sekali lagi mencakup kedua aspek, karena dalam *Majjhima Nikaya* III 85, adanya *sati* yang kokoh sebagai hasil praktik *satipatthana* menjadikan *sati* sebagai suatu faktor penggugahan (definisi demikian disebut beberapa kali dalam *Samyutta Nikaya* V 331-339); sedangkan dalam *Samyutta Nikaya* V 67, faktor penggugahan *sati* berfungsi sebagai memori karena di sini *sati* berhubungan dengan mengingat dan mengontemplasikan ajaran.

indrawi dan daya, dimana *sati* menempati posisi tengah di antara upaya yang tepat (*samma vayama*) dan konsentrasi yang tepat (*samma samadhi*) yang secara langsung berhubungan dengan pengembangan mental. Meskipun demikian, karakteristik memantau dari *sati* tidak hanya mencakup *upaya yang tepat* dan *konsentrasi yang tepat* karena menurut *Sutta Mahacattarisaka*, adanya *sati* juga merupakan syarat bagi *magga* (jalan spiritual) lainnya dalam *Delapan Jalan Ariya*.²⁷

Sehubungan dengan upaya yang tepat dan konsentrasi yang tepat dalam *Delapan Jalan Ariya*, *sati* memiliki fungsi tambahan. Sebagai pendukung bagi *upaya yang tepat* (*samma vayama*), *sati* memiliki peran pelindung untuk mencegah timbulnya keadaan *citta* yang tidak baik dengan cara membatasi input indrawi. Sehubungan dengan konsentrasi yang tepat (*samma samadhi*), *sati* yang telah mantap berfungsi sebagai landasan yang penting untuk mengembangkan tingkat-tingkat ketenangan mental yang lebih mendalam.

Selain menempati posisi tengah di antara dua karakteristik mental: upaya dan konsentrasi, *sati* juga menempati posisi tengah di antara kebisaan indrawi dan daya. Bagian “definisi” *Sutta Satipatthana* juga memadukan *sati* dengan karakteristik rajin (*atapi*) serta tiadanya keinginan dan penolakan (*abhijhadomanassa*). Penempatan *sati* di antara usaha yang ulet (*viriya*) dan konsentrasi (*samadhi*) dalam semua konteks ini mencerminkan kemajuan alamiah dalam pengembangan *sati* karena dalam tahap-tahap awal praktik dibutuhkan upaya yang cukup signifikan agar tidak hanyut dalam pikiran-pikiran dan *sati* yang telah mantap pada gilirannya menyebabkan *citta* semakin fokus dan tenang.

²⁷ *Majjhima Nikaya* III 73 mendefinisikan *samma sati* sebagai *citta* yang hadir (*presence of awareness*) ketika mengatasi pikiran yang keliru, ucapan yang keliru, perbuatan yang keliru dan cara hidup yang keliru serta ketika mengembangkan pikiran yang tepat, ucapan yang tepat, perbuatan yang tepat dan cara hidup yang tepat.

Jika di antara kebisaan indrawi dan daya, *sati* menempati posisi tengah dan dalam *Delapan Jalan Ariya*, *sati* menempati bagian yang agak akhir, maka dalam faktor-faktor penggugahan, *sati* menempati posisi paling awal. Di sini *sati* merupakan landasan bagi faktor-faktor penggugahan yang memungkinkan diperolehnya realisasi.

Sehubungan dengan kebisaan indrawi dan daya serta *magga* dalam *Delapan Jalan Ariya*, *sati* secara jelas dibedakan dari usaha yang ulet (*viriya*), *panna* dan konsentrasi (*samadhi*) sehingga *sati* layak dijadikan poin yang terpisah.²⁸ Demikian pula dalam faktor-faktor penggugahan, karena *sati* dibedakan dari “*penyidikan dhamma*” maka aktivitas penyidikan *dhamma* tidak mungkin identik dengan aktivitas *sati* sehingga dicantumkan secara tersendiri. Dalam kasus ini, aktivitas *sati* berhubungan erat dengan “*penyidikan dhamma*” dimana menurut *Sutta Anapanasati*, faktor-faktor penggugahan muncul secara berurutan dan “*penyidikan dhamma*” muncul setelah adanya *sati*.²⁹

Sehubungan dengan *samma sati* sebagai *magga* dari *Delapan Jalan Ariya*, patut diperhatikan bahwa istilah *sati* diberi penekanan dalam definisi *samma sati*.³⁰ Ini bukan sekedar kebetulan namun menekankan perbedaan kualitatif antara *sati* “yang tepat” (*samma sati*) sebagai *magga*

28 Ditekankan dalam *Patisambhidamagga* bahwa memahami perbedaan ini dengan jelas adalah “pemahaman yang tajam” (*discriminative understanding; dhammapatisambhidanana*).

29 *Majjhima Nikaya* III 85. Lihat *Samyutta Nikaya* V 68.

30 *Digha Nikaya* II 313: “ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh ... sensasi ... *citta* ... *dhamma*, dengan rajin, dengan *sampajana* (tahu dengan jelas) dan dengan *sati*, bebas dari keinginan dan penolakan terhadap input indrawi – ini disebut *samma sati*.” Definisi lainnya dari “*samma sati*” terdapat dalam *Atthasalini*, yang pada dasarnya menyebut bahwa *samma sati* adalah “mengingat dengan baik” (*Atthasalini* 124). Definisi *samma sati* dalam *Agama* (versi bahasa Cina) juga tidak menyebut tentang empat *satipatthana*: “ia memiliki *sati*, penuh *sati*, selalu ingat, tidak lupa, ini disebut *samma sati*” [terjemahan Minh Chau (1991)]. Lihat Choong (2000).

dan “*sati*” sebagai faktor mental yang bersifat umum. Berbagai *sutta* bahkan menyebut adanya *sati* yang “keliru” (*miccha sati*), yaitu bentuk *sati* tertentu yang sangat berbeda dengan *samma sati*.³¹ Menurut definisi ini, *sati* perlu dibarengi dengan *atapi* dan *sampajana*. Kombinasi dari berbagai karakteristik mental dan dengan didukung oleh suatu keadaan *citta* yang bebas dari keinginan dan penolakan, kemudian diarahkan pada tubuh, sensasi, *citta* dan *dhamma*, itulah yang akan menjadi *sati* yang tepat (*samma sati*).

Dalam *Sutta Manibhadda*, Buddha mengatakan bahwa meskipun memiliki berbagai manfaat, *sati* itu sendiri tidaklah memadai untuk mengatasi niat jahat.³² Ini mengindikasikan bahwa diperlukan faktor-

31 Banyaknya referensi mengenai berbagai jenis *sati* yang “keliru” (*miccha sati*) hingga batas tertentu berbeda dengan ulasan tentang *sati* sebagai faktor mental yang semata-mata bajik (sebagai contoh *Atthasalini* 250). Pada kenyataannya, penjelasan ulasan tersebut menimbulkan kesulitan praktis: bagaimana memadukan *sati* sebagai faktor yang bajik dengan *satipatthana* sehubungan dengan kontemplasi rintangan, jika kualitas-kualitas mental yang baik atau yang tidak bajik, tak dapat muncul berbarengan dalam waktu yang sama? Ulasan tersebut mencoba menyelesaikan kontradiksi ini dengan menjelaskan bahwa keadaan *citta* yang negatif dalam kontemplasi *satipatthana* adalah keadaan yang silih berganti secara cepat antara momen-momen *citta* yang berhubungan dengan *sati* dengan momen-momen *citta* yang dipengaruhi *kilesa* (sebagai contoh dalam *Papancasudani-puranatika* I 373). Namun penjelasan ini tidak menyakinkan, karena tanpa adanya *kilesa* maupun tanpa adanya *sati*, maka tidak mungkin mengontemplasikan adanya *kilesa* (sebagai contoh, petunjuk untuk mengontemplasikan rintangan dimana dalam hal ini jelas mengacu pada rintangan dalam praktik *satipatthana*. *Majjhima Nikaya* I 60: “ia tahu, ‘adanya ... dalam diri saya.’” Lebih lanjut lihat Gethin (1992) dan Nanaponika (1985). Menurut tradisi *Sarvastivada*, *sati* merupakan faktor mental yang netral. Lihat Stcherbatsky (1994).

32 Dalam *Samyutta Nikaya* I 208, Manibhadda menyebutkan: “dengan *sati*, seseorang selalu bahagia; dengan *sati*, seseorang bersemayam dalam kebahagiaan; dengan *sati*, seseorang hidup semakin baik setiap hari dan ia bebas dari niat jahat.” Buddha kemudian mengulangi ketiga baris pertama, tetapi mengoreksi baris keempat sehingga berbunyi: “namun ia belum bebas dari niat jahat.” Oleh karena itu, poin utama dari Buddha adalah menekankan bahwa *sati* itu sendiri, mungkin tak dapat menghilangkan niat jahat. Namun, ini tidak berarti bahwa *sati* tak dapat mencegah munculnya niat jahat, karena adanya *sati* sangat membantu seseorang agar tetap tenang ketika menghadapi kemarahan orang lain, seperti tercatat dalam *Samyutta*

faktor lain bersama dengan *sati*, misalnya *atapi* dan *sampajana* untuk mengembangkan *satipatthana*.

Oleh karena itu, untuk memenuhi syarat sebagai *samma sati*, *sati* harus dipadukan dengan berbagai karakteristik mental lainnya. Agar definisi *sati* menjadi jelas, saya akan mengupas *sati* secara terpisah dari faktor-faktor mental lainnya untuk memahami karakteristiknya yang penting.

III.4. Gambaran *Sati*

Pentingnya *sati* dan berbagai nuansa istilah *sati* dijelaskan melalui gambaran dan perumpamaan yang cukup banyak dalam *sutta*. Jika berbagai gambaran dan perumpamaan tersebut dikaji dan diungkap implikasinya, kita akan mendapatkan berbagai penjelasan tambahan mengenai cara Buddha dan murid-murid beliau memahami istilah *sati*.

Sebuah perumpamaan dalam *Sutta Dvedhavitakka* menceritakan tentang seorang pengembala yang harus mengawasi sapi-sapinya secara seksama untuk mencegah agar sapi-sapi tersebut tidak berkeliaran dalam lahan yang siap dipanen. Namun begitu panen telah selesai, pengembala bisa lebih rileks, ia bisa duduk di bawah pohon sambil mengamati sapi-sapi dari kejauhan. Untuk menggambarkan pengamatan yang relatif rileks dan dari kejauhan, digunakanlah kata *sati*.³³ Karakteristik yang dimaksud dalam perumpamaan ini adalah jenis pengamatan yang tenang dan tidak terikat.

Nikaya I 162, 221, 222, 223.

³³ *Majjhima Nikaya* I 117 dalam konteks ini membicarakan praktik *sati* (*sati karaniyam*) dimana sebelumnya pengembala harus secara aktif melindungi panen dengan mengawasi sapi (*rakkhaya*). Ini tidak berarti bahwa *sati* tak dapat berperan dalam menjaga sapi agar tidak berkeliaran dalam lahan yang siap dipanen (seperti tercatat dalam *Theragatha* 446), tetapi bahwa pengamatan yang lebih rileks akan

Perumpamaan lain yang menunjang pengamatan tanpa terikat ini terdapat dalam sebuah *gatha* pada *Theragatha*, yang mengumpamakan praktik *satipatthana* dengan memanjat menara atau tempat yang tinggi.³⁴ Ketidakterikatan juga disebut dalam *Sutta Dantabhumi* yang menganalogikan *satipatthana* dengan menjinakkan seekor gajah liar. Seperti halnya gajah yang baru ditangkap secara bertahap harus dibiasakan terpisah dari habitat aslinya di hutan, demikian juga *satipatthana* secara bertahap dapat membiasakan bhikkhu agar tidak hanyut oleh berbagai kenangan dan keinginan yang berhubungan dengan kehidupan perumah tangga.³⁵

Analogi lainnya mengumpamakan *sati* dengan pemeriksaan luka oleh seorang dokter bedah.³⁶ Seperti halnya pemeriksaan yang dilakukan oleh dokter bedah berfungsi untuk mendapatkan informasi tentang luka agar dapat ditangani selanjutnya, demikian juga “pemeriksaan” melalui *sati* dapat digunakan untuk mendapatkan informasi secara seksama sehingga mempersiapkan landasan untuk tindakan berikutnya. Karakteristik mempersiapkan landasan ini juga disebut dalam perumpamaan lainnya, yang menghubungkan *satipatthana* dengan cambuk dan mata bajak yang dimiliki seorang petani.³⁷ Seperti halnya

menghasilkan *sati* yang semata-mata tahu dan “terbuka.”

34 *Theragatha* 765.

35 *Majjhima Nikaya* III 136.

36 *Majjhima Nikaya* II 260.

37 *Samyutta Nikaya* I 172 dan *Sutta Nipata* 77. Perumpamaan ini mungkin sudah jelas dengan sendirinya karena dengan adanya cambuk, petani dapat terus membajak, menjaga agar sapi-sapi “tetap pada jalur,” sementara mata bajak membajak lapisan tanah, mengangkat bagian-bagian tanah yang tersembunyi dan dengan demikian mempersiapkan tanah untuk menanam benih. Demikian pula, *sati* yang terus-menerus menjaga agar *citta* “tetap pada jalur” sehubungan dengan objek meditasi, sehingga *sati* dapat menembus pengalaman yang tampak sekilas, menyingkap aspek-aspek yang tersembunyi (ketiga karakteristik) dan memungkinkan benih *panna* untuk tumbuh. Kenyataan bahwa mata bajak dan cambuk disebutkan secara bersamaan

petani pertama-tama harus membajak tanah agar dapat menabur benih, demikian juga *sati* berperan sebagai persiapan yang penting bagi munculnya *panna*.³⁸

Peran *sati* dalam menunjang munculnya *panna* juga terdapat dalam perumpamaan lainnya, yang menghubungkan bagian-bagian tubuh gajah dengan berbagai karakteristik dan faktor mental. Di sini *sati* diumpamakan dengan leher gajah, yaitu penopang kepala yang merepresentasikan *panna*.³⁹ Penggunaan leher gajah dalam perumpamaan juga memiliki makna tambahan karena ketika melihat sekeliling, baik gajah atau seorang Buddha akan memutar seluruh tubuhnya bukan hanya kepalanya.⁴⁰ Dengan demikian leher gajah mencerminkan bahwa kita memberikan perhatian sepenuhnya atas hal yang sedang dialami sebagai karakteristik dari *sati*.

Meskipun “tatapan gajah” adalah karakteristik khusus untuk Buddha, *sati* yang terus-menerus akan hal yang sedang dialami adalah

dalam perumpamaan di atas juga menunjukkan perlunya menggabungkan arah yang jelas dengan upaya yang berimbang dalam mengembangkan *sati*, karena petani harus menjalankan kedua tugas pada waktu yang bersamaan: dengan cambuk, ia harus memastikan jalurnya lurus, menjaga agar sapi-sapi berjalan dengan lurus, sementara dengan tangan satunya lagi, ia harus mengerahkan tekanan yang pas pada mata bajak, sehingga mata bajak tidak tersangkut karena ditekan terlalu dalam atau sebaliknya hanya membajak permukaan tanah karena kurangnya tekanan.

38 Menurut *Saratthappakasini* I 253 dan *Paramatthajotika* II 147, perumpamaan ini berarti bahwa munculnya *panna* agar dapat memahami keberadaan (pengalaman) hanya ketika pengalaman diketahui melalui *sati*.

39 *Anguttara Nikaya* III 346. Perumpamaan yang sama kembali disebut dalam *Theragatha* 695. *Theragatha* 1090 bahkan tidak lagi menggunakan perumpamaan gajah, tetapi Buddha sendiri.

40 Menurut *Majjhima Nikaya* II 137, Buddha memutar seluruh tubuhnya saat beliau melihat ke belakang. “Tatapan gajah” Buddha ini kembali disebut dalam *Digha Nikaya* II 122; sementara *Majjhima Nikaya* I 337 menyebutkan hal yang sama mengenai Buddha Kakusandha.

karakteristik yang dimiliki semua *Arahat*.⁴¹ Hal ini digambarkan dalam perumpamaan lainnya yang menganalogikan *sati* dengan jeruji tunggal dari sebuah roda kereta kuda.⁴² Dalam perumpamaan ini, kereta kuda yang melaju merepresentasikan aktivitas tubuh seorang *Arahat* dimana semuanya berlangsung dengan ditopang oleh jeruji tunggal yaitu *sati*.

Peran pendukung *sati* dalam mengembangkan *panna* disebut kembali dalam sebuah *gatha* dari *Sutta Nipata* dimana *sati* senantiasa memantau arus-arus kesenangan indrawi sehingga daya *panna* dapat menghentikan arus-arus tersebut.⁴³ *Gatha* ini khususnya menjelaskan peran *sati* dalam membatasi input indrawi (*indriya samvara*) sebagai landasan untuk mengembangkan *panna*.

Persamaan antara perumpamaan “pemeriksaan luka oleh dokter bedah,” “mata bajak,” “leher gajah” dan “memantau arus-arus kesenangan indrawi” adalah bahwa perumpamaan tersebut menggambarkan peranan persiapan *sati* bagi praktik *vipassana* (Penyidikan Tajam). Menurut berbagai perumpamaan tersebut, *sati* adalah karakteristik mental yang memungkinkan munculnya *panna*.⁴⁴

Analogi lain dalam *Samyutta Nikaya* mengumpamakan *sati* dengan sais kereta kuda yang berhati-hati.⁴⁵ Hal ini mengingatkan karakteristik

41 Menurut *Milindapanha* 266, para *Arahat* tak pernah kehilangan *sati*.

42 *Samyutta Nikaya* IV 292. Keseluruhan perumpamaan awalnya disebut dalam *Udana* 76 dimana hanya ulasan *Paramatthadipani* 370 yang menghubungkan jeruji tunggal dengan *sati*. Meskipun jeruji tunggal mungkin kedengarannya aneh namun selama jeruji tunggal ini cukup kuat (yaitu adanya *sati* seorang *Arahat*) maka jeruji ini mampu menghubungkan poros dan lingkaran roda untuk membentuk suatu roda.

43 *Sutta Nipata* 1035. Mengenai *gatha* ini, lihat Nanananda (1984).

44 Hubungan antara *sati* dengan *panna* juga disinggung dalam *Visudhimagga* 464 yaitu bahwa karakteristik dari *sati* adalah tiadanya kebingungan (*asammoharasa*).

45 *Samyutta Nikaya* V 6. Variasi dari perumpamaan yang sama juga disebut

memantau dan memandu dari *sati* sehubungan dengan faktor-faktor mental lainnya, misalnya kebiasaan indrawi dan daya (*bala*). Karakteristik yang dimaksud dalam perumpamaan ini adalah pengawasan yang seksama dan berimbang. Nuansa serupa terdapat dalam analogi lain yang mengumpamakan *sati* akan tubuh, dengan seseorang yang membawa sebuah mangkuk penuh minyak di atas kepala. Ini secara jelas menunjukkan karakteristik yang seimbang dari *sati*.⁴⁶

Karakteristik mengenai pengawasan yang seksama disebut kembali dalam suatu analogi lain dimana *sati* diumpamakan sebagai penjaga gerbang kota.⁴⁷ Perumpamaan ini melukiskan para utusan yang tiba di gerbang kota membawa pesan penting untuk disampaikan kepada raja. Fungsi penjaga gerbang adalah memberikan informasi kepada para utusan mengenai rute terpendek menuju tempat raja. Gambaran tentang penjaga gerbang juga disebut sehubungan dengan pertahanan kota. Kota ini memiliki usaha yang ulet (*viriya*) sebagai pasukan dan *panna* sebagai benteng sedangkan fungsi penjaga gerbang *sati* adalah mengenali penduduk asli kota tersebut dan mengizinkan mereka memasuki gerbang.⁴⁸ Kedua perumpamaan ini menghubungkan *sati* dengan memahami keseluruhan situasi secara jelas.⁴⁹

dalam *Samyutta Nikaya* I 33 dimana *Dhamma* itu sendiri menjadi sais kereta kuda, ini mengindikasikan bahwa peranan *sati* menurun menjadi jok kereta kuda. Perumpamaan *sati* sebagai jok kereta kuda menggambarkan bagaimana *sati* yang telah mantap, “melindungi” praktisi dari “lubang jalan” kehidupan, karena adanya *sati* akan membantu kita mengatasi kecenderungan terhadap berbagai reaksi mental dan berkembangnya reaksi-reaksi mental tersebut yang biasanya cenderung muncul sehubungan dengan naik-turunnya pengalaman yang dialami.

46 *Samyutta Nikaya* V 170.

47 *Samyutta Nikaya* IV 194.

48 *Anguttara Nikaya* IV 110.

49 Lihat Chah (1997) “*sati* itulah yang ‘memeriksa’ berbagai faktor yang muncul dalam meditasi.”

Perumpamaan kedua lebih lanjut menunjukkan peran *sati* yang khususnya relevan sehubungan dengan membatasi input indrawi (*indriya samvara*). Ini mengingatkan kita pada bagian di atas dimana fungsi *sati* adalah menjaga arus-arus kesenangan indrawi. Seperti halnya penjaga gerbang mencegah siapa pun yang tidak berkepentingan untuk memasuki kota, demikian pula adanya *sati* yang kokoh mencegah timbulnya reaksi dan asosiasi yang tidak baik. Peran pelindung dari *sati* ini juga melandasi bagian lain yang menyebut *sati* sebagai suatu faktor untuk menjaga *citta*,⁵⁰ atau sebagai karakteristik mental yang dapat membawa pengaruh dalam mendisiplinkan pikiran-pikiran dan kehendak.⁵¹

Suatu *sutta* dalam *Anguttara Nikaya* mengumpamakan praktik *satipatthana* dengan keahlian seorang pengembala dalam mengetahui lahan yang cocok untuk sapi-sapinya.⁵² Gambaran mengenai lahan yang cocok kembali disebut dalam *Sutta Mahagopalaka*, yang menekankan pentingnya kontemplasi *satipatthana* demi pertumbuhan dan perkembangan kita menuju jalan merealisasi pembebasan.⁵³ *Sutta* lainnya juga menggunakan perumpamaan lahan untuk menggambarkan seekor kera yang harus menghindari daerah-daerah yang dikunjungi oleh pemburu.⁵⁴ Seperti halnya kera harus berada di lahan yang sesuai

50 *Digha Nikaya* III 269 dan *Anguttara Nikaya* V 30.

51 *Anguttara Nikaya* IV 385. Lihat penjelasan serupa dalam *Anguttara Nikaya* IV 339 dan *Anguttara Nikaya* V 107. *Theragatha* 359 dan 446 juga merujuk pada pengaruh *sati* dalam mendisiplinkan pikiran.

52 *Anguttara Nikaya* V 352.

53 *Majjhima Nikaya* I 221.

54 *Samyutta Nikaya* V 148 dimana Buddha menjelaskan kisah seekor kera yang tertangkap seorang pemburu karena kera tersebut telah meninggalkan hutan (“lahannya”) dan memasuki wilayah yang dikunjungi manusia. Perlunya berada dalam “lahan” masing-masing juga disebut dalam *Samyutta Nikaya* V 146 tentang seekor burung puyuh yang dapat terhindar dari sergapan burung elang.

agar aman, demikian pula para praktisi jalan spiritual harus berada dalam “lahan” yang sesuai, yaitu *satipatthana*. Karena salah satu bagian di atas menerangkan bahwa kesenangan indrawi adalah “lahan” yang tidak sesuai, maka berbagai perumpamaan di atas menunjukkan peran membatasi input indrawi dari *sati*, dan dalam hal ini *sati* hanya semata-mata tahu.⁵⁵

Fungsi dari *sati* yang mantap dalam hal menstabilkan gangguan indrawi dari keenam gerbang, diumpamakan seperti tiang yang kokoh dimana enam hewan liar yang berbeda-beda diikat di sana.⁵⁶ Betapapun kuatnya hewan-hewan tersebut berusaha melepaskan diri, “tiang kokoh” *sati* akan tetap stabil dan tak tergoyahkan. Fungsi *sati* untuk “menstabilkan” adalah penting pada tahap-tahap awal praktik *satipatthana* karena tanpa landasan yang kokoh dalam *sati* yang seimbang, kita akan mudah hanyut dalam berbagai gangguan indrawi. Bahaya ini dijelaskan dalam *Sutta Catuma* yang menggambarkan seorang bhikkhu yang pergi ber-*pindapatta* tanpa *sati* yang kokoh, karena itu ia tak dapat menahan diri dari keinginan indrawi. Perjumpaannya dengan seorang wanita yang berpakaian minim menyebabkan munculnya keinginan indrawi dalam *citta*-nya, sehingga bhikkhu tersebut kemudian memutuskan untuk meninggalkan praktiknya dan melepas jubah.⁵⁷

55 *Samyutta Nikaya* V 149. Namun, ulasan mengenai *Majjhima Nikaya* I 221 dan *Anguttara Nikaya* V 352 (*Papancasudani* II 262 dan *Manorathapurani* V 95) menjelaskan bahwa kurangnya keterampilan dalam “lahan” mengindikasikan kurangnya pemahaman mengenai perbedaan antara *satipatthana* yang biasa (*mundane*) dan *satipatthana* yang di luar duniawi (*supramundane*).

56 *Samyutta Nikaya* IV 198.

57 *Majjhima Nikaya* I 462. Dalam *Digha Nikaya* II 141, Buddha secara khusus menekankan perlunya menjaga *sati* bagi para bhikkhu yang berhubungan dengan wanita.

III.5. Karakteristik dan Fungsi *Sati*

Dengan mengkaji petunjuk dalam *Sutta Satipatthana* secara seksama, terungkap bahwa meditator tak pernah disarankan untuk secara aktif mengintervensi (campur tangan) apa yang terjadi dalam *citta*. Misalnya jika suatu rintangan mental muncul, fungsi kontemplasi *satipatthana* adalah tahu adanya rintangan tersebut, tahu apa yang mengakitkannya muncul dan tahu apa yang menyebabkannya hilang. Intervensi yang lebih aktif dan lebih lanjut bukan lagi termasuk lingkup *satipatthana* namun lingkup *upaya yang tepat (samma vayama)*.

Perlunya membedakan secara jelas antara tahap pertama yang berupa pengamatan dan tahap kedua yang berupa mengambil tindakan, menurut Buddha adalah karakteristik utama dari cara beliau mengajar.⁵⁸ Alasan sederhana yang melandasinya adalah bahwa tahap persiapan berupa memahami situasi dengan tenang tanpa bereaksi secara langsung itulah yang memungkinkan kita dapat mengambil tindakan yang tepat.

Oleh karena itu, walaupun *sati* memberikan informasi yang diperlukan untuk mengembangkan upaya yang tepat dan memantau apakah langkah-langkah tersebut terlalu berlebihan atau sebaliknya, namun *sati* tetap berupa observasi yang “tidak terlibat” dan “tidak terikat.” *Sati* dapat berinteraksi dengan faktor *citta* lainnya yang jauh lebih aktif namun *sati* itu sendiri tidak mengintervensi.⁵⁹

58 Dalam *Itivuttaka* 33, Buddha membedakan kedua aspek dari ajaran beliau, yang pertama adalah mengetahui hal yang negatif sebagai negatif sedangkan yang kedua adalah membebaskan diri dari hal negatif tersebut.

59 Contoh adanya *sati* bersama dengan upaya yang intensif disebutkan dalam praktik pertapaan Bodhisatta (dalam *Majjhima Nikaya* 242) dimana bahkan selama perjuangan yang berat, beliau tetap dapat mempertahankan *sati*.

Sifat terbuka yang “tak terlibat” dan “tak terikat” sebagai salah satu karakteristik *sati* yang utama merupakan aspek penting dalam ajaran beberapa cendekiawan dan guru meditasi masa kini.⁶⁰ Mereka menekankan bahwa tujuan *sati* hanyalah semata-mata menyadari segala sesuatu, bukan menghilangkan hal tersebut. *Sati* mengamati dengan hening seperti orang yang menonton permainan, tanpa turut campur dengan cara apa pun. Kadang-kadang karakteristik “nonreaktif” dari *sati* ini disebut sebagai kesadaran “tanpa memilih.”⁶¹ “Tanpa memilih” dalam arti bahwa kita tetap sadar tanpa memihak, tanpa bereaksi suka atau tidak suka. Pengamatan yang hening dan nonreaktif kadang-kadang dapat meredam ketidakbajikan sehingga praktik *sati* dapat memberikan pengaruh secara aktif. Aktivitas *sati* itu sendiri tidaklah lebih dari pengamatan yang tidak terikat. Jadi *sati* tidak mengubah pengalaman, tetapi *sati* hanya memperdalam pengalaman tersebut.

Karakteristik *sati* yang tidak mengintervensi ini memungkinkan kita untuk mengamati secara jelas berkembangnya reaksi-reaksi dan motif-motif (motivasi melakukan sesuatu) yang melandasinya. Begitu kita “terlibat” dalam reaksi dengan cara apa pun, pengamatan yang tak terikat langsung menghilang. Keterbukaan tanpa terikat dari *sati* memungkinkan kita untuk mundur selangkah dari situasi yang sedang dihadapi dan dengan demikian kita menjadi pengamat yang tidak bias atas situasi secara keseluruhan.⁶² Observasi yang tidak terikat ini memberikan perspektif yang lebih objektif, suatu karakteristik yang dijelaskan dalam perumpamaan memanjat menara.

60 Karakteristik *sati* yang terbuka dan tidak mengintervensi ini juga dijelaskan dalam *Culaniddesa* II 262, yang menghubungkan *sati* dengan kedamaian.

61 “Kesadaran tanpa memilih” (*choiceless awareness*) digunakan oleh Brown (1986b); Engler (1983); Epstein (1984); Goldstein (1985); Kornfield (1977); Levine (1989) dan Sujiva (2000).

62 Dhiramvamsa (1988).

Sifat *satipatthana* yang tidak terikat namun terbuka (reseptif) ini merupakan “jalan tengah” karena menghindari kedua ekstim: meredam dan bereaksi.⁶³ Sifat *sati* yang terbuka, tanpa meredam maupun bereaksi memungkinkan berbagai kekurangan individu dan reaksi yang tak beralasan, terungkap dengan jelas di hadapan meditator, tanpa teredam oleh hal-hal afektif yang telah tertanam dalam dirinya. Mempertahankan *sati* dalam keadaan demikian berhubungan erat dengan kemampuan mentolerir “disonansi kognitif” tingkat tinggi, karena dengan menyaksikan kekurangan kita sendiri, biasanya secara tidak sadar kita berupaya mengurangi sensasi yang tidak nyaman dengan cara menghindar atau bahkan mengubah informasi yang diterima.⁶⁴

Peralihan menuju perspektif yang lebih objektif dan tak terlibat ini memberikan elemen penting mengenai “kemampuan” dalam observasi diri. Elemen “kewajaran” (sebagaimana adanya) yang merupakan karakteristik dasar dari adanya *sati*, disebut dalam penjelasan tentang alam surgawi tertentu dimana para penghuninya begitu “mabuk” dengan kesenangan indrawi sehingga mereka kehilangan seluruh *sati*. Sebagai akibat dari tiadanya *sati*, setelah meninggal, mereka terjatuh ke alam rendah.⁶⁵ Kasus sebaliknya juga disebut dalam *sutta* lain dimana para bhikkhu yang lalai, terlahir dalam alam surgawi yang tingkatannya lebih rendah. Namun begitu berhasil memulihkan *sati*, mereka langsung dapat merealisasi alam yang lebih tinggi.⁶⁶ Kedua contoh ini menunjukkan daya *sati* untuk meningkatkan kemampuan mental dan pengaruh-pengaruh bajik.

63 Hal yang serupa juga disebutkan dalam *Anguttara Nikaya* I 295, yang menjelaskan *satipatthana* sebagai jalan tengah, bebas dari pemanjaan diri akan kesenangan indrawi dan praktik penyiksaan diri.

64 Lihat Festinger (1957).

65 *Digha Nikaya* I 19 dan *Digha Nikaya* III 31.

66 *Digha Nikaya* II 272.

Sati sebagai karakteristik mental berkaitan erat dengan “atensi/perhatian” (*manasikara*), yang menurut analisa *Abhidhamma* selalu hadir dalam keadaan mental apa pun.⁶⁷ “Atensi” (*manasikara*) adalah momen-momen singkat awal dari persepsi semata akan objek, sebelum kita mulai mengenal, mengidentifikasi dan mengonsepanya. *Sati* dapat diartikan sebagai pengembangan lebih lanjut dan perpanjangan sementara dari atensi ini, sehingga *sati* memperjelas dan memperdalam jeda waktu yang biasanya terlalu singkat selama adanya atensi semata dalam proses persepsi.⁶⁸ Kemiripan fungsi *sati* dan atensi adalah bahwa atensi yang bijak (*yoniso manasikara*) memiliki beberapa aspek yang serupa dengan kontemplasi *satipatthana*, misalnya mengarahkan perhatian pada berbagai penawar untuk masing-masing rintangan, menyadari *khandha* atau lingkup indrawi yang berbeda-beda, memantapkan faktor-faktor penggugahan dan mengontemplasikan *Empat Kenyataan Ariya*.⁶⁹

Aspek “atensi semata” (semata-mata menyadari/mengetahui) dari *sati* memiliki potensi yang menarik karena dapat “menghilangkan

67 *Abhidhammatthasangaha* 7. Berbagai *sutta* menyebut fungsi penting “atensi” (*manasikara*) yang serupa dengan memasukkan atensi dalam definisi “*nama*,” sebagai contoh dalam *Majjhima Nikaya* I 53. Mengenai hubungan *sati* dengan atensi, lihat Bullen (1991); Gunaratana (1992) dan Nanaponika (1950).

68 Nanaponika (1986b). Karakteristik “semata-mata tahu” dari *sati* disinggung dalam *Visuddhimagga* 464, yang menyebut bahwa “berhadapan dengan objek secara langsung” merupakan manifestasi yang khas dari *sati*.

69 Atensi yang bijak (*yoniso manasikara*) dapat digunakan sebagai penawar untuk menetralsir rintangan (*Samyutta Nikaya* V 105), dapat menghantarkan pada realisasi dengan memperhatikan sifat *khandha* yang berubah-ubah dan tidak pasti (*Samyutta Nikaya* III 52) dan lingkup indrawi yang berubah-ubah dan tidak pasti (*Samyutta Nikaya* IV 142); menghasilkan faktor-faktor penggugahan (*Samyutta Nikaya* V 94) dan terkandung dalam kontemplasi *Empat Kenyataan Ariya* (*Majjhima Nikaya* I 9). Lihat *Anguttara Nikaya* V 115 dimana atensi yang bijak berfungsi sebagai “penopang” bagi *sati* dan *sampajana*, yang pada gilirannya merupakan penopang bagi *satipatthana*.

otomatisasi” mekanisme mental.⁷⁰ Melalui *sati* semata, kita dapat melihat segala sesuatu sebagaimana adanya, bebas dari berbagai reaksi kebiasaan dan proyeksi. Dengan membawa proses persepsi pada atensi yang penuh, kita menjadi sadar akan reaksi-reaksi otomatis karena kebiasaan. Sadar sepenuhnya akan reaksi-reaksi otomatis ini merupakan tahap persiapan yang diperlukan untuk mengubah berbagai kebiasaan mental yang negatif.

Sati sebagai atensi semata khususnya penting dalam membatasi input indrawi (*indriya samvara*).⁷¹ Dalam jalan spiritual bertahap, praktisi disarankan untuk mempertahankan *sati* semata sehubungan dengan semua input indrawi. Dengan adanya *sati* yang kokoh dan semata-mata tahu, *citta* “terhindar” dari memperbesar dan memperbanyak informasi yang diterima dengan berbagai cara. Peran *sati* sebagai pengawal sehubungan dengan input indrawi itulah yang dirujuk dalam berbagai analogi bahwa *satipatthana* adalah “lahan” yang sesuai bagi seorang meditator maupun dalam berbagai analogi yang mengumpamakan *sati* sebagai penjaga gerbang kota.

Menurut *sutta*, tujuan membatasi input indrawi adalah untuk menghindari munculnya keinginan (*abhiñña*) dan penolakan (*domanassa*). Bebas dari keinginan dan penolakan juga merupakan aspek dari kontemplasi *satipatthana* yang disebut pada bagian “definisi.”⁷² Oleh karena itu, tiadanya reaksi atas pengaruh keinginan dan penolakan sama-sama merupakan karakteristik dari *satipatthana* dan juga karakteristik dari membatasi input indrawi. Ini menunjukkan

70 Deikman (1966); Engler (1983); Goleman (1980) dan van Nuys (1971).

71 Dalam *Majjhima Nikaya* I 273, arti umum dari “membatasi input indrawi” adalah tidak hanyut oleh berbagai penilaian dan reaksi atas apa yang dipersepsi melalui indra-indra. Lihat Debedi (1998).

72 *Majjhima Nikaya* I 56: “bebas dari keinginan dan penolakan terhadap input indrawi.”

adanya tumpang-tindih yang signifikan antara membatasi input indrawi dan *satipatthana*.

Singkatnya, *sati* merupakan pengamatan yang awas namun terbuka (reseptif) secara berimbang.⁷³ Dari konteks praktik, *sati* yang terbuka lalu disokong oleh karakteristik rajin (*atapi*) dan oleh landasan konsentrasi (*samadhi*). Mengenai interelasi antara *sati* dan *samadhi*, sekarang kita akan membahasnya lebih rinci.

III.6. *Sati dan Samadhi*

Adanya *sati* yang kokoh secara terus-menerus merupakan syarat untuk mengembangkan *jhana*.⁷⁴ Sebagaimana disebut dalam *Visuddhimagga*, tanpa adanya *sati*, konsentrasi tak dapat mencapai tingkat *jhana*.⁷⁵ *Sati* bahkan dibutuhkan saat keluar dari keadaan konsentrasi yang mendalam, ketika kita menelaah berbagai faktor yang membentuk

⁷³ Para cendekiawan dan guru meditasi modern memberikan beberapa kesimpulan lain tentang aspek-aspek utama dari *sati*. Ayya Khema (1991) membedakan dua aplikasi *sati*: aplikasi biasa (*mundane*), yang membantu kita agar sadar atas apa yang kita lakukan dan aplikasi di luar duniawi (*supramundane*) untuk menembus keberadaan sesungguhnya dari segala sesuatu. Dhammasudhi (1969) menjelaskan empat aspek *sati*: sadar akan sekeliling, sadar akan reaksi kita terhadap sekeliling, sadar akan ketergantungan kita dan sadar akan keheningan (“kesadaran murni”). Hecker (1999) menyebutkan kewaspadaan, kontrol diri, kedalaman dan kemantapan. Nanaponika (1986b) menyebut empat “sumber kekuatan” *sati*, yakni: “merapikan dengan melabel” (*tidying up by naming*), prosedur tanpa paksaan, penghentian serta mengurangi kecepatan (*stopping and slowing down*) dan mengalami secara “langsung.”

⁷⁴ *Majjhima Nikaya* III 25-28 menyebut diperlukannya *sati* dalam setiap tahap *jhana* karena *sutta* ini menempatkan *sati* di antara berbagai faktor mental dari keempat *jhana* dalam *rupadhatu* dan ketiga tahap pertama dari pencapaian *arupajjhana*. Pencapaian *arupajjhana* yang keempat dan pencapaian *nirodha* dimana keduanya merupakan keadaan *citta* yang tak terpengaruh oleh analisa adalah masih berhubungan dengan munculnya *sati* (*Majjhima Nikaya* III 28). Adanya *sati* dalam semua *jhana* juga disebut dalam *Dhammasangani* 55 dan *Patisambhidamagga* I 35.

⁷⁵ *Visuddhimagga* 514.

pengalaman kita.⁷⁶ Oleh karena itu, *sati* dibutuhkan untuk merealisasi, mempertahankan dan keluar dari keadaan konsentrasi (*samadhi*) yang mendalam.⁷⁷

Sati menjadi sangat penting terutama saat dicapainya *jhana* ketiga.⁷⁸ Dengan dicapainya *jhana* keempat, ketika *citta* telah merealisasi tahap yang demikian mantap sehingga *citta* dapat diarahkan pada pengembangan kemampuan supernatural (*abhinna*), dan *sati* juga berada dalam tahap kemurnian yang sangat tinggi karena hubungan *sati* dengan keadaan *upekkha* yang mendalam.⁷⁹

Beberapa *sutta* menegaskan pentingnya peran *satipatthana* sebagai landasan untuk mengembangkan *jhana* dan untuk mencapai kemampuan *abhinna*.⁸⁰ Peran *satipatthana* dalam mendukung pengembangan konsentrasi juga tercermin dalam penjelasan umum jalan spiritual bertahap dimana tahap-tahap persiapan untuk mencapai *jhana* adalah *satisampajana* sehubungan dengan aktivitas tubuh dan mengenali rintangan serta mengawasi dihilangkannya rintangan.

Proses kontemplasi *satipatthana* hingga *jhana* diuraikan dalam *Sutta Dantabhumi* dengan suatu tahap transisi. Dalam tahap transisi ini, ⁷⁶ Dijelaskan misalnya dalam *Majjhima Nikaya* III 25.

⁷⁷ Lihat *Digha Nikaya* III 279; *Patisambhidamagga* II 16 dan *Visuddhimagga* 129.

⁷⁸ Penjelasan umum mengenai *jhana* ketiga (misalnya dalam *Digha Nikaya* II 313) secara eksplisit menyebut adanya *sati* dan *sampajana*.

⁷⁹ Penjelasan umum mengenai *jhana* keempat (misalnya dalam *Digha Nikaya* II 313) menyebut “kemurnian *sati* karena *upekkha*,” yang dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan *abhinna* (misalnya dalam *Majjhima Nikaya* I 357). Bahwa *sati* memang terpurifikasi dengan adanya *upekkha* disebut dalam *Majjhima Nikaya* III 26 dan *Vibhanga* 261; lihat *Atthasalini* 178 dan *Visuddhimagga* 167.

⁸⁰ Kemungkinan dicapainya konsentrasi melalui praktik *satipatthana* juga tercatat dalam beberapa *sutta*, seperti dalam *Digha Nikaya* II 216; *Samyutta Nikaya* V 151, 303 dan *Anguttara Nikaya* IV 300. Menurut Ledi (1985), sebaiknya kita baru mulai mempraktikkan pengembangan *jhana* setelah kita dapat mempertahankan kontemplasi *satipatthana* secara terus-menerus selama satu atau dua jam setiap hari.

kontemplasi tubuh, sensasi, *citta* dan *dhamma* terus berlangsung dengan suatu kualifikasi khusus yakni bahwa kita harus mencegah munculnya pikiran apa pun.⁸¹ Dalam petunjuk mengenai tahap transisi ini, karakteristik: *atapi* dan *sampajana* jelas-jelas tidak ada. Tiadanya *atapi* dan *sampajana* berarti bahwa tahap ini tidak lagi berupa praktik *satipatthana* yang sesungguhnya namun hanyalah suatu tahap transisi. Tahap transisi yang bebas dari pikiran-pikiran ini tetap merupakan pengamatan yang bersifat “terbuka” dan memiliki objek yang sama seperti *satipatthana*, namun pada saat yang sama menandakan peralihan yang jelas dari *vipassana* (Penyidikan Tajam) ke *samatha*. Setelah peralihan dari praktik *satipatthana* ke keadaan *samatha* itulah, pengembangan *jhana* dapat berlangsung.

Dengan mempertimbangkan hal-hal tersebut, sangatlah jelas bahwa *sati* memiliki peran krusial untuk merealisasi *samatha*. Mungkin itulah sebabnya *Sutta Culavedalla* menyebutkan *satipatthana* sebagai “sebab” konsentrasi (*samadhinimitta*).⁸² Hubungan antara *satipatthana* dengan pengembangan konsentrasi yang mendalam dipraktikkan oleh Bhikkhu Anuruddha, murid Buddha yang paling terkemuka dalam kemampuan

81 *Majjhima Nikaya* III 136. Jika yang dimaksud dalam edisi *Pali Text Society* adalah pikiran-pikiran sehubungan dengan objek-objek *satipatthana* (*kayupasamhitam vitakkam* dan sebagainya), maka sebaliknya yang dimaksud edisi Myanmar dan Sri Lanka adalah pikiran-pikiran yang didasari input indrawi (*kamupasamhitam vitakkam*). Ditinjau dari dinamika *sutta* ini, tampaknya kemungkinannya kecil karena ini terjadi setelah hilangnya kelima rintangan dan ini menghantarkan pada *jhana* dan kemudian langsung menuju *jhana* kedua. Namun versi bahasa Cina (*T'iao Yü Ti Ching, Madhyama Agama* no. 198), mempertegas penjelasan edisi Myanmar dan Sri Lanka. Selain itu, versi bahasa Cina ini juga menyebut pencapaian *jhana* pertama dimana hal ini tidak disebut dalam semua edisi Pali.

82 *Majjhima Nikaya* I 301. *Papancasudani* II 363 merujuknya sebagai momen realisasi; dan sebagaimana diakui ulasan, hal ini sulit dipadukan dengan fakta bahwa *sutta* tersebut membahas pengembangan dan pentingnya tanda *samadhi* (*samadhinimitta*). Peran pendukung *satipatthana* untuk mengembangkan konsentrasi yang tepat (*samma samadhi*) juga disebut dalam *Anguttara Nikaya* V 212 dimana *sati* yang tepat (*samma sati*) menghasilkan *samma samadhi*.

abhinna untuk melihat para makhluk di alam-alam lain,⁸³ dimana ini adalah suatu kemampuan yang didasari kemahiran konsentrasi tingkat tinggi. Kapanpun ditanya mengenai kemampuan ini, Anuruddha selalu mengatakan bahwa kemampuan beliau merupakan hasil dari praktik *satipatthana*.⁸⁴

Di sisi lain, adalah terlalu jauh untuk menganggap bahwa praktik *satipatthana* hanyalah praktik *samadhi* semata, dan itu mengabaikan perbedaan penting antara apa yang dapat dijadikan sebagai landasan pengembangan konsentrasi (*samadhi*) dan apa yang tercakup dalam meditasi *samatha*.⁸⁵ Bahkan fungsi *sati* dan *samadhi* jelas berbeda. *Samadhi* adalah pengembangan fungsi tertentu dari *citta* dengan membatasi lingkup perhatian sedangkan *sati* meningkatkan kemampuan fungsi mengingat kembali dengan cara memperluas lingkup perhatian.⁸⁶ Kedua fungsi mental ini berhubungan dengan dua mekanisme kendali korteks (bagian luar suatu alat organ) yang berbeda dalam otak.⁸⁷ Namun perbedaan ini tidak berarti bahwa *sati*

83 *Anguttara Nikaya* I 23.

84 *Samyutta Nikaya* V 294-306. Lihat Malalasekera (1995).

85 Lihat Schmithausen (1973) yang mengatakan bahwa awalnya *satipatthana* merupakan praktik *samadhi* semata.

86 Lihat Bullen (1982); Delmonte (1991); Goleman (1977a); Shapiro (1980) dan Speeth (1982). Gunaratana (1992) menyimpulkan “konsentrasi bersifat eksklusif. Konsentrasi berfokus pada satu hal dan mengabaikan hal-hal lainnya. Sebaliknya, *sati* bersifat inklusif. *Sati* berada di belakang fokus dari atensi dan mengamati dengan fokus yang lebih luas.”

87 Brown (1997): “dua mekanisme kontrol korteks yang utama ... berperan dalam menyeleksi dan memproses informasi ... lobus frontalis berhubungan dengan proses membatasi dan lobus temporalis posterior berhubungan dengan proses informasi yang lebih luas dan menyeluruh. Otak diumpamakan seperti kamera dengan lensa bersudut lebar atau lensa *zoom*. Atau dalam istilah kognitif (berhubungan dengan proses mengenali sesuatu), perhatian dapat diarahkan pada detail yang lebih dominan dari lingkup stimulus (rangsangan) atau lingkup keseluruhan.”

dan *samadhi* adalah bertentangan karena keduanya diperlukan dalam pencapaian *jhana*. Dalam *jhana*, *sati* terutama menjadi *citta* yang hadir itu sendiri (*presence of the mind*) dimana hingga tahap tertentu *sati* kehilangan cakupannya yang luas karena kuatnya daya konsentrasi.

Perbedaan antara *sati* dan *samadhi* menjadi jelas dari kata yang digunakan dalam suatu bagian dari *Satipatthana Samyutta*. Dalam bagian tersebut Buddha menganjurkan bila pikiran bergejolak atau loyo sewaktu menjalankan *satipatthana*, kita harus mengubah praktik kita untuk sementara dan mengembangkan objek meditasi *samatha* untuk menumbuhkan kebahagiaan dan ketenangan dari dalam.⁸⁸

Beliau menyebut ini adalah suatu bentuk meditasi yang “diarahkan” (*panidhaya bhavana*). Namun begitu *citta* telah tenang, kita dapat kembali pada meditasi yang “tak diarahkan” (*apanidhaya bhavana*) yakni praktik *satipatthana*. Bentuk meditasi yang “diarahkan” dan “tak diarahkan” jelas berbeda. Namun di sisi lain, seluruh *sutta* membahas tentang keterkaitan erat antara keduanya. Ini jelas-jelas menunjukkan bahwa meskipun perbedaannya cukup besar, kedua bentuk meditasi tersebut saling terkait dan saling mendukung satu sama lain.⁸⁹

Ciri khas konsentrasi (*samadhi*) adalah “mengarahkan” dan menerapkan *citta*, memfokuskan *citta* pada objek tunggal dengan mengabaikan objek-objek lainnya. Oleh karena itu, pengembangan konsentrasi menunjang peralihan dari pengalaman biasa (dualitas subjek-objek) menuju pengalaman satu-kesatuan.⁹⁰ Karena “diarahkan” atau terfokus

88 *Samyutta Nikaya* V 156.

89 Pada bagian awal *sutta* tersebut, Buddha memuji empat *satipatthana* yang telah dikembangkan dengan mantap. Oleh karena itu, alasan beliau menguraikan cara meditasi yang “diarahkan” dan “tidak diarahkan” sepertinya karena beliau ingin menunjukkan bagaimana *samatha* dapat berperan sebagai pendukung praktik *satipatthana*.

90 Kamalashila (1994); Kyaw Min (1980) dan Ruth Walshe (1971).

maka konsentrasi tidak mencakup kesadaran yang lebih luas akan keadaan dan keterkaitan antara keadaan-keadaan tersebut.⁹¹ Di sisi lain, menyadari keadaan dan keterkaitan antara keadaan-keadaan adalah penting agar kita dapat menyadari karakteristik pengalaman tersebut dimana pemahaman atas hal ini menghantarkan pada realisasi *Nibbana*. Dengan demikian, karakteristik *sati* yang luas terbuka sangatlah penting.

Karakteristik *samadhi* dan *sati* yang memang berbeda, terkadang dipadukan dalam penjelasan meditasi *vipassana* oleh para guru meditasi yang menekankan pendekatan “*vipassana* tanpa dibarengi *samatha*.” Kadangkala *sati* mereka artikan sebagai “menyerang” objek dengan cara menyerupai batu yang menghantam tembok.⁹² Istilah-istilah yang agak tegas ini mungkin menggambarkan perlunya tingkat upaya yang signifikan selama melakukan kontemplasi, dimana upaya keras tersebut dibutuhkan untuk mengompensasi tingkat konsentrasi yang relatif rendah ketika menjalankan “*vipassana* tanpa dibarengi *samatha*.” Beberapa guru meditasi bahkan menganggap karakteristik *sati* yang semata-mata tahu dan seimbang adalah tahap praktik yang relatif maju, mungkin ketika tahap “menyerang” objek lebih keras telah berhasil dan landasan bagi stabilitas mental telah terbentuk.⁹³

91 Dilihat dari tes-tes Rorschach yang dilakukan terhadap meditator yang berbeda-beda, Brown (1986b) menyimpulkan bahwa “tidak produktifnya dan relatif kurangnya proses asosiasi merupakan karakteristik dari keadaan konsentrasi,” sementara kelompok yang mengikuti tes Rorschach ... terutama ditandai dengan meningkatnya produktivitas dan banyaknya elaborasi asosiatif.”

92 Mahasi (1990): “*citta* yang mengetahui ... seperti halnya sebuah batu yang menghantam tembok”; sementara Silananda (1990): “seperti batu yang menghantam tembok ... hantaman pada objek tersebut adalah *sati*.” Pandita (n.d): menguraikan lebih lanjut ketika menjelaskan *satipatthana* sebagai “menyerang objek tanpa ragu-ragu ... dengan kekerasan, kecepatan atau kekuatan yang besar ... dengan terburu-buru,” dimana kemudian ia umpamakan sebagai tentara yang menduduki markas musuh dalam serangan mendadak.

93 Tahap-tahap praktik *satipatthana* yang lebih lanjut ini kadang-kadang disebut

Cara memahami *sati* seperti di atas mungkin berhubungan dengan definisi *sati* dalam ulasan dimana *sati* diartikan “tidak mengambang” dan oleh karena itu “tenggelam dalam objek.”⁹⁴ Tidak “mengambang” dalam arti tidak hanyut dalam pikiran-pikiran memang merupakan karakteristik *sati*. Namun “tenggelam” dalam objek tampaknya lebih merupakan karakteristik konsentrasi (*samadhi*) terutama dalam proses menuju *jhana* dan bukanlah karakteristik dari *sati*. Menurut para cendekiawan dewasa ini, pemahaman demikian mengenai *sati* sebagaimana dalam ulasan adalah karena salah baca atau interpretasi yang keliru atas istilah tertentu.⁹⁵ “Menyerang” objek atau “tenggelam” dalam objek tidaklah berhubungan dengan karakteristik khusus dari *sati* itu sendiri namun merujuk pada peran *sati* yang kedua, yaitu berperan bersama-sama dengan upaya atau konsentrasi.

Jadi meskipun *sati* memainkan peran penting dalam pengembangan *jhana*, *sati* adalah karakteristik mental yang berbeda dengan konsentrasi (*samadhi*). *Jhana* tingkat tinggi itu sendiri tidaklah memadai untuk menghasilkan *vipassana*. Ini mungkin karena karakteristik pengamatan yang pasif teredam oleh kuatnya daya fokus *jhana*. Meskipun demikian, ini tidak mengubah kenyataan bahwa pengembangan konsentrasi berperan penting dalam meditasi *vipassana* yang akan saya bahas lebih rinci dalam bab IV.

“*jhana-jhana vipassana*,” suatu ungkapan yang tidak ditemukan dalam *sutta*, *Abhidhamma* atau ulasan. Lihat Mahasi (1981) dan penjelasan rinci Pandita (1993): “tanpa pemikiran, atensi semata disebut *jhana vipassana* kedua.”

94 Inilah istilah “*apilapanata*” yang disebut dalam *Dhammasangani* 11 (penjelasan mendetail dalam *Atthasalini* 147); *Vibhanga* 250; *Puggalapannatti* 25; *Nettipakarana* 54; *Milindapanha* 37 dan *Visuddhimagga* 464. Mengenai istilah “*apilapanata*,” lihat Guenther (1991); Horner (1969); Nanamoli (1962) dan C.A.F. Rhys Davids (1992).

95 Gethin (1992) mengatakan bahwa kata *apilapeti* dalam ulasan seharusnya *apilapati* (atau *abhilapati*), dengan demikian *sati* adalah “mengingat kita pada sesuatu” bukannya “tenggelam.” Lihat Cox (1992).

BAB IV

RELEVANSI DARI SAMADHI

Bab ini khusus membahas ungkapan “bebas dari keinginan dan penolakan terhadap input indrawi” dan implikasinya. Karena bebas dari keinginan dan penolakan yang dijelaskan dalam bagian akhir “definisi” mengarah pada pengembangan *samatha* maka dalam bab ini saya akan menyidik peran konsentrasi (*samadhi*) dalam meditasi *vipassana* dan mencoba menyelidiki tingkat konsentrasi yang diperlukan untuk realisasi. Setelah itu, saya akan menganalisa kontribusi dari konsentrasi secara umum terhadap pengembangan *vipassana* serta keterkaitan antara konsentrasi dan *vipassana*.

IV.1. Bebas dari Keinginan dan Penolakan

Bagian “definisi” *Sutta Satipatthana* diakhiri dengan ungkapan “bebas dari keinginan dan penolakan terhadap input indrawi.”¹ Menurut

¹ *Majjhima Nikaya* I 56. *Anguttara Nikaya* IV 430 menjelaskan bahwa “input indrawi” adalah kesenangan indrawi. Ini sesuai dengan *Anguttara Nikaya* IV 458 dimana *satipatthana* menghantarkan pada ditinggalkannya berbagai kesenangan indrawi. Sehubungan dengan konteks *satipatthana*, *Vibhanga* 195 mengartikan “input indrawi” sebagai *pancakhanda*.

Nettipakarana, “bebas dari keinginan dan penolakan” menunjukkan kemampuan konsentrasi.² Pengertian ini disokong beberapa *sutta* lainnya yang agak berbeda dengan pengertian dalam bagian “definisi” dimana ungkapan “bebas dari keinginan dan penolakan” diartikan sebagai keadaan *citta* yang terfokus atau mengalami kebahagiaan.³ Bagian dari *sutta-sutta* tersebut menunjukkan bahwa bebas dari keinginan dan penolakan merujuk pada ketenangan dan kebahagiaan mental.

Ulasan lebih lanjut mengartikan bagian “definisi” ini sebagai hilangnya kelima rintangan.⁴ Ini kadang-kadang dianggap bahwa kelima rintangan harus dihilangkan terlebih dahulu sebelum menjalankan kontemplasi *satipatthana*.⁵ Diperlukan analisa yang rinci untuk memastikan sejauh mana pernyataan ini berlaku.

Istilah “bebas” dalam bahasa Pali adalah “*vineyya*,” dari kata kerja “*vineti*” (menghilangkan). Walaupun *vineyya* paling tepat diartikan sebagai “telah menghilangkan,” ini tidak berarti bahwa keinginan dan penolakan harus dihilangkan terlebih dulu sebelum menjalankan praktik *satipatthana*. Namun ini mengindikasikan bahwa keinginan dan penolakan itu dihilangkan selama proses praktik *satipatthana*.⁶

2 *Nettipakarana* 82.

3 *Samyutta Nikaya* V 144, 157.

4 *Papancasudani* I 244.

5 Misalnya oleh Kheminda (1990).

6 Secara umum kata “*vineyya*” dapat berupa *gerund* (kata benda yang dibentuk dari kata kerja): “setelah menghilangkan” (“*having removed*”) [seperti yang diartikan ulasan, lihat *Papancasudani* I 244: *vinayitva*], atau dalam bentuk *potensi*: “kita harus menghilangkan” (“*one should remove*”) [seperti contoh dalam *Sutta Nipata* 590; lihat Woodward (1980)]. Namun dalam konteks ini, menganggap *vineyya* sebagai suatu bentuk *potensi* tidaklah dapat diterima, karena jika demikian maka kalimat tersebut akan mempunyai dua kata kerja dalam konteks yang berbeda (*viharati* + *vineyya*). Biasanya bentuk *gerund* memang mengimplikasikan suatu tindakan yang

Pengertian demikian sesuai dengan gambaran umum dalam *sutta*. Sebagai contoh, dalam suatu bagian dari *Anguttara Nikaya*, dikatakan bahwa dalam menjalankan *satipatthana*, rintangan tidaklah perlu dihilangkan namun sebagai hasilnya, rintangan menjadi hilang.⁷ Demikian pula, menurut suatu *sutta* dalam *Satipatthana Samyutta*, kurangnya keterampilan dalam praktik *satipatthana* menghalangi praktisi dalam mengembangkan konsentrasi dan mengatasi *kilesa*.⁸ Pernyataan ini menjadi tidak ada artinya jika kita menganggap bahwa konsentrasi harus sudah dikembangkan dan *kilesa* harus telah dihilangkan, sebelum menjalankan *satipatthana*.

Dua hal yang dihilangkan dalam bagian “definisi,” yakni keinginan (*abhijjha*) dan penolakan (*domanassa*) disebut kembali sehubungan dengan empat tahap terakhir dalam enam belas tahap *anapanasati* pada *Sutta Anapanasati*. Menurut penjelasan Buddha, pada empat tahap terakhir ini, keadaan bebas dari keinginan dan penolakan telah dicapai.⁹ Walaupun ini mengindikasikan bahwa keadaan bebas dari keinginan dan penolakan belum dicapai dalam dua belas tahap sebelumnya, namun Buddha menjelaskan bahwa ini sesuai dengan tiga *satipatthana*

telah terjadi, yang berarti bahwa keinginan dan penolakan harus telah dihilangkan sebelum menjalankan *satipatthana*. Akan tetapi dalam beberapa kasus, bentuk *gerund* juga merujuk pada tindakan yang sedang terjadi. Contoh tindakan yang sedang terjadi yang diacu oleh *gerund* adalah gambaran umum mengenai praktik cinta kasih (*metta*) dalam *sutta-sutta* (misalnya dalam *Majjhima Nikaya* I 38) dimana “bersemayam” (*viharati*) dan “meliputi” (*pharitva*) terjadi berbarengan, bersama-sama mengilustrasikan tindakan memancarkan cinta kasih. Hal ini juga berlaku dalam pencapaian *jhana* (misalnya dalam *Digha Nikaya* I 37) dimana “terus-menerus” (*viharati*) dan “mencapai” (*upasampajja*) juga terjadi bersamaan. Bahkan beberapa ahli bahasa menerjemahkan *vineyya* sedemikian rupa sehingga *vineyya* diartikan sebagai hasil dari praktik *satipatthana*.

7 *Anguttara Nikaya* IV 458.

8 *Samyutta Nikaya* V 150.

9 *Majjhima Nikaya* III 84.

pertama.¹⁰ Hilangnya penolakan juga disebut dalam bagian “jalan langsung” *Sutta Satipatthana* dimana keadaan demikian memang merupakan tujuan dari praktik *satipatthana*.¹¹ Semua bagian dari *sutta* tersebut secara jelas menunjukkan bahwa “dihilangkan” sepenuhnya keinginan dan penolakan bukanlah prasyarat sebelum menjalankan *satipatthana* namun merupakan buah dari praktik *satipatthana* yang berhasil.¹²

Dalam ulasan, keinginan (*abhijjha*) dan penolakan (*domanassa*) merujuk pada keseluruhan lima rintangan.¹³ Bahkan dalam beberapa *sutta*, “keinginan” (*abhijjha*) merujuk pada keinginan indrawi yang biasa (*kamacchanda*) sebagai rintangan pertama.¹⁴ Namun sulit untuk memahami mengapa penolakan (*domanassa*) dikaitkan dengan rintangan ketidaksukaan (*byapada*). Dalam *sutta*, penolakan (*domanassa*) merujuk pada semua penolakan mental yang belum tentu berkaitan dengan ketidaksukaan, apalagi diartikan sebagai ketidaksukaan.¹⁵

10 Akan tetapi, ini hanya berlaku untuk tahap persiapan karena agar ketiga *satipatthana* pertama dapat menghantarkan pada realisasi *Nibbana*, keadaan bebas dari keinginan dan penolakan adalah syaratnya. Ini diindikasikan dengan munculnya faktor penggugahan *upekkha* dalam kaitan dengan masing-masing empat *satipatthana* (*Majjhima Nikaya* III 86) dan dalam kaitan dengan empat tahap akhir *anapanasati* (*Majjhima Nikaya* III 84).

11 *Majjhima Nikaya* I 55: “inilah jalan langsung ... untuk menghilangkan ... penolakan ... yakni empat *satipatthana*.”

12 *Papancasudani* I 244 menjelaskan bahwa hilangnya keinginan dan penolakan adalah hasil dari praktik. Lihat Debvedi (1990); Khemacari (1985); Nanasamvara (1961); Nanuttara (1990) dan Yubodh (1985).

13 *Papancasudani* I 244.

14 Dalam *sutta-sutta*, “*abhijjha*” digunakan secara umum untuk mewakili satu dari sepuluh tindakan tidak bajik (misalnya dalam *Digha Nikaya* III 269). Dalam konteks ini, *abhijjha* berarti “menginginkan,” dalam arti menginginkan kepemilikan orang lain (lihat misalnya *Majjhima Nikaya* I 287). Lihat van Zeyst (1961b).

15 *Digha Nikaya* II 306 mendefinisikan *domanassa* sebagai penderitaan dan

Walaupun kita menerima bahwa penolakan (*domanassa*) adalah sama dengan ketidaksukaan (*byapada*) dimana hal ini masih dipertanyakan, bagaimana kita bisa menjelaskan ketiga rintangan lainnya?¹⁶

Jika memang kelima rintangan harus dihilangkan terlebih dahulu sebelum menjalankan praktik *satipatthana* maka beberapa praktik meditasi yang dijelaskan dalam *Sutta Satipatthana* akan menjadi tidak relevan. Praktik-praktik tersebut adalah kontemplasi sensasi yang tidak baik dan kontemplasi keadaan *citta* yang tidak baik [sensasi duniawi, pikiran yang diliputi hasrat berlebihan (*raga*) atau penolakan (*dosa*)] dan khususnya kontemplasi lima rintangan (kontemplasi *dhamma* yang pertama). Petunjuk *satipatthana* secara jelas menunjukkan bahwa keadaan *citta* yang tidak baik, baik keinginan, penolakan maupun rintangan – bukanlah halangan untuk mempraktikkan *satipatthana* karena hal-hal tersebut dapat digunakan sebagai objek kontemplasi *satipatthana*.

Dengan demikian, sangatlah mungkin bahwa Buddha tidak menganggap hilangnya kelima rintangan sebagai prasyarat untuk menjalankan *satipatthana*. Jika beliau memang bermaksud demikian, lalu mengapa beliau tidak secara eksplisit menyebut tentang rintangan tersebut sebagaimana beliau lakukan ketika menjelaskan tentang *jhana*.

ketidaknyamanan mental. *Majjhima Nikaya* III 218 kemudian membedakan jenis *domanassa* yang berhubungan dengan penolakan terhadap hal-hal indrawi dengan penolakan terhadap hal-hal spiritual. Menurut *Majjhima Nikaya* I 304, penolakan terhadap hal-hal spiritual ini sama sekali tidak berkaitan dengan kecenderungan mudah marah.

16 Ulasan cenderung menghubungkan istilah utama (dalam konteks ini istilah “*abbijjha*”) dengan keseluruhan kumpulan ajaran atau kategori yang umum. Meskipun ini bermaksud memperjelas, namun kadangkala konteksnya tidak dipertimbangkan.

Dua karakteristik mental yaitu keinginan dan penolakan yang disebut Buddha dalam bagian “definisi” *satipatthana*, juga sering disebut dalam *sutta* sehubungan dengan membatasi input indrawi, suatu taraf sebelum meditasi formal dalam jalan spiritual bertahap.¹⁷ Pada tahap ini, meditator menjaga gerbang indra guna mencegah agar input indrawi tidak menyebabkan munculnya keinginan dan penolakan. Dilihat dari konteks tersebut, ungkapan “keinginan dan penolakan” secara umum mengacu pada “rasa suka” dan “rasa tidak suka” atas apa yang dialami.

Menurut penjelasan *Sutta Anapanasati*, tiadanya keinginan dan penolakan merupakan faktor yang penting untuk menjalankan meditasi yang relatif halus dan mendalam dalam kontemplasi *dhamma*. Ini merujuk pada tiadanya keinginan dan penolakan sehubungan dengan tahap lanjut dari *satipatthana*. Oleh karena itu, *vineyya* dalam arti secara tuntas “telah menghilangkan” keinginan dan penolakan, merujuk pada tingkat-tingkat *satipatthana* yang lebih lanjut. *Sutta-sutta* sering menyebut tahap-tahap kontemplasi *satipatthana* yang demikian lanjut dengan istilah “sudah mantap” (*supatitthita*).¹⁸ Pada tahap *satipatthana* yang lebih lanjut ini, *sati* yang tidak memihak (tidak berat sebelah) begitu mantapnya (*supatitthita*) sehingga tanpa upaya kita mampu mempertahankan pengamatan yang tidak berat sebelah, tanpa bereaksi dengan keinginan dan penolakan.

Sebaliknya *vineyya* sebagai suatu tindakan yang simultan (sedang dilakukan), sebagai tindakan “menghilangkan” yang terjadi pada saat sekarang, mengindikasikan tujuan dari tahap-tahap awal praktik *satipatthana*. Pada tahap-tahap awal ini, fungsi *vineyya* adalah mengembangkan tingkat keseimbangan internal dimana keinginan

¹⁷ *Majjhima Nikaya* I 273 membahas tentang menjaga gerbang-gerbang indra untuk menghindari arus keinginan dan penolakan.

¹⁸ *Samyutta Nikaya* III 93 menyebutkan bahwa selama praktik *satipatthana* tingkat lanjut telah mantap, maka pikiran-pikiran tidak bajik tak lagi dapat muncul.

dan penolakan dikesampingkan. Tahap-tahap awal *satipatthana* ini sejalan dengan membatasi input indrawi, yang memadukan *sati* semata dengan upaya yang disengaja untuk menghindari atau mengimbangi keinginan maupun penolakan. Walaupun membatasi input indrawi dilakukan sebelum praktik meditasi dalam jalan spiritual bertahap, ini tidak berarti bahwa setelah praktik membatasi input indrawi disempurnakan, barulah kita berlanjut ke praktik formal.¹⁹ Keduanya saling tumpang-tindih hingga tingkat yang signifikan. Membatasi input indrawi dianggap sebagai bagian dari praktik *satipatthana*, khususnya pada tahap dimana keinginan dan penolakan belum sepenuhnya dihilangkan.

Meskipun praktik awal *satipatthana* mungkin tidak memerlukan konsentrasi tingkat tinggi yang telah mantap atau tidak perlu secara tuntas menghilangkan keadaan *citta* yang tidak baik, namun hal-hal ini diperlukan pada tahap-tahap *satipatthana* yang lebih lanjut. Perlunya hal-hal ini akan dibahas lebih lanjut dimana saya akan menyidik lebih rinci hubungan konsentrasi dengan kemajuan menuju realisasi. Untuk mempersiapkan penyidikan ini, pertama-tama saya akan mencoba mengklarifikasi berbagai implikasi dari istilah berikut: konsentrasi (*samadhi*), konsentrasi yang tepat (*samma samadhi*) dan *jhana*.

IV.2. *Samadhi*, *Samma Samadhi* dan *Jhana*

Kata “*samadhi*” berhubungan dengan kata kerja *samadahati*, “mengumpulkan” (*to put together, collect*), seperti ketika kita

¹⁹ Lihat misalnya *Anguttara Nikaya* V 114 dimana praktik *satipatthana* tergantung dari praktik membatasi input indrawi, yang pada gilirannya tergantung dari *sati* dan *sampajana* (salah satu dari kontemplasi tubuh). Ini berarti bahwa ada saling keterkaitan (bukan hanya ketergantungan satu arah) hingga tingkat tertentu antara membatasi input indrawi dan praktik *satipatthana*.

mengumpulkan kayu untuk menyalakan api.²⁰ Dengan demikian, *samadhi* berarti “ketenangan,” dalam arti *citta* yang terfokus.²¹

Sutta-sutta menggunakan istilah “konsentrasi” (*samadhi*) dalam konteks yang sangat luas, misalnya menghubungkan praktik konsentrasi dengan meditasi berjalan, atau mengamati muncul dan berlalunya sensasi serta kognisi, atau mengontemplasikan muncul dan berlalunya *pancakhandha*.²² Dalam suatu bagian dari *Anguttara Nikaya*, keempat *satipatthana* bahkan dianggap sebagai suatu bentuk *samadhi*.²³ Hal-hal ini menunjukkan bahwa sebagaimana disebut dalam *sutta*, istilah “konsentrasi” (*samadhi*) tidak hanya terbatas untuk meditasi *samatha* namun juga *vipassana*.

Dalam berbagai *sutta*, “konsentrasi yang tepat” (*samma samadhi*) sering disamakan dengan empat *jhana*.²⁴ Ini amatlah penting karena

20 Misalnya dalam *Vinayapitaka* IV 115.

21 Dalam *Majjhima Nikaya* I 301, *samadhi* diartikan sebagai *citta* yang terfokus (*cittassekaggata*).

22 *Anguttara Nikaya* III 30 membahas tentang konsentrasi yang diperoleh melalui meditasi berjalan. Walaupun meditasi berjalan dapat digunakan untuk mengembangkan *samatha*, berjalan bukanlah postur yang sesuai untuk mencapai keadaan konsentrasi yang lebih mendalam. Dalam *Anguttara Nikaya* II 45, mengontemplasikan muncul dan berlalunya sensasi, kognisi (*sanna*) dan pikiran-pikiran serta mengontemplasikan sifat berubah-ubah dan tidak pasti dari *pancakhandha* dirujuk sebagai konsentrasi (*samadhi*). Luasnya pengertian *samadhi* juga tercatat dalam *Digha Nikaya* III 222, yang membahas empat cara berbeda untuk mengembangkan *samadhi*, yang dikelompokkan berdasarkan hasilnya: *samadhi* yang menghantarkan pada *jhana-jhana*, pada pengetahuan dan pemahaman mendalam (melalui pengembangan ketajaman intelek), pada *smrti* dan *panna* (dengan mengontemplasikan muncul dan berlalunya sensasi, kognisi dan pikiran-pikiran) serta pada hancurnya arus yang bertubi-tubi (*asava*) – dengan mengontemplasikan muncul dan berlalunya *pancakhandha*.

23 *Anguttara Nikaya* IV 300.

24 Misalnya dalam *Digha Nikaya* II 313: “ia memasuki dan bersemayam dalam *jhana* pertama ... *jhana* kedua ... *jhana* ketiga ... *jhana* keempat ... inilah yang disebut konsentrasi yang tepat (*samma samadhi*).”

konsentrasi yang “tepat” adalah prasyarat untuk realisasi *Nibbana*. Bila definisi ini diartikan secara harafiah, pengembangan konsentrasi yang “tepat” seharusnya dapat merealisasi keempat *jhana*. Akan tetapi beberapa *sutta* mengatakan bahwa realisasi *Nibbana* dapat diperoleh dengan dicapainya “hanya” *jhana* pertama.²⁵ Ini berarti bahwa sehubungan dengan kemampuan konsentrasi, *jhana* pertama saja sudah cukup untuk merealisasi *Nibbana*.²⁶

Yang menarik adalah *Sutta Mahacattarisaka* dan beberapa *sutta* lainnya menyebut tentang definisi konsentrasi yang tepat, tetapi tanpa menyebut *jhana* sama sekali.²⁷ *Sutta Mahacattarisaka* dalam hal ini menjadi penting karena pada bagian pendahuluan *sutta* tersebut, dikatakan bahwa tema *sutta* ini adalah mengenai konsentrasi yang tepat.²⁸ Konsentrasi yang tepat di sini adalah mengenai *citta* yang

25 *Anguttara Nikaya* IV 422 menyebut bahwa berdasarkan *jhana* pertama, hancurnya arus yang bertubi-tubi (*asava*) dapat terealisasi; lihat *Majjhima Nikaya* I 350, 435 dan *Anguttara Nikaya* V 343.

26 Keempat *jhana* diperlukan hanya sebagai pendekatan untuk mencapai realisasi melalui *Ti-sikkha*, lihat misalnya *Majjhima Nikaya* I 357. Bahkan, *Samyutta Nikaya* I 191 menyebutkan bahwa cukup banyak *Arahat*, dua dari tiga *Arahat* yang tidak memiliki *Ti-sikkha* atau kemampuan supernatural (*abhinna*) maupun pencapaian *arupajjhana*. Jika semua *Arahat* telah mencapai *jhana* keempat, maka mungkin mereka telah menggunakan hal ini untuk merealisasi berbagai pencapaian tersebut di atas. Sebaliknya, Perera (1968) menganggap dicapainya keempat *jhana* adalah kondisi yang diperlukan untuk merealisasi pembebasan.

27 *Digha Nikaya* II 217; *Majjhima Nikaya* 71 dan *Samyutta Nikaya* V 21. Lihat *Digha Nikaya* III 252 dan *Anguttara Nikaya* IV 40. Cara lain untuk mendefinisikan konsentrasi yang tepat juga disebut misalnya dalam *Majjhima Nikaya* III 289 dimana pemahaman yang mendalam mengenai enam gerbang merupakan konsentrasi yang tepat; atau *Samyutta Nikaya* I 48 dimana konsentrasi yang tepat merupakan hasil dari pengembangan *sati*; atau *Anguttara Nikaya* III 27 yang menyebut bahwa bentuk lain dari meditasi *vipassana* (Pengamatan Tajam) adalah cara alternatif untuk mengembangkan konsentrasi yang tepat.

28 *Majjhima Nikaya* III 71: “para bhikkhu, saya akan mengajarkan kalian tentang konsentrasi yang tepat (*samma samadhi*).”

terfokus (*cittassekaggata*) dalam kaitan dengan tujuh jalan spiritual (*magga*) lainnya.²⁹ Yaitu agar *citta* yang terfokus menjadi konsentrasi yang “tepat” maka perlu dihubungkan dengan konteks *Ariya Attangika Magga*.³⁰ Berbagai definisi mengenai konsentrasi yang tepat dimana pencapaian *jhana* sama sekali tidak disebut, juga terdapat dalam *Abhidhamma* dan ulasan.³¹

Oleh karena itu, syarat dalam menentukan apakah itu konsentrasi (*samadhi*) yang “tepat” bukanlah terletak pada kedalaman *samadhi* yang dicapai, namun tujuan dijalankannya *samadhi*, khususnya cara pandang yang tepat.³² Sebagai contoh, guru-guru Buddha sebelumnya, Alara Kalama dan Uddaka Ramaputta yang meskipun telah mencapai konsentrasi yang mendalam namun mereka tidak memiliki konsentrasi yang “tepat” karena tidak adanya cara pandang yang tepat.³³ Ini

29 *Majjhima Nikaya* III 71: “cara pandang yang tepat, pikiran yang tepat, ucapan yang tepat, tindakan yang tepat, cara hidup yang tepat, upaya yang tepat dan *sati* yang tepat. *Citta* terfokus yang dibarengi dengan ketujuh *magga* ini disebut *samma samadhi*.” Ditinjau dari *sutta-sutta* lainnya, “*citta* yang terfokus” (*cittassekaggata*) belum tentu berarti dicapainya *jhana*, misalnya *Anguttara Nikaya* II 14 menghubungkan *citta* yang terfokus dengan berjalan dan berdiri, atau *Anguttara Nikaya* III 174 menyebut bahwa *citta* yang terfokus dapat terjadi saat mendengarkan *Dhamma*.

30 Ba Khin (1994): “konsentrasi yang tepat tak dapat dicapai tanpa upaya yang tepat dan *sati* yang tepat”; Buddhadasa (1976): “pikiran bajik yang terfokus secara mantap pada suatu objek’ ... istilah ‘bajik’ di sini jauh lebih penting daripada ‘terfokus secara mantap’ ... motivasi untuk mempraktikkan *samadhi* haruslah murni ... haruslah didasari *panna* dan cara pandang yang tepat” dan Weeraratne (1990): “*samadhi* yang tepat ... adalah *citta* yang terfokus, yang dicapai melalui pengembangan tujuh *magga* sebelumnya.” (terjemahan dari *Majjhima Nikaya* III 71).

31 *Vibhanga* 107 mengartikan konsentrasi yang tepat secara sederhana sebagai “kemantapan *citta*” (dalam penjelasan *Abhidhamma*). Sementara penjelasan *Suttanta* pada *Vibhanga* 106 menyebutkan keempat *jhana* satu persatu. *Visuddhimagga* 510 juga mengartikan konsentrasi yang tepat sebagai “*citta* yang terfokus.”

32 *Anguttara Nikaya* III 423 menyebut bahwa tanpa mempurifikasi cara pandang tidaklah mungkin mengembangkan konsentrasi yang tepat (*samma samadhi*).

33 Lihat *Majjhima Nikaya* I 164: bertemunya *Bodhisatta* dengan Alara Kalama dan

menunjukkan bahwa pencapaian *jhana* itu sendiri belum tentu memenuhi syarat sebagai konsentrasi yang tepat (*samma samadhi*).

Nuansa yang serupa mendasari kualifikasi *samma*, “tepat,” yang secara harafiah berarti “bersama,” atau “terhubung menjadi satu.”³⁴ Oleh karena itu, keempat *jhana* atau *citta* yang terfokus sebagai konsentrasi yang “tepat” tidak berarti bahwa konsentrasi tertentu adalah “tepat” sedangkan yang lainnya “keliru,” namun menekankan pentingnya mengikutsertakan pengembangan konsentrasi (*samadhi*) dalam Delapan Jalan Ariya (*Ariya Attangika Magga*).

Pernyataan demikian bukanlah tidak relevan dari segi praktik karena meskipun *jhana* merupakan sarana yang ampuh untuk mengikis dambaan (*tanha*) dan keterikatan sehubungan dengan lima indra, namun hal itu mungkin menyebabkan munculnya dambaan dan keterikatan sehubungan dengan pengalaman dari “gerbang *citta*.” Hanya konsentrasi yang bebas dari dambaan yang dapat bertindak sebagai faktor *magga* (jalan spiritual) yang lengkap dari *Ariya Attangika Magga* yang menghantarkan pada hilangnya *dukkha*. Karakteristik inilah dan bukan hanya kedalaman konsentrasi, yang akan mengubah pencapaian konsentrasi menjadi *samma samadhi*.

Sebagai kesimpulan: membicarakan konsentrasi yang “tepat” bukanlah mengenai kemampuan mencapai *jhana* semata, karena kriteria penentu untuk konsentrasi yang “tepat” adalah apakah konsentrasi dikembangkan bersamaan dengan jalan spiritual (*magga*) lainnya dalam *Ariya Attangika Magga*.

Uddaka Ramaputta.

34 Monier-Williams (1995) menerjemahkan istilah “*samyak*” (bahasa Sanskerta) sebagai “lengkap,” “keseluruhan” dan “menyeluruh.” T.W. Rhys Davids (1993) mengartikannya sebagai “terfokus.” Lihat Grubber (1999) yang memberikan komentar bahwa *samma* tidak tepat diterjemahkan sebagai “benar.”

Kata *jhana* berasal dari kata kerja *jhayati* yang artinya “bermeditasi.”³⁵ Walaupun kata *jhana* biasanya diartikan sebagai pencapaian *jhana*, kata *jhana* kadang-kadang merujuk pada arti asalnya yaitu meditasi. *Sutta Gopakamoggallana* misalnya, menyebut suatu bentuk *jhana* dimana berbagai rintangan masih menguasai *citta*.³⁶ “*Jhana*” demikian tidak memenuhi kualifikasi sebagai *jhana* yang sesungguhnya karena ciri dari *jhana* yang sesungguhnya adalah tiadanya rintangan.

Untuk mengetahui berbagai implikasi praktis dari keadaan *jhana* yang sesungguhnya, diperlukan penyidikan singkat mengenai *jhana* pertama. Permasalahan dalam memahami *jhana* pertama adalah bahwa dua faktor *jhana* diartikan secara berbeda-beda, kedua faktor tersebut adalah kemampuan menyelidiki (*vitakka*) dan kemampuan menganalisa (*vicara*).³⁷ Karena kemampuan menyelidiki (*vitakka*) secara etimologis

35 Hubungan antara kedua kata ini disebut beberapa kali, misalnya dalam *Digha Nikaya* II 239, 265; *Majjhima Nikaya* I 243; *Dhammapada* 372; *Sutta Nipata* 1009 dan *Therigatha* 401.

36 *Majjhima Nikaya* III 14 menyebutkan bahwa Buddha tidak setuju keadaan di bawah pengaruh kelima rintangan dianggap sebagai suatu jenis *jhana*. Contoh lainnya adalah anjuran Buddha untuk “tidak mengabaikan *jhana*” (*anirakatajjhana*), yakni dalam *Majjhima Nikaya* I 33 dan *Itivuttaka* 39 yang disebut bersamaan dengan kata “rajin dalam *samatha*” (*being devoted to mental calm*) dan “memiliki *panna*,” (*being endowed insight*), dimana keduanya mungkin mengacu pada arti “meditasi” secara umum. Demikian pula, anjuran yang sering diberikan yakni ‘*jhayatha bhikkhave*’ (misalnya *Majjhima Nikaya* I 46) mungkin lebih tepat diterjemahkan sebagai “bermeditasilah, para bhikkhu” bukannya “capailah *jhana*, para bhikkhu.” Contoh lainnya adalah ungkapan “tidak kekurangan *jhana*” (*arittajjhano*) dimana dalam *Anguttara Nikaya* I 39-43 merupakan kombinasi dari beberapa praktik meditasi seperti *satipatthana*, kontemplasi *anicca*, atau keenam *anussati*. Ini dengan sendirinya tidak mengacu pada pencapaian *jhana*. Meskipun demikian, dalam *sutta-sutta* kata *jhana* umumnya merujuk pada keadaan meditatif yang mendalam. Hal ini mudah diketahui karena *jhana* biasanya dikelompokkan sebagai “pertama,” “kedua,” dan sebagainya (kecuali *Anguttara Nikaya* V 133 dimana awalnya istilah “*jhana*” tidak digunakan secara khusus namun pada bagian kesimpulan disebut bahwa *jhana* yang dimaksud adalah *jhana* pertama.

37 Misalnya dalam *Digha Nikaya* I 73, secara umum *jhana* pertama dirujuk sebagai “kemampuan menyelidiki dan kemampuan menganalisa” (*savitakkam savicaram*).

berhubungan dengan *takka* yang merujuk pada pikiran dan penalaran logika maka beberapa cendekiawan menyimpulkan bahwa pemikiran konseptual terus berlanjut pada tahap *jhana* pertama.³⁸ Secara sepintas, beberapa *sutta* tampak mendukung penjelasan ini, karena *sutta-sutta* tersebut menyebut *jhana* kedua sebagai “berhentinya kehendak bajik” atau sebagai keadaan “keheningan agung.”³⁹

Hal ini penting untuk memahami sifat *jhana*. Intinya adalah apakah *jhana* pertama merupakan suatu keadaan konsentrasi yang mendalam yang hanya dicapai setelah praktik dan penyendirian yang lama, atau *jhana* pertama adalah suatu tahap refleksi yang rileks dan bahagia yang dapat dicapai dengan mudah oleh siapa pun, tanpa terlalu membutuhkan kemahiran meditasi.

Asumsi yang kedua tidaklah cocok dengan penjelasan rinci dalam ulasan tentang tahap-tahap sebelum dicapainya *jhana*.⁴⁰ Ulasan mengindikasikan bahwa untuk mencapai *jhana* pertama, diperlukan

Beberapa *sutta* juga menyebutkan suatu tingkat *jhana* tanpa kemampuan menyelidiki namun memiliki kemampuan menganalisa (*Digha Nikaya* III 219, 274; *Majjhima Nikaya* III 162; *Samyutta Nikaya* IV 360, 363 dan *Anguttara Nikaya* IV 300). Lima bentuk hasil dari keempat *jhana* diuraikan secara jelas dalam *Abhidhamma* (dijelaskan secara rinci dalam *Atthasalini* 179). Stuart-Fox (1989) menyebut bahwa beberapa poin di atas tidak ada dalam edisi Cina.

38 Barnes (1981); Bucknell (1993); Kalupahana (1994); Ott (1912) dan Stuart-Fox (1989).

39 *Majjhima Nikaya* II 28 menghubungkan *jhana* kedua dengan berhentinya “kehendak bajik,” sedangkan *Samyutta Nikaya* II 273 menyebut *jhana* kedua sebagai “keheningan agung”; ungkapan yang sama juga disebut dalam *Theragatha* 650 dan 999. (Ulasan *Theragathatthakatha* II 274 menyebut keadaan ini sebagai *jhana* kedua namun *Theragathatthakatha* III 102 menyebut keadaan demikian sebagai *jhana* keempat).

40 Lihat misalnya *Visuddhimagga* 125 tentang pengembangan *patibhaga-nimitta* (*counterpart sign*) dan *Visuddhimagga* 285 tentang pengembangan *jhana* berdasarkan tanda *samadhi* yang diperoleh melalui *anapanasati*.

sejumlah pengembangan meditatif yang cukup berarti. Walaupun tahap persiapan ini disebut dalam *sutta* secara tidak langsung, namun paling tidak hal itu disebut sekali dalam *Sutta Upakkilesa* dimana Buddha memberikan penjelasan rinci mengenai perjuangan beliau sendiri untuk mencapai *jhana* pertama.⁴¹ Ini menunjukkan bahwa Buddha sendiri menghadapi kesulitan yang cukup banyak ketika beliau berusaha mencapai *jhana* pertama, meskipun di masa muda beliau pernah satu kali mengalaminya.⁴²

Sutta Upakkilesa menyebut Anuruddha dan sekelompok bhikkhu juga mengalami kesulitan serupa. Pada satu kejadian lainnya, Buddha juga harus membantu Moggallana untuk mencapai *jhana* pertama.⁴³ Patut dicatat bahwa Anuruddha dan Moggallana yang keduanya kemudian melampaui semua murid Buddha lainnya dalam daya konsentrasi,⁴⁴ memerlukan bantuan secara pribadi dari Buddha sendiri untuk mencapai “hanya” *jhana* pertama. Contoh-contoh tersebut memberikan gambaran bahwa pencapaian *jhana* pertama memerlukan tingkat kemahiran meditasi yang cukup berarti.

Menurut *sutta*, seseorang yang telah memasuki *jhana* pertama tak lagi dapat berbicara.⁴⁵ Dengan demikian, *jhana* pertama bukanlah keadaan

41 Dalam *Majjhima Nikaya* III 162 dimana hanya setelah mengatasi keseluruhan rintangan mental satu persatu, beliau dapat mencapai *jhana* pertama. Lihat *Anguttara Nikaya* IV 439 yang menyebut perjuangan beliau mengatasi berbagai kesenangan indrawi agar dapat mengembangkan *jhana*.

42 *Majjhima Nikaya* I 246. Kemampuan beliau memasuki *jhana* pertama dengan begitu mudah pada momen tertentu di masa kecilnya, mungkin karena praktik *samatha* yang telah dilakukan dalam kehidupan sebelumnya. Selama masa remaja dan setelah itu, karena memanjakan diri dalam kesenangan indrawi maka kemampuan ini hilang sehingga beliau harus mengembangkannya kembali dari awal.

43 *Samyutta Nikaya* IV 263.

44 Lihat *Anguttara Nikaya* I 23.

45 *Samyutta Nikaya* IV 217; begitu pula *Samyutta Nikaya* IV 220-223. *Kathavatthu*

refleksi mental yang tenang semata. Selain kemampuan berbicara, pendengaran juga tidak terjadi selama tahap-tahap *jhana* yang lebih dalam. Suara bahkan dianggap rintangan besar dalam mencapai *jhana* pertama.⁴⁶ Pengalaman *jhana* pertama adalah pengalaman “nonduniawi”⁴⁷; pengalaman yang sama sekali berbeda dari segi psikologis dan kosmologis.⁴⁸ Mencapai *jhana* pertama adalah mencapai

200 menggunakan bagian *sutta* ini untuk menyangkal pandangan (keliru) bahwa faktor-faktor *jhana*: kemampuan menyelidiki (*vitakka*) dan kemampuan menganalisa (*vicara*) merujuk pada aktivitas vokal. Pandangan keliru ini muncul karena dalam *Majjhima Nikaya* I 301, *vitakka* dan *vicara* diartikan sebagai formulasi verbal.

46 *Anguttara Nikaya* V 135. Menurut Brahmavamso (1999), “saat sedang berada dalam *jhana* apa pun, tidaklah mungkin ... mendengar suara dari luar atau mempunyai pikiran apa pun.” *Kathavatthu* 572 juga menyangkal pandangan bahwa adalah mungkin mendengar suara selama pencapaian *jhana*. Dalam *Vinayapitaka* III 109, beberapa bhikkhu menuduh Moggallana telah keliru menyatakan pencapaian beliau, karena Moggallana mengatakan bahwa beliau mendengar suara ketika berada dalam “konsentrasi yang sangat tenang” (yaitu *jhana* keempat atau *arupajjhana*). Kenyataan para bhikkhu menuduh Moggallana telah keliru menyatakan pencapaian beliau, menunjukkan bahwa secara umum, para bhikkhu menganggap tidak mungkin mendengar suara selama *jhana* mendalam. Akan tetapi, Buddha menjelaskan bahwa Moggallana tidak bersalah dan mengatakan bahwa adalah mungkin mendengar suara bahkan dalam tingkat *jhana* demikian jika pencapaian tersebut tidak murni (*aparissuddho*). *Samantapasadika* II 513 menjelaskan bahwa karena belum benar-benar mengatasi rintangan terhadap *jhana*, pencapaian Moggallana tidaklah stabil sehingga ia dapat mendengar suara saat konsentrasinya tidak stabil.

47 *Anguttara Nikaya* IV 430 menyebut bhikkhu yang telah mencapai *jhana* pertama adalah seseorang yang telah mencapai berakhirnya input indrawi (dalam *sutta* ini juga, “input indrawi” diartikan sebagai lima kesenangan indrawi). Karakteristik lain yang menonjol dari pengalaman *jhana* adalah suatu jenis kemampuan intelek/kognisi yang berfungsi selama *jhana* pertama, yang disebut *Digha Nikaya* I 182 sebagai suatu kemampuan intelek yang “halus namun nyata” (*sukhumasaccasanna*). Ini menunjukkan adanya suatu bentuk kemampuan intelek yang halus selama *jhana*, dimana ini berbeda dengan cara mengenali dunia pengalaman seperti biasanya.

48 Yang dimaksud adalah elemen-elemen materiil dan nonmateriil (*Digha Nikaya* III 215), sehubungan dengan alam *rupadhatu* dan *arupadhatu* (*Samyutta Nikaya* V 56). Ini berbeda dengan elemen indrawi atau alam indrawi.

suatu “keadaan yang sangat luar biasa.”⁴⁹ *Jhana* pertama “menutup mata” Mara karena pada saat memasuki keadaan tersebut, kita berada di luar jangkauan penglihatan Mara.⁵⁰

Bagian *sutta-sutta* tersebut menegaskan bahwa *jhana* pertama merupakan suatu keadaan *citta* yang sangat terfokus, melampaui refleksi dan pikiran konseptual semata. Oleh karena itu, adalah masuk akal bahwa *vitakka* dan *vicara* bukanlah aktivitas berpikir yang “lengkap,” namun adalah kemampuan menyelidiki dan kemampuan menganalisa. Kemampuan demikian juga berlangsung dalam lingkup pikiran atau komunikasi lisan, ketika *vitakka* mengarahkan *citta* pada apa yang akan dipikirkan atau dikatakan, sementara *vicara* menjaga adanya koherensi (pertalian yang logis) dari rangkaian pikiran atau kata-kata tertentu. Namun dalam konteks *jhana*, aktivitas-aktivitas tersebut tidak lain adalah memfokuskan perhatian secara sengaja pada objek tertentu.

Mengartikan *vitakka* sebagai “kemampuan menyelidiki” disebut dalam *Sutta Mahacattarisaka* yang menyertakan *vitakka* bersama-sama dengan “*cetaso abhiniropana*” (*application of the mind*) dimana “*cetaso abhiniropana*” dianggap sama dengan “pikiran yang tepat.”⁵¹ Mengartikan *vitakka* sebagai kemampuan menyelidiki juga disebut dalam *Abhidhamma* beserta ulasannya dan juga oleh banyak guru meditasi dan cendekiawan modern.⁵²

49 *Majjhima Nikaya* I 521.

50 *Majjhima Nikaya* I 159, 174.

51 *Majjhima Nikaya* III 73.

52 “*Cetaso abhiniropana*” (*application of the mind*) disebut dalam *Vibhanga* 257 dan *Visuddhimagga* 142 sebagai definisi dari *vitakka*. Definisi serupa mengenai *vitakka* terdapat dalam tulisan Ayya Khema (1991); Bodhi (2000); Chah (1992); Cousins (1992); Eden (1984); Goenka (1999); Ledi (1986a); Pa Auk (1999); C.A.F. Rhys Davids (1922); Shwe (1979); Stcherbatsky (1994) dan Sujiva (1996).

Pemahaman demikian juga dapat diterapkan pada bagian-bagian di atas dimana hal ini secara sepintas mengindikasikan bahwa pikiran konseptual tetap berlanjut dalam *jhana* pertama. Ini karena bagian-bagian tersebut menyebut tentang “berhentinya kehendak bajik” saat dicapainya *jhana* kedua, suatu keadaan “keheningan agung.” Sebagai faktor dari *jhana* pertama, kemampuan menyelidiki (*vitakka*) jelas berbeda dengan pikiran yang berkelana. Dalam konteks ini, *vitakka* adalah sejenis “kehendak” dan merupakan suatu tingkat aktivitas mental sangat halus yang disengaja. Hanya saat memasuki *jhana* kedua, ketika tilasan terakhir aktivitas mental ini telah ditinggalkan dan konsentrasi telah sepenuhnya stabil,⁵³ maka *citta* benar-benar berada dalam keadaan keheningan internal yang sempurna (“keheningan agung”) dimana bahkan “kehendak bajik” halus ini pun telah ditinggalkan.

Berdasarkan bagian-bagian yang telah dibahas sejauh ini, tampaknya masuk akal bahwa “*jhana*” merupakan pengalaman konsentrasi tingkat lanjut yang mendalam, yang dicapai setelah mengembangkan tingkat kemahiran meditatif yang cukup tinggi.

IV.3. *Jhana* dan Realisasi

Banyak *sutta* menganjurkan pengembangan konsentrasi sebagai faktor penting untuk “mengetahui segala sesuatu sebagaimana adanya.”⁵⁴ Konsentrasi adalah syarat bagi realisasi *Nibbana*⁵⁵ dan konsentrasi

53 Dalam penjelasan umum mengenai *jhana* kedua (misalnya *Digha Nikaya* I 74) disebut bahwa kenyamanan (*piti*) dan rasa senang (*sukha*) yang dialami selama *jhana* kedua adalah “lahir dari *samadhi*” (*samadhiya*) dan juga dengan ungkapan “*citta* yang terfokus” (*cetaso ekodibhava*).

54 Misalnya dalam *Samyutta Nikaya* IV 80.

55 *Anguttara Nikaya* III 426 menyebut bahwa tidaklah mungkin memperoleh realisasi tanpa konsentrasi (*samadhi*).

yang dimaksud adalah “konsentrasi yang tepat (*samma samadhi*).”⁵⁶ Ini mengindikasikan bahwa *jhana* adalah syarat untuk realisasi *Nibbana*. Namun pertanyaannya adalah apakah *jhana* juga diperlukan untuk realisasi *Sotapatti*. Saat merealisasi *Sotapatti*, *citta* yang terfokus (*cittasekaggata*) telah mencapai suatu tingkat yang setara dengan *jhana* sehingga timbul pertanyaan sejauh mana *jhana* perlu dikembangkan sebelum itu.⁵⁷

Mengenai realisasi *Sotapatti*, *sutta-sutta* tidak menyebut perlunya *jhana* untuk itu.⁵⁸ *Jhana* juga tidak disebut dalam penjelasan sebagai ciri khas dari seseorang *Sotapanna*.⁵⁹

56 *Anguttara Nikaya* III 19, 200, 360; *Anguttara Nikaya* IV 99, 336; *Anguttara Nikaya* V 4-6, 314 menjelaskan bahwa tanpa konsentrasi yang tepat (*samma samadhi*), tidaklah mungkin merealisasi pembebasan. *Anguttara Nikaya* III 423 menekankan kembali bahwa konsentrasi yang tepat diperlukan untuk menghilangkan berbagai belenggu dan merealisasi *Nibbana*. Adalah menarik bahwa dalam kebanyakan kasus, tiadanya *samma* konsentrasi dikarenakan kurangnya *silā*, sehingga misalnya dalam *Anguttara Nikaya* III 20 terdapat pernyataan yang mengindikasikan bahwa konsentrasi yang “tepat” (*samma samadhi*) adalah hasil dari *silā* (yakni *magga* ketiga, keempat dan kelima dari *Ariya Attangika Magga*). Ini mengingatkan kita pada definisi lain dari konsentrasi yang tepat, yakni *citta* yang terfokus sehubungan dengan *magga* lainnya. Ini juga dipertegas dengan digunakannya kata Pali “*upanisa*” dalam beberapa kejadian yang sedang kita bahas dimana ini sesuai dengan ungkapan “*sa-upanisa*” yang digunakan dalam definisi konsentrasi yang tepat sebagai *citta* yang terfokus (*Majjhima Nikaya* III 71).

57 Ini berhubungan dengan hal-hal yang dirujuk dalam ulasan yakni *samadhi* “di luar duniawi” (*supramundane*) dan *samadhi* “biasa” (*mundane*). Lihat definisi yang ada dalam *Visuddhimagga* 85.

58 *Samyutta Nikaya* V 410 menyebutkan perlunya bergaul dengan orang-orang bijak, mendengarkan *Dhamma* untuk mengembangkan atensi yang bijak (*yoniso manasikara*) dan untuk menjalankan praktik yang sesuai dengan *Dhamma* sebagai syarat untuk realisasi *Sotapatti*. (*Samyutta Nikaya* II 18 menjelaskan bahwa praktik yang sesuai dengan *Dhamma* adalah mengatasi kesalahpengertian (*avijja*) melalui realisasi akan tiadanya *raga* (*viraga*). Mengenai syarat-syarat dicapainya *Sotapatti*, lihat *Majjhima Nikaya* I 323.

59 Kita mungkin menganggap bahwa *jhana* mestinya merupakan karakteristik dari seorang *Sotapanna*. Namun dalam *Samyutta Nikaya* V 357, Buddha menyebut bahwa

Menurut *sutta*, kondisi yang diperlukan untuk merealisasi *Sotapatti* adalah keadaan *citta* yang sepenuhnya bebas dari kelima rintangan.⁶⁰ Meskipun cara yang lebih mudah untuk menghilangkan berbagai rintangan adalah melalui pengembangan *jhana*, namun ini bukanlah satu-satunya cara. Menurut suatu *sutta* dalam *Itivuttaka*, rintangan dapat dihilangkan dan *citta* menjadi terfokus dengan meditasi berjalan, meskipun meditasi berjalan bukanlah postur yang cocok untuk mencapai *jhana*.⁶¹ Bahkan bagian lain dari *sutta* tersebut menyatakan bahwa rintangan dapat hilang untuk sementara meskipun seseorang tidak sedang bermeditasi, misalnya ketika sedang mendengarkan *Dhamma*.⁶²

Ini dipertegas dengan disebutkannya dalam *sutta* tentang sejumlah pencapaian *Sotapatti* oleh orang-orang yang mungkin tidak bermeditasi secara teratur dalam hidupnya, apalagi mencapai *jhana*.⁶³ Namun

empat karakteristik seorang *Sotapanna* adalah keyakinan yang sempurna terhadap Buddha, *Dhamma* dan *Sangha*, serta *сила* yang kokoh; tanpa menyebut *jhana*.

60 Misalnya dalam *Anguttara Nikaya* III 63. Lihat *Majjhima Nikaya* I 323 yang menyebut berbagai kualitas yang diperlukan untuk merealisasi *Sotapatti*, di antaranya adalah tidak hanyut oleh berbagai rintangan.

61 *Itivuttaka* 118.

62 *Samyutta Nikaya* V 95.

63 *Digha Nikaya* I 110 dan 148 menceritakan tentang para Brahmana yang kaya-raya dengan kehidupan yang sibuk sebagai pengurus kerajaan, tidaklah kondusif untuk mengembangkan *jhana* namun mereka semua merealisasi *Sotapatti* ketika mendengarkan ajaran Buddha. *Majjhima Nikaya* I 380 dan *Anguttara Nikaya* IV 186 menyebut dicapainya *Sotapatti* oleh para pengikut Jainisme yang taat saat mereka mendengarkan ajaran Buddha. (Dalam *Samyutta Nikaya* IV 298, dikatakan bahwa karena para pemimpin Jainisme meragukan apakah *jhana* kedua itu ada, maka kita mungkin menganggap bahwa para pengikutnya tak mungkin mempunyai kemampuan *jhana*. Dalam *Anguttara Nikaya* IV 213, seorang umat awam yang mabuk menjadi sadar kembali ketika bertemu Buddha untuk pertama kalinya dan merealisasi *Sotapatti* saat mendengarkan ajaran bertahap pada pertemuan pertama itu juga. *Udana* 49 menyebut seorang penderita lepra yang miskin, menyedihkan dan mengenaskan juga merealisasi *Sotapatti* saat Buddha memberikan ajaran. Ketika melihat orang-orang

sutta-sutta ini selalu menyebut bahwa rintangan dihilangkan sebelum munculnya *panna*.⁶⁴ Dalam semua contoh tersebut, berbagai rintangan dihilangkan sebagai hasil dari mendengarkan ajaran Buddha secara seksama.

Bahkan cukup banyak guru meditasi modern terkemuka yang mengajarkan bahwa *jhana* bukanlah syarat yang mutlak untuk realisasi *Sotapatti*.⁶⁵ Menurut mereka, agar *citta* “terserap” sementara dalam pengalaman *Nibbana* saat realisasi *Sotapatti*, kemampuan mencapai *jhana* biasa (*mundane*) bukanlah suatu prasyarat.

Hal ini menjadi semakin jelas ketika kita membicarakan pencapaian tahap berikutnya yaitu *Sakadagami*. *Sakadagami* artinya akan terlahir hanya sekali lagi di “dunia ini” (yaitu *kamaloka*).⁶⁶ Di sisi lain, mereka yang mempunyai kemampuan *jhana* dan tidak kehilangan kemampuan

berkumpul, penderita lepra tersebut menyangka ada pembagian makanan gratis dan ia menghampiri kumpulan tersebut dengan maksud ingin mendapatkan makanan. Terakhir menurut *Vinayapitaka* II 192, beberapa pembunuh bayaran, salah satu di antaranya bahkan bermaksud membunuh Buddha, semuanya menjadi *Sotapanna* setelah mendengarkan ajaran bertahap Buddha. Dari contoh mereka yang merealisasi *Sotapatti* tersebut, sepertinya mereka tidak melakukan praktik meditasi secara teratur atau memiliki pencapaian *jhana*.

64 Semua contoh di atas secara eksplisit merujuk pada *citta* yang bebas dari rintangan.

65 Lihat Visuddhacara (1996) yang memuat rangkuman pernyataan oleh beberapa guru meditasi terkenal mengenai hal ini.

66 Misalnya dalam *Majjhima Nikaya* I 226. Fakta bahwa *Sakadagami* memang kembali ke “dunia ini” disebut misalnya dalam *Anguttara Nikaya* III 348 dan *Anguttara Nikaya* V 138 dimana para *Sakadagami* terlahir kembali di surga Tusita, alam surga yang lebih rendah, jauh lebih rendah dari alam-alam yang berhubungan dengan pencapaian *jhana*. Demikian pula, menurut *Anguttara Nikaya* IV 380, *Sotapanna* yang tingkatannya lebih lanjut akan terlahir kembali sebagai manusia, suatu tingkat yang bahkan lebih jauh dari alam-alam yang dicapai melalui kemampuan *jhana*.

ini, tak akan kembali ke “dunia ini,”⁶⁷ sebaliknya mereka akan terlahir kembali di alam yang lebih tinggi (yaitu *rupaloka* atau *arupaloka*). Tentu saja ini tidak berarti bahwa seorang *Sotapanna* atau *Sakadagami* tidak bisa mencapai *jhana*. Di sisi lain, jika semua *Sotapanna* atau *Sakadagami* adalah para pencapai *jhana* maka konsep “kembali sekali lagi” akan menjadi tidak relevan, karena seorang *Sakadagami* tak akan pernah kembali ke “dunia ini” (*kamaloka*).

Menurut *sutta*, perbedaan antara realisasi “*Sakadagami*” dan “*Anagami*” berhubungan dengan perbedaan tingkat kemampuan konsentrasi. Beberapa bagian dalam *sutta* menunjukkan bahwa dibandingkan dengan *Anagami*, *Sakadagami* belum menyempurnakan pengembangan konsentrasi.⁶⁸ Dari sudut pandang ini, pencapaian *jhana* mungkin relevan untuk merealisasi *Anagami*. Bahkan beberapa *sutta* menyebut bahwa kemajuan menuju dua tahap pencapaian yang lebih tinggi, yaitu *Anagami* dan *Arahat*, adalah karena telah mencapai *jhana* pertama atau *jhana* berikutnya.⁶⁹ Mungkin alasannya adalah

67 Menurut *Anguttara Nikaya* II 126, seseorang yang telah mencapai *jhana* pertama akan terlahir kembali di alam Brahma. Makhluk biasa (*puthujjana*) setelah beberapa waktu kemudian akan terlahir kembali di alam-alam lebih rendah sedangkan para *Ariya-puggala* akan berlanjut dari alam Brahma hingga keadaan *Nibbana*. (Ini tidak hanya berlaku untuk orang yang bersemayam dalam pencapaian *jhana* di saat kematian namun siapa pun yang memiliki kemampuan mencapai *jhana*). Ungkapan serupa terdapat dalam *Anguttara Nikaya* I 267 mengenai *arupajjhana* dan kelahiran kembali, serta dalam *Anguttara Nikaya* II 129 tentang *brahmavihara* dan kelahiran kembali.

68 Menurut *Anguttara Nikaya* IV 380, seorang *Sakadagami* belum menyempurnakan konsentrasi (*samadhi*), seperti halnya seorang *Anagami*. Ungkapan serupa terdapat dalam *Anguttara Nikaya* I 232, 233.

69 Misalnya *Majjhima Nikaya* I 350 dan *Anguttara Nikaya* V 343 menjelaskan tentang seorang bhikkhu dimana berdasarkan pencapaian *jhana* pertama atau *jhana* yang lebih lanjut, mampu merealisasi keadaan dihancurkannya arus yang bertubi-tubi atau *Anagami*. Lebih eksplisit lagi adalah *Majjhima Nikaya* I 434-435, yang secara jelas menyebut pencapaian *jhana* sebagai suatu syarat bagi dua tahap pencapaian yang lebih tinggi. Demikian pula, *Majjhima Nikaya* I 356 dan *Anguttara Nikaya* IV 422 menyebut kemampuan *jhana* sebagai kondisi yang diperlukan untuk merealisasi *Anagami* atau *Arahat*.

kontemplasi *jhana* memiliki peranan yang penting untuk mengatasi dan menghilangkan sepenuhnya tilasan-tilasan akhir dari keinginan sehingga memungkinkan terobosan *Anagami* atau *Arahat*.⁷⁰

Bagian penutup *Sutta Satipatthana* yakni bagian “prediksi” sepintas tampaknya berlawanan dengan penjelasan di atas karena memprediksi realisasi *Nibbana* atau *Anagami* (sebagai hasil dari praktik *satipatthana*) tanpa persyaratan lainnya.⁷¹ Ini mungkin diinterpretasikan bahwa kemampuan *jhana* dapat diabaikan meskipun untuk tahap-tahap pencapaian yang lebih tinggi. Namun asumsi demikian perlu dicek kembali terhadap bukti lain dalam *sutta* yang secara jelas maupun secara eksplisit menyebut perlunya paling tidak *jhana* pertama.⁷² Walaupun kemampuan *jhana* tidak secara langsung disebut dalam *Sutta Satipatthana* namun gambaran umum dalam *sutta* tersebut, mengindikasikan bahwa paling tidak, kemampuan mencapai *jhana* pertama dibutuhkan untuk dua tahap pencapaian yang lebih tinggi (*Anagami* dan *Arahat*). Jika tidak, akan sulit memahami mengapa Buddha menyebut *jhana* dalam penjelasan umum *Ariya Attangika Magga* yang menghantarkan pada realisasi *Nibbana*.

Ketika membahas bagian penutup *Sutta Satipatthana*, kita perlu mengingat bahwa bagian penutup ini berhubungan dengan hasil

70 Dalam *Anguttara Nikaya* II 128, kontemplasi *jhana* yang mendalam menghantarkan pada pencapaian *Anagami* (kelahiran kembali di Surga *Suddhava*). Lihat *Majjhima Nikaya* I 91 dimana Mahanama (menurut ulasan *Papancasudani* II 61 adalah seorang *Sakadagami*) dinasihati oleh Buddha agar mengembangkan *jhana* untuk kemajuan jalan spiritual yang lebih lanjut.

71 *Majjhima Nikaya* I 62: “siapa pun yang mengembangkan empat *satipatthana* ini ... maka salah satu dari kedua hasil dapat terealisasi yaitu: pengetahuan sempurna di sini dan sekarang atau *Anagami*, jika masih ada tilasan cengkeraman yang tersisa.”

72 *Majjhima Nikaya* I 434 mengatakan bahwa ada suatu cara praktik yang perlu dijalankan agar dapat mengatasi lima belenggu yang lebih rendah dan cara praktik tersebut adalah pencapaian *jhana*.

praktik, bukan mengenai perlunya tingkat konsentrasi tertentu sebagai prasyarat untuk realisasi. Kenyataan bahwa bagian penutup hanya menyebut dua hasil realisasi yang lebih tinggi, menunjukkan potensi dari praktik yang tepat. Hal yang sama juga berlaku untuk kumpulan 20 *sutta* dalam *Bojjhanga Samyutta* yang menghubungkan berbagai praktik meditasi dengan kedua realisasi yang lebih tinggi tersebut.⁷³ Contoh-contoh tersebut bukanlah mengenai ada atau tiadanya kemampuan *jhana* namun menitikberatkan pada potensi dari masing-masing praktik meditasi. Lebih lanjut, *Madhyama Agama* dan *Ekottara Agama* keduanya menyebut pencapaian *jhana* sebagai bagian dari *satipatthana*.⁷⁴ Ini menunjukkan bahwa agar *satipatthana* dapat merealisasi potensi sepenuhnya: menghantarkan pada realisasi *Anagami* atau *Nibbana* maka diperlukan pengembangan *jhana*.

Istilah lain yang berhubungan dengan hal ini adalah “purifikasi *citta*” (*cittavisuddhi*). Ungkapan ini terdapat dalam *Sutta Rathavinita* yang menyebut satu persatu tujuh tahap purifikasi secara berurutan.⁷⁵ *Sutta*

⁷³ *Samyutta Nikaya* V 129-133.

⁷⁴ Dalam *Madhyama Agama* sebagai bagian dari kontemplasi tubuh serta dalam *Ekottara Agama* sebagai bagian dari kontemplasi *dhamma* [Minh Chau (1991) dan Nhat Hanh (1990)].

⁷⁵ *Majjhima Nikaya* I 149. Kerangka “jalan spiritual” ini membentuk struktur mendasar dari *Visudhimagga*. Oleh Brown (1986a), hal ini dihubungkan dengan penjelasan jalan spiritual dalam *Mahamudra* dan *Sutra Yoga*. Oleh Cousins (1989), ini diumpamakan dengan “Istana Interior” (*Interior Castle*) dari Suster Teresa. Meskipun kerangka jalan spiritual ini memiliki peranan normatif bagi ulasan dan tradisi *vipassana* yang paling modern, namun tujuh tahap purifikasi ini hanya disebut sekali dalam *sutta*, yaitu *Digha Nikaya* III 288 yang merupakan bagian dari kerangka sembilan tahap. Kerangka ini tidak terlalu cocok dengan penjelasan Buddhaghosa mengenai model tujuh tahap karena kerangka ini menambahkan dua tahap di bagian akhir, dimana menurut Buddhaghosa puncak purifikasi telah dicapai pada tahap ketujuh (lihat *Visudhimagga* 672). Dipandang dari penggunaannya dalam *Majjhima Nikaya* I 195, 203, istilah yang digunakan untuk purifikasi tahap tujuh, “pengetahuan (*nana*) dan melihat secara langsung (*dassana*)” memang hanya merupakan tahap yang menghantarkan pada pencapaian dan bukanlah realisasi itu sendiri. Hal ini dipertegas dalam *Sutta Rathavinita* yang menyatakan bahwa purifikasi melalui “pengetahuan

ini mengumpamakan masing-masing tahap purifikasi dengan satu gerbong dalam rangkaian kereta yang menghubungkan dua lokasi. Dalam urutan tersebut, purifikasi *citta* menempati posisi kedua setelah purifikasi *sila* dan sebelum purifikasi cara pandang. Kenyataan bahwa purifikasi *citta* mendahului purifikasi cara pandang terkadang diartikan bahwa *jhana* merupakan landasan yang diperlukan untuk realisasi.⁷⁶

Dalam *sutta* tersebut, poin yang mengarah pada perumpamaan kereta sama sekali tidak berhubungan dengan kondisi-kondisi yang diperlukan untuk realisasi. Tema yang dibahas dalam *Sutta Rathavinita* adalah mengenai tujuan menjalani kehidupan bhikkhu atau bhikkhuni dalam komunitas *Sangha* pada masa awal Buddhadhamma. Intinya adalah bahwa meskipun masing-masing tahap purifikasi merupakan hal yang dibutuhkan dalam jalan spiritual (*magga*) namun hal itu tidak memadai untuk merealisasi tujuan akhir. Untuk mengilustrasikan hal tersebut, digunakanlah perumpamaan kereta. Perlunya melampaui berbagai tahap purifikasi dalam merealisasi tujuan akhir, memang ditekankan berulang-ulang dalam *sutta*.⁷⁷

Meskipun perumpamaan kereta dalam *Sutta Rathavinita* mengindikasikan adanya interelasi antara berbagai tahap, namun terlalu jauh jika kita menganggap bahwa *jhana* harus dicapai terlebih dahulu sebelum berlanjut ke pengembangan *vipassana*. Interpretasi

dan melihat secara langsung” adalah “mengandung keterikatan” dan oleh karena itu, tidaklah memadai sebagai tujuan akhir (*Majjhima Nikaya* I 148). Dengan demikian, tampaknya interpretasi Buddhaghosa mengenai tahap purifikasi ketujuh hingga tingkat tertentu agak berbeda artinya dengan istilah yang disebut dalam *sutta-sutta*.

76 Kemungkinan berdasarkan *Anguttara Nikaya* II 195 dimana kemurnian *citta* dihubungkan dengan pencapaian keempat *jhana*. Kemampuan mencapai *jhana* sebagai landasan yang diperlukan bagi realisasi disebut misalnya oleh Kheminda (1980).

77 Lihat misalnya *Majjhima Nikaya* I 197, 204.

harafiah demikian menganggap bahwa pengembangan *silā*, konsentrasi (*samadhi*) dan *panna* harus dijalankan secara berurutan. Kenyataannya, ketiga hal ini berhubungan secara simbiotik dimana masing-masing memperkuat dan mendukung satu sama lain. Ini dijelaskan dalam *Sutta Sonadanda* yang mengumpamakan interelasi antara *silā* dan *panna* sebagai dua tangan yang saling membasuh satu sama lain.⁷⁸

Di samping itu, menurut dua *sutta* dalam *Anguttara Nikaya*, tidaklah mungkin mempurifikasi *samadhi* (yakni purifikasi *citta*) tanpa terlebih dahulu mempurifikasi cara pandang.⁷⁹ Ini berbeda dengan urutan dalam *Sutta Rathavinā* dimana purifikasi *citta* mendahului purifikasi cara pandang.

Dalam *sutta-sutta* dapat kita temukan berbagai pendekatan menuju realisasi akhir. Sebagai contoh, dua bagian dalam *Anguttara Nikaya* menggambarkan seorang praktisi yang dapat merealisasi *panna* mendalam meskipun ia tidak mahir dalam konsentrasi.⁸⁰ *Sutta* lainnya, yang juga merupakan bagian dari *Anguttara Nikaya* membicarakan tentang dua pendekatan alternatif menuju realisasi sempurna: pendekatan yang nyaman melalui *jhāna* dan pendekatan yang jauh tidak nyaman dengan mengontemplasikan kejijikan tubuh.⁸¹ Selain itu, *Sutta Yūganaddha* (juga bagian dari *Anguttara Nikaya*) menyatakan bahwa realisasi dapat diperoleh dengan mengembangkan konsentrasi (*samadhi*) terlebih dahulu kemudian *vipassana* atau sebaliknya, atau keduanya secara bersamaan.⁸² *Sutta* ini dengan jelas menunjukkan

78 *Digha Nikaya* I 124. Lihat Chah (1998) dan Goleman (1980).

79 *Anguttara Nikaya* III 15, 423.

80 *Anguttara Nikaya* II 92-94 dan *Anguttara Nikaya* V 99.

81 *Anguttara Nikaya* II 150.

82 *Anguttara Nikaya* II 157. Lihat Tatia (1992).

bahwa beberapa praktisi mengembangkan konsentrasi terlebih dahulu dan kemudian berlanjut ke *vipassana*, sedangkan beberapa praktisi lainnya adalah sebaliknya. Tidaklah tepat jika kita menganggap bahwa untuk memperoleh realisasi, urutannya harus sedemikian rupa, misalnya berasumsi bahwa konsentrasi harus dikembangkan terlebih dahulu sebelum *vipassana*.

IV.4. Kontribusi *Jhana* Pada Kemajuan *Vipassana*

Dalam banyak *sutta*, Buddha menyebut bahwa *jhana* membantu bagi munculnya realisasi.⁸³ Konsentrasi yang mendalam membuat *citta* terdisiplin dalam tingkat tinggi.⁸⁴ Pencapaian *jhana* tidak hanya menyebabkan hilangnya rintangan untuk sementara, namun juga membuat rintangan menjadi lebih sulit muncul pada kesempatan berikutnya.⁸⁵ Saat keluar dari keadaan konsentrasi yang mendalam, *citta* menjadi “mudah dibentuk,” “lentur” dan “mantap”⁸⁶ sehingga dengan

83 Misalnya *Digha Nikaya* III 131; *Majjhima Nikaya* I 454 atau *Samyutta Nikaya* V 308. Pentingnya *jhana* pada tahap awal perkembangan Buddhadhamma dicatat oleh Griffith (1983) dan C.A.F Rhys Davids (1927a), keduanya memberikan ringkasan mengenai penggunaan istilah *jhana* dalam berbagai *Nikaya* Pali.

84 *Anguttara Nikaya* IV 34.

85 *Majjhima Nikaya* I 463 menjelaskan bahwa seseorang yang telah merealisasi *jhana* tak lagi hanyut oleh rintangan. Di sisi lain, jika *citta* diliputi keinginan indrawi atau ketidaksukaan, maka emosi-emosi tersebut bisa menjadi sangat kuat, karena meningkatnya kemampuan *citta* untuk tetap fokus secara tergoayahkan pada satu objek meskipun itu adalah objek yang tidak baik. Ini tercatat dalam beberapa kisah Jataka (contohnya no. 66 dalam Jataka I 305, no. 251 dalam Jataka II 271 dan no. 431 dalam Jataka III 496) tentang kehidupan *Bodhisatta* sebelumnya sebagai seorang pertapa. Walaupun telah mencapai tahap konsentrasi yang mendalam dan memiliki kemampuan supernatural (*abhinna*), pertapa tersebut sepenuhnya hanyut oleh keinginan indrawi ketika secara tak sengaja melihat seorang wanita yang berpakaian minim.

86 Inilah ciri umum kondisi mental ketika keluar dari *jhana* keempat (misalnya dalam *Digha Nikaya* I 75).

mudah kita dapat mengarahkannya untuk melihat segala sesuatu “sebagaimana adanya.” Tidak hanya itu, ketika segala sesuatu terlihat sebagaimana adanya oleh *citta* yang tenang dan lentur, maka ini akan mempengaruhi lapisan-lapisan *citta* yang lebih dalam. “Melihat secara langsung” adalah jauh melampaui pengertian intelektual yang dangkal, karena berkat reseptivitas (keterbukaan) dan kelenturan *citta* maka *vipassana* dapat menembus lapisan *citta* yang lebih dalam sehingga membawa perubahan internal.

Manfaat dari mengembangkan *jhana* tidak hanya sekedar menghasilkan keadaan *citta* yang stabil dan reseptif (terbuka) untuk praktik *vipassana*. Pengalaman *jhana* adalah pengalaman kesenangan dan kebahagiaan luar biasa yang sepenuhnya bersifat mental, dengan demikian secara otomatis melampaui kesenangan apa pun yang dihasilkan dari objek-objek materiil. Oleh karena itu, *jhana* berfungsi sebagai penawar yang kuat terhadap keinginan indrawi dengan cara menghilangkan ketertarikan pada keinginan tersebut.⁸⁷ Bahkan menurut *Sutta Culadukkhakkhandha*, *panna* semata tidaklah memadai untuk mengatasi keinginan indrawi, namun diperlukan landasan kuat yang diperoleh melalui pengalaman *jhana*.⁸⁸ Dalam upaya merealisasi penggugahan, Buddha sendiri mengatasi rintangan yang disebabkan oleh keinginan indrawi melalui pengembangan *jhana*.⁸⁹

87 Dalam *Majjhima Nikaya* I 504, Buddha menjelaskan bahwa sebab ketidaktertarikan beliau terhadap kesenangan indrawi adalah karena beliau mampu mengalami berbagai jenis kesenangan yang jauh lebih tinggi; lihat *Anguttara Nikaya* III 207 dan *Anguttara Nikaya* IV 411. *Anguttara Nikaya* I 61 menjelaskan bahwa tujuan *samatha* adalah untuk mengatasi *raga*. Conze (1960): “merupakan hasil yang tak terelakkan dari praktik meditasi yang terus-menerus sehingga pengalaman dunia indrawi biasa menjadi tampak delusif, mengecohkan, jauh dan seperti mimpi.” Lihat Debes (1994) dan van Zeyst (1970).

88 *Majjhima Nikaya* I 91.

89 *Majjhima Nikaya* I 92; lihat *Samyutta Nikaya* IV 97 dan *Anguttara Nikaya* IV 439. *Anguttara Nikaya* IV 56 menekankan pentingnya mengatasi keinginan indrawi sehingga beliau dapat memperoleh realisasi. Dicapainya *jhana* oleh Buddha mungkin

Konsentrasi yang mendalam akan menghasilkan stabilitas dan integrasi internal.⁹⁰ Dengan demikian, pengalaman konsentrasi yang mendalam memegang peranan penting untuk meningkatkan kemampuan dalam mengatasi berbagai efek pengalaman yang mengganggu kestabilan selama tahap-tahap meditasi *vipassana* yang lebih lanjut.⁹¹ Tanpa *citta* yang tenang dan terintegrasi untuk mengatasi pengaruh pengalaman demikian, seorang praktisi mungkin akan kehilangan pengamatan yang seimbang dan akan diliputi ketakutan, kecemasan atau depresi. Oleh karena itu, pengembangan ketenangan mental akan meningkatkan integrasi diri yang sehat sebagai landasan pendukung bagi pengembangan *vipassana*.⁹²

dikarenakan praktik *anapanasati* dimana telah sering beliau praktikkan sebelum merealisasi penggugahan (*Samyutta Nikaya* V 317). Pencapaian berbagai tingkat *jhana* beliau dijelaskan dalam *Majjhima Nikaya* III 162 dan *Anguttara Nikaya* IV 440, yang secara jelas menunjukkan bahwa pada waktu itu beliau tak dapat mengakses pengalaman *jhana* seperti yang dialaminya saat masa kecil. Pertemuan beliau dengan Alara Kalama dan Uddaka Ramaputta pasti terjadi setelah adanya praktik dan kemajuan bertahap, karena tanpa mengembangkan keempat *jhana*, beliau tidak akan dapat merealisasi pencapaian *arupajjhana* apa pun. (Perlunya hal ini juga tercatat dalam *Digha Nikaya* III 265 dimana keempat *jhana* mendahului pencapaian *arupajjhana* dalam suatu rangkaian tahap pengembangan secara berurutan). Namun *Papanasudani* IV 209 berasumsi bahwa Buddha hanya mengembangkan keempat *jhana* saat pengamatan pertama di malam penggugahan. Ini kurang masuk akal karena pengembangan *samatha* pra-penggugahan beliau sudah mencakup: praktik “jalan menuju daya” (*iddhipada*, lihat *Anguttara Nikaya* III 82); pengembangan kemampuan konsentrasi untuk mengetahui berbagai alam dewa (*Anguttara Nikaya* IV 302) dan pencapaian keempat *jhana* setelah mengatasi seluruh rintangan mental (*Majjhima Nikaya* III 157). Juga disebut bahwa beliau harus mengatasi berbagai rintangan demi mencapai setiap *jhana* (*Anguttara Nikaya* IV 440) dan merealisasi keempat *arupajjhana* (*Anguttara Nikaya* IV 444). Beragamnya dan berbagai tahap pencapaian *samatha* oleh Buddha, kelihatannya tidak mungkin terjadi dalam satu malam.

90 Menurut Alexander (1931), “tahap-tahap *jhana* adalah sesuai dengan urutan kronologi dari analisa yang dilakukan dengan baik (*well-conducted analysis*).” Lihat Conze (1956).

91 Ayya Khema (1991) dan Epstein (1986).

92 Engler (1986) dengan tepat menyimpulkan perlunya kepribadian yang terintegrasi secara baik sebagai landasan untuk mengembangkan *vipassana*: “engkau

Dari penjelasan di atas, jelaslah bahwa ada manfaat-manfaat penting yang bisa diperoleh jika kita mempraktikkan *vipassana* yang didukung dan diimbangi *samatha*. Berbagai manfaat seperti pengalaman akan berbagai wujud kebahagiaan yang lebih tinggi dibarengi dengan tingkat integrasi personal, menunjukkan bahwa *samatha* memberikan kontribusi yang besar bagi kemajuan sepanjang jalan spiritual. Pentingnya hal ini dinyatakan secara jelas dalam *sutta* bahwa seseorang yang memiliki rasa hormat terhadap Buddha dan ajarannya, dengan sendirinya akan menganggap bahwa konsentrasi itu sangatlah penting.⁹³ Di sisi lain, seseorang yang meremehkan pengembangan konsentrasi adalah berpihak pada mereka yang *citta*-nya tidak stabil.⁹⁴

Meskipun demikian, perlu disebut bahwa Buddha sangat menyadari kelemahan dari keadaan konsentrasi yang mendalam. Pencapaian *jhana* bisa berubah menjadi rintangan dalam jalan spiritual menuju realisasi jika pencapaian demikian menyebabkan kesombongan atau menjadi objek keterikatan. Kepuasan dan kesenangan yang dialami selama *jhana* memang membantu menghilangkan kesenangan duniawi,

harus menjadi seseorang sebelum engkau menjadi bukan siapa-siapa.” Epstein (1995) mengulas tentang *panna*, yakni: “dari sudut pandang psikoanalisa, pengalaman demikian memerlukan ego yang mampu menahan dan mengintegrasikan apa yang biasanya sangat mengganggu. Kita ditantang untuk mengalami teror tanpa ketakutan dan mengalami kesenangan tanpa keterikatan. Salah satu maksud meditasi adalah mengembangkan suatu ego yang fleksibel, tajam dan cukup seimbang yang memungkinkan kita memiliki pengalaman demikian.” *Theragatha* 351, 436 menyebut peran pendukung dari kebahagiaan internal nonindrawi di saat kita mengalami keadaan yang sulit.

93 *Anguttara Nikaya* IV 123.

94 *Anguttara Nikaya* II 31. Lihat *Samyutta Nikaya* II 225 dimana kurang menghargai konsentrasi (*samadhi*) adalah salah satu sebab hilangnya *Dhamma* yang sejati. Menurut Thate (1996), “mereka yang berpikir bahwa *samadhi* tidak diperlukan adalah mereka yang belum mencapai *samadhi*. Itu sebabnya mereka tak dapat melihat manfaat *samadhi*. Mereka yang telah mencapai *samadhi* tak akan pernah berpikir dan berbicara negatif mengenai *samadhi*.”

namun di sisi lain itu dapat menyebabkan sulitnya realisasi akan *dukkha* dan pengentasan diri untuk membebaskan diri sepenuhnya dan menghantarkan pada realisasi.⁹⁵

Mara Samyutta bahkan menyebutkan korban dari meditasi konsentrasi dimana seorang bhikkhu bunuh diri karena ia beberapa kali gagal menstabilkan pencapaian konsentrasi.⁹⁶ Pada kejadian lain, ketika seorang bhikkhu sedang bersedih atas kehilangan konsentrasi karena sakit fisik, Buddha menjelaskan bahwa reaksi demikian adalah karena mereka menganggap konsentrasi (*samadhi*) sebagai intisari hidup dan praktik mereka.⁹⁷ Beliau kemudian mengajarkan bhikkhu tersebut untuk mengontemplasikan sifat *anicca* dari *pancakhandha* sebagai gantinya.

95 Dalam *Anguttara Nikaya* II 165, Buddha mengumpamakan keterikatan terhadap kesenangan dan kebahagiaan yang dialami selama *jhana* dengan cengkeraman terhadap batang pohon yang penuh getah (resin), karena keterikatan demikian akan membuat kita kehilangan inspirasi akan tujuan mengentaskan semua aspek kepribadian dan pengalaman kita. Dalam *Majjhima Nikaya* I 194, Buddha menganalogikan keterikatan demikian dengan orang yang secara keliru menganggap kulit kayu bagian dalam sebagai jantung kayu yang dicarinya. Lihat *Majjhima Nikaya* III 226 yang menyebut keterikatan terhadap berbagai pengalaman *jhana* adalah “terperangkap secara internal.” Buddhadasa (1993) bahkan mengatakan bahwa “konsentrasi yang mendalam adalah rintangan besar bagi praktik *vipassana*.”

96 Menurut *Samyutta Nikaya* I 120, Bhikkhu Godhika bunuh diri karena selama enam kali berturut-turut ia mencapai “pembebasan *citta* sementara,” tetapi kehilangan pencapaian tersebut lagi dan lagi. Dalam *Sarathappakasini* I 182, dijelaskan bahwa itu hanyalah suatu pencapaian “biasa,” yaitu suatu pencapaian konsentrasi tertentu. Ulasan menjelaskan bahwa beliau kehilangan pencapaian berulang kali karena sakit. Berdasarkan pernyataan Buddha setelah peristiwa tersebut, Godhika meninggal sebagai seorang *Arahat*. Ulasan menyebut bahwa realisasi beliau terjadi pada saat kematian (lihat penjelasan serupa dalam ulasan mengenai kasus bunuh diri Channa dalam *Majjhima Nikaya* III 266 atau *Samyutta Nikaya* IV 59 dan kasus Vakkali dalam *Samyutta Nikaya* III 123).

97 *Samyutta Nikaya* III 125.

IV.5. *Samatha* dan *Vipassana*

Inti dari membicarakan hubungan antara *samatha* dan *vipassana* adalah keseimbangan. Karena *citta* yang terfokus membantu pengembangan *vipassana*, sehingga adanya *panna* pada gilirannya membantu pengembangan tingkat-tingkat konsentrasi yang lebih lanjut. Dengan demikian, *samatha* dan *vipassana* akan menjadi maksimal bila dikembangkan bersamaan secara terampil.⁹⁸

Dari sudut pandang ini, adanya kontroversi mengenai perlu tidaknya berbagai kemampuan *jhana* untuk mencapai realisasi tertentu adalah didasari anggapan yang keliru. Kontroversi ini berasumsi bahwa tujuan meditasi *samatha* adalah untuk mencapai kemampuan memasuki *jhana* sebagai batu loncatan semata untuk mengembangkan *vipassana*, semacam upaya persiapan belaka dan tidak menjadi soal apakah dipenuhi atau tidak. Sesungguhnya, *sutta-sutta* memberikan pandangan yang berbeda. *Samatha* dan *vipassana* adalah dua aspek yang saling melengkapi bagi pengembangan mental. Pertanyaan mengenai apakah kita hanya perlu menjalankan meditasi *vipassana* (tanpa *samatha*) menjadi tidak relevan karena meditasi *samatha* tidak hanya berfungsi sebagai peranan pelengkap bagi meditasi *vipassana*.

Perlunya *samatha* maupun *vipassana* dalam jalan spiritual (*magga*) menuju realisasi, membimbing kita pada pokok pembahasan lainnya. Beberapa cendekiawan menganggap bahwa kedua meditasi ini mewakili

98 *Nettipakarana* 43 menjelaskan bahwa baik *samatha* maupun *vipassana* perlu dikembangkan, karena *samatha* mengatasi dambaan (*tanha*) sedangkan *vipassana* mengatasi kesalahpengertian (*avijja*). Menurut *Anguttara Nikaya* I 61, *samatha* bersama *vipassana* diperlukan untuk memperoleh pengetahuan (*vijja*). *Anguttara Nikaya* I 100 menyebutkan bahwa *samatha* bersama *vipassana* adalah syarat untuk mengatasi *raga*, *dosa* dan *moha*. *Samatha* dan *vipassana* adalah saling mendukung juga disebut dalam *Theragatha* 584, yang menyarankan untuk mempraktikkan *samatha* bersama *vipassana* pada waktu yang tepat. Mengenai perlunya menyeimbangkan *samatha* dan *vipassana*, lihat Cousin (1984); Gethin (1992) dan Maha Boowa (1994).

dua jalan spiritual yang berbeda, bahkan mungkin menghantarkan pada dua tujuan yang berbeda. Mereka berasumsi bahwa jalan *samatha* berlangsung melalui serangkaian *jhana* yang semakin meningkat hingga pencapaian berhentinya kognisi dan sensasi (*sannavedayita-nirodha*) sehingga akan menghantarkan pada berhentinya *raga*. Sebaliknya, *vipassana* yang sering kali disalahmengerti sebagai suatu proses refleksi intelektual semata, dianggap akan menghantarkan pada tujuan yang secara kualitatif berbeda yaitu berhentinya kesalahpengertian (*avijja*).⁹⁹

Suatu bagian dalam *Anguttara Nikaya* memang menghubungkan praktik *samatha* dengan berhentinya hasrat yang berlebihan (*raga*) dan praktik *vipassana* dengan berhentinya kesalahpengertian (*avijja*).¹⁰⁰ Perbedaan kedua hal tersebut dinyatakan dengan ungkapan “bebasnya *citta*” (*cetovimutti*) dan “bebas melalui *panna*” (*pannavimutti*). Meskipun demikian, kedua ungkapan tersebut tidak merujuk pada konteks yang sama dalam hal realisasi. “Bebas melalui *panna*” (*pannavimutti*) merujuk pada realisasi *Nibbana* sedangkan “bebasnya *citta*” (*cetovimutti*) tidak merujuk pada realisasi *Nibbana* kecuali jika disertai ungkapan “tak tergoyahkan” (*akuppa*). “Bebasnya *citta*” juga dapat merujuk pada pengalaman kebebasan mental sementara seperti pencapaian *jhana* keempat atau pengembangan *brahmavihara*.¹⁰¹ Oleh karena itu, *samatha* dan *vipassana* bukanlah dua pendekatan yang berbeda terhadap realisasi tetapi dua aspek dari jalan meditasi dimana salah satunya saja tidak memadai untuk menghasilkan realisasi.¹⁰²

99 *Kathavatthu* 225 menyangkal “pandangan keliru” yang agak mirip mengenai dua jenis *nirodha*.

100 *Anguttara Nikaya* I 61.

101 Misalnya *Majjhima Nikaya* I 296. Lebih lanjut lihat Lily de Silva (1978).

102 Bahkan *Visuddhimagga* 702 menjelaskan bahwa pencapaian berhentinya kognisi dan sensasi (*sannavedayitanirodha*) tidak dapat direalisasi melalui *samatha* semata, namun memerlukan *vipassana*, paling tidak tingkat *Anagami*. Walaupun hal

Sutta lainnya yang relevan dengan hal tersebut adalah *Sutta Susima* yang berisi pernyataan realisasi oleh para bhikkhu.¹⁰³ Karena para bhikkhu tersebut menyatakan bahwa mereka tidak memiliki kemampuan supernatural (*abhinna*), kadang-kadang ini dianggap bahwa realisasi *Nibbana* dapat dicapai melalui refleksi intelektual semata.¹⁰⁴ Pernyataan para bhikkhu bahwa mereka semata-mata “bebas melalui *panna*” menunjukkan bahwa mereka tidak memiliki pencapaian *arupajjhana*. Namun ini tidak berarti bahwa mereka memperoleh realisasi melalui pendekatan intelektual semata tanpa bermeditasi sama sekali.¹⁰⁵

Persoalan serupa terkadang ditemukan dalam *Sutta Kosambi* dimana seorang bhikkhu menyatakan bahwa ia telah merealisasi *kesalingketerkaitan* (*paticca samuppada*) meskipun ia bukan seorang *Arahat*.¹⁰⁶ Hal ini menjadi jelas ketika kita melihat penjelasan ulasan

ini tidak disebut secara langsung dalam *sutta*, dikatakan dalam *Majjhima Nikaya* III 44 bahwa setelah kedelapan pencapaian konsentrasi dipilah-pilah apakah hal itu dicapai oleh orang yang layak (*sappurisa*) maupun oleh orang yang tidak layak dimana begitu berhentinya kognisi (*sanna*) dan sensasi (*vedana*) telah terealisasi, maka orang yang tidak layak tidak lagi disebut. Ini mengindikasikan bahwa realisasi demikian (berhentinya kognisi dan sensasi) khususnya dialami oleh orang yang layak (setingkat *Ariya*, lihat misalnya *Majjhima Nikaya* I 300). Hal ini menunjukkan bahwa pencapaian berhentinya kognisi dan sensasi bukanlah hasil dari pencapaian konsentrasi semata namun juga memerlukan pengembangan *panna*. Ini terindikasi dalam penjelasan umum melalui ungkapan, “setelah mengalami dengan *panna*, arus-arus menjadi hancur” (misalnya *Majjhima Nikaya* I 160). Lihat *Anguttara Nikaya* III 194 yang sepertinya menghubungkan berhentinya kognisi dan sensasi dengan pencapaian seorang *Arahat*, khususnya *Anagami*. Bahkan menurut *Samyutta Nikaya* IV 295, *samatha* bersama *vipassana* diperlukan untuk merealisasi berhentinya kognisi dan sensasi.

103 *Samyutta Nikaya* II 121.

104 Gombrich (1996).

105 *Anguttara Nikaya* IV 452 menyebut berbagai jenis *Arahat* “yang bebas melalui *panna*,” namun mereka semua memiliki kemampuan untuk mencapai *jhana*.

106 *Samyutta Nikaya* II 115. Lihat de la Vallée Poussin (1936) dan Gombrich (1966).

bahwa bhikkhu tersebut “hanya” seorang *Sakadagami*.¹⁰⁷ Intinya di sini adalah realisasi akan *paticca samuppada* merupakan ciri dari realisasi *Sotapatti* dan bukan hanya ciri khas dari realisasi *Nibbana* (*Arahat*).

Dengan demikian, bagian-bagian *sutta* di atas bukanlah mengungkap “perbedaan mendasar” antara dua jalan spiritual (*magga*) berbeda yang menghantarkan pada realisasi namun menggambarkan aspek-aspek berbeda yang pada dasarnya merupakan satu pendekatan.¹⁰⁸ Kenyataannya, realisasi *Nibbana* meliputi purifikasi dua hal yaitu aspek kognitif (berhubungan dengan proses mengenali sesuatu) dan afektif (berhubungan dengan perasaan atau emosi) dari *citta*. Walaupun secara teoritis kedua aspek *magga* ini (*samatha* dan *vipassana*) tampak berbeda, namun sesungguhnya keduanya cenderung menyatu dan saling melengkapi satu sama lain.

Hal ini secara apik disimpulkan dalam *Patisambhidamagga* yang menekankan pentingnya menghargai kesamaan mendasar antara meditasi *samatha* dan *vipassana* dari segi fungsinya.¹⁰⁹ Pada waktu yang berbeda, seorang praktisi mungkin mengembangkan salah satunya untuk mencapai tingkat yang lebih tinggi namun dalam tahap-tahap akhir, praktik *samatha* dan *vipassana* perlu dipadukan untuk merealisasi tujuan akhir –*Nibbana* – hancurnya *raga* dan kesalahpengertian (*avijja*).

107 *Sarathhappakasini* II 122.

108 Tinjauan kritis mengenai “teori dua *magga*” dapat ditemukan dalam tulisan Gethin (1997b); Swearer (1972) dan Keown (1992) yang menyimpulkan “terdapat dua jenis teknik meditasi ... karena kesempurnaan akhir hanya dapat dicapai ketika kedua dimensi fungsi psikis dimurnikan yaitu emosional dan intelektual.”

109 *Patisambhidamagga* I 21. Mengenai interelasi keduanya dalam tradisi *Sarvastivada*, lihat Cox (1994).

BAB V

BAGIAN “PENGULANGAN” DALAM *SATIPATTHANA*

Setelah menganalisa bagian “definisi” dari *Sutta Satipatthana* secara cukup rinci, sekarang saya akan membahas bagian yang dapat disebut “modus operandi” (standar operasi) *satipatthana*,¹ dimana bagian “pengulangan” selalu disebutkan setelah masing-masing praktik kontemplasi. Bagian “pengulangan” ini menyajikan empat aspek utama *satipatthana* (lihat gambar 5.1).² Maksud dari bagian “pengulangan” itu sendiri adalah untuk mengarahkan perhatian pada aspek-aspek krusial tertentu dari masing-masing kontemplasi. Oleh karena itu, dengan memahami implikasi dari “pengulangan,” itu akan menjadi landasan yang diperlukan untuk menjalankan berbagai teknik meditasi dalam *Sutta Satipatthana*. Ini akan saya bahas lebih lanjut dalam bab VI.

Sehubungan dengan kontemplasi *satipatthana* yang pertama, bagian “pengulangan” berbunyi demikian:

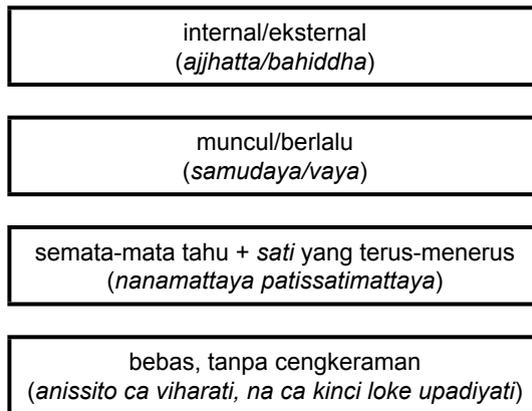
1 Ungkapan ini disarankan oleh W.S. Karunaratne (1979).

2 Thanissaro (1996) membicarakan tentang pola mendasar dari tiga tahap yang mendasari bagian “pengulangan.”

Dengan demikian, mengenai tubuh ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh secara internal, atau ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh secara eksternal, atau ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh baik secara internal maupun eksternal.

Atau ia terus-menerus mengontemplasikan munculnya pada tubuh, atau ia terus-menerus mengontemplasikan berlalunya pada tubuh atau ia terus-menerus mengontemplasikan muncul dan berlalunya pada tubuh.

Atau, *sati* yang dikembangkan dalam dirinya bahwa ‘ada tubuh,’ hanya semata-mata tahu dan *sati* yang terus-menerus. Dan ia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun.³



Gambar 5.1 Aspek-aspek utama dari pengulangan *satipatthana*

Bagian “pengulangan” mengindikasikan bahwa cakupan dari praktik *satipatthana* meliputi pengalaman secara internal maupun eksternal

³ *Majjhima Nikaya* I 56. Untuk kontemplasi *satipatthana* lainnya, “tubuh” dalam petunjuk di atas diganti dengan “sensasi,” “*citta*” atau “*dhamma*.”

dengan memperhatikan proses muncul dan berlalunya pengalaman. Karena mengikutsertakan pengalaman internal maupun eksternal maka bagian “pengulangan” akan memperluas perspektif kontemplasi. Dengan mengontemplasikan sifat yang berubah-ubah dan tidak pasti, bagian “pengulangan” juga mengarahkan *sati* pada pusat pengalaman sementara, yaitu berlalunya waktu. Dengan demikian, “pengulangan” akan memperluas cakupan dari masing-masing kontemplasi *satipatthana* pada aksis (poros/sumbu) ruang dan waktu. Seperti disebutkan secara eksplisit dalam *sutta*, aspek ruang dan waktu dibutuhkan untuk menjalankan *satipatthana* secara tepat.⁴ Bagian “pengulangan” juga menjabarkan sikap yang tepat selama kontemplasi: pengamatan seharusnya dilakukan semata-mata hanya demi memantapkan *sati* dan pemahaman serta senantiasa bebas dari cengkeraman.

Melalui bagian “pengulangan,” praktik *satipatthana* kemudian beralih pada karakteristik umum dari pengalaman yang dikontemplasikan.⁵ Pada tahap ini, *sati* akan isi pengalaman yang khusus kemudian menghasilkan pemahaman akan sifat dan karakteristik umum dari kontemplasi *satipatthana* yang dijalankan.

Beralihnya *sati* dari isi pengalaman yang khusus ke isi pengalaman yang lebih umum sangatlah penting untuk mengembangkan *panna*.⁶ Fungsi

4 Lihat *Samyutta Nikaya* V 294, yang menjelaskan bahwa berkontemplasi secara internal maupun eksternal adalah cara yang tepat untuk menjalankan *satipatthana*.

5 Hingga taraf tertentu, ini dapat disimpulkan dari cara disusunnya bagian “pengulangan,” karena sekarang *sati* beralih dari suatu objek tertentu (misalnya, “sensasi duniawi yang menyenangkan”) kembali ke hal yang umum (misalnya “sensasi”).

6 Mengenai pentingnya peralihan dari isi pengalaman ke proses yang umum, lihat Brown (1986a); Goldstein (1994) dan Kornfield (1977). Menurut Engler (1986), salah satu alasan para meditator barat cenderung lebih lambat maju daripada para meditator timur adalah karena “mereka cenderung hanyut dalam isi pengalaman bukannya senantiasa hadir bersama prosesnya ... mereka disibukkan oleh berbagai pemikiran, gambaran, ingatan, sensasi, dan sebagainya, sehingga mereka tidak

sati di sini adalah untuk menembus lapisan permukaan dari objek yang diamati dan untuk menyingkap karakteristik yang ada dalam semua pengalaman. Beralihnya *sati* ke karakteristik pengalaman yang lebih umum, menghasilkan pemahaman mendalam akan *anicca*, *dukkha* dan *anatta*. *Sati* yang lebih luas ini akan muncul pada tahap *satipatthana* yang lebih lanjut begitu meditator mampu mempertahankan perhatiannya tanpa daya upaya. Pada tahap ini, ketika *sati* telah mantap, apa pun yang dialami secara indrawi dengan sendirinya akan menjadi objek kontemplasi.⁷

Penting untuk dicatat bahwa dua tradisi *vipassana* Theravada yang paling populer, keduanya sama-sama mengakui pentingnya hanya “semata-mata menyadari” apa pun yang muncul pada gerbang indra sebagai tahap meditasi *vipassana* yang lebih lanjut. Teknik-teknik meditasi yang diajarkan oleh Mahasi Sayadaw dan U Ba Khin sepertinya adalah *upayakausalya* yang ditujukan untuk para pemula yang belum dapat “semata-mata menyadari” semua gerbang indra.⁸

menjaga perhatiannya untuk tetap fokus pada karakteristik esensial dari semua peristiwa psiko-jasmani, apa pun isi pengalamannya ... mereka cenderung menganggap meditasi sebagai psikoterapi dan cenderung menganalisa isi pengalaman mental bukannya mengamati semata.” Mengenai hal ini, lihat Walsh (1981). Perlunya mengontemplasikan karakteristik umum dari *anicca*, *dukkha* dan *anatta* ketika mengembangkan *satipatthana* juga disebut dalam *Abhidharmakosabhasyam* [dalam Pruden (1988)].

7 Jumlien (1993) menggambarkan tahap ini sebagai berikut: “pada suatu tahap tertentu, *citta* menjadi begitu tajam dan seimbang sehingga apa pun yang muncul terlihat dan dibiarkan tanpa campur tangan. Kita tak lagi berfokus pada isi pengalaman apa pun dan semua tampak sebagai *citta* dan materi semata, suatu proses yang muncul dan berlalu dengan sendirinya ... keseimbangan *citta* yang sempurna tanpa reaksi-reaksi ... tak lagi melakukan apa-apa ...”

8 Mahasi (1990): “cara praktik *vipassana* yang sesungguhnya adalah ... mengamati ... pengalaman melihat, mendengar, dan sebagainya, yang dialami keenam gerbang indra secara berurutan. Namun begitu pengalaman tersebut dialami, mungkin sulit bagi seorang pemula untuk melakukan ini secara berurutan karena *sati*, *samadhi* dan pengetahuannya masih sangat lemah ... Cara praktik yang lebih sederhana dan lebih mudah untuk seorang pemula adalah sebagai berikut: dalam setiap napas dimana

V.1. Kontemplasi Internal dan Eksternal

Dua ungkapan yang digunakan dalam bagian pertama dari “pengulangan” adalah “internal” (*ajjhatta*) dan “eksternal” (*bahiddha*). Dalam *Sutta Satipatthana*, tidak dijelaskan lebih lanjut mengenai kedua istilah ini. Menurut *Abhidhamma* dan ulasan, internal merujuk pada pengalaman yang dialami diri sendiri sedangkan eksternal merujuk pada pengalaman yang dialami orang lain.⁹ Guru-guru meditasi modern telah memberikan beberapa interpretasi alternatif. Untuk mengeksplorasi berbagai implikasi dari kontemplasi internal dan eksternal secara komprehensif, pertama-tama saya akan membahas interpretasi menurut *Abhidhamma* dan berbagai ulasan, kemudian saya akan meninjau beberapa interpretasi lainnya.

Menurut interpretasi *Abhidhamma* dan ulasan, kontemplasi “internal” dan “eksternal” mencakup pengalaman yang dialami oleh diri sendiri dan orang lain. Dengan demikian, praktik *satipatthana* yang tepat juga mencakup kesadaran akan pengalaman orang lain. Kita mungkin dapat mengamati tubuh orang lain dengan mudah, namun untuk mengetahui sensasi atau keadaan pikiran orang lain tampaknya memerlukan

ada gerakan kembang-kempisnya perut, seorang pemula seharusnya memulai praktik dengan menyadari gerakan ini.” Mahasi (1992): “Kami biasanya menginstruksikan *yogi* yang daya konsentrasinya telah mantap untuk memperluas metode meditasi ini dengan cara menyadari apa pun yang terjadi pada keenam gerbang indranya.” Ba Khin (1985): “bahkan kita dapat memahami *anicca* melalui organ indra manapun. Namun kenyataannya, kami menemukan bahwa ... sensasi melalui kontak sentuhan ... lebih terasa dibandingkan berbagai sensasi lainnya, dan oleh karena itu dalam meditasi *Vipassana* seorang pemula akan lebih mudah memahami *anicca* melalui sensasi tubuh ... Inilah alasan utama mengapa kami memilih sensasi tubuh sebagai media untuk memahami *anicca* dengan cepat. Anda dipersilakan mencoba cara lainnya dan saran saya adalah Anda harus memantapkan pemahaman *anicca* melalui sensasi tubuh sebelum mengontemplasikan sensasi lainnya.”

9 *Dhammasangani* 187; begitu pula *Vibhanga* 2-10 untuk masing-masing *khandha*. Lihat *Visuddhimagga* 473.

kemampuan supernatural (*abhinna*).¹⁰ Jika demikian, berarti kecil kemungkinannya untuk mempraktikkan kontemplasi “eksternal.”

Meskipun demikian, dalam *Satipatthana Samyutta* Buddha menjelaskan tiga cara kontemplasi: internal, eksternal dan keduanya, secara terpisah sebagai “tiga cara untuk mengembangkan *satipatthana*.”¹¹ Ini menandakan bahwa masing-masing cara adalah relevan dengan praktik *satipatthana*. Hal yang sama dapat disimpulkan dari fakta dalam *Vibhanga*, bagian dari *Abhidhamma* Pali yang lebih awal dimana kontemplasi internal dan eksternal berlanjut dari bagian “pengulangan” ke bagian “definisi” *Sutta Satipatthana*,¹² sehingga memadukan kontemplasi internal dan eksternal menjadi “*samma sati*.” Baik modifikasi *Abhidhamma* ini maupun kutipan *sutta* di atas menunjukkan pentingnya menerapkan kontemplasi internal maupun eksternal. Bahkan *Vibhanga* memberi penekanan khusus bahwa kontemplasi eksternal dapat menghasilkan realisasi yang sama seperti halnya kontemplasi internal.¹³ Demikian pula, suatu *sutta* dalam *Bojjhanga*

10 Bahkan ini diindikasikan dalam *Digha Nikaya* II 216 dimana kontemplasi internal menghasilkan *samadhi*, yang kemudian memungkinkan kita untuk melakukan kontemplasi eksternal. Lihat *Samyutta Nikaya* II 127 bahwa mengontemplasikan keadaan pikiran orang lain merupakan bagian dari rangkaian pencapaian konsentrasi yang mendalam. Ini menunjukkan bahwa kontemplasi demikian disebut sebagai suatu latihan kemampuan *abhinna*. Lihat Thanissaro (1996).

11 *Samyutta Nikaya* V 143. *Samyutta Nikaya* V 294, 297 dan *Anguttara Nikaya* III 450 juga menganggap tiga cara ini sebagai kontemplasi yang berbeda-beda. Beberapa *sutta* mengategorikan internal dan eksternal untuk masing-masing kontemplasi sensasi, rintangan, faktor-faktor penggugahan dan *khandha* (misalnya *Majjhima Nikaya* III 16; *Samyutta Nikaya* IV 205 dan *Samyutta Nikaya* V 110). Ini menunjukkan bahwa kontemplasi “internal” dan “eksternal” dalam “pengulangan” *satipatthana* bukanlah diulang-ulang tanpa makna, sebaliknya memiliki arti yang penting. Lihat Gethin (1992).

12 *Vibhanga* 193 (dalam penjelasan rinci *Suttanta*).

13 *Vibhanga* 228. Bahkan ulasan *satipatthana* secara eksplisit menggunakan kata “eksternal” untuk masing-masing kontemplasi *satipatthana*, yaitu pernapasan (*Papancasudani* I 249), postur tubuh (*Papancasudani* I 252), aktivitas tubuh

Samyutta menyebut bahwa baik kontemplasi internal maupun eksternal dapat berfungsi sebagai faktor-faktor penggugahan.¹⁴

Mungkin solusi praktis untuk menghargai pentingnya hal ini adalah mengembangkan *sati* akan sensasi dan kondisi mental orang lain dengan cara mengamati manifestasi eksternalnya secara seksama. Sensasi dan keadaan pikiran memang berdampak terhadap penampilan luar seseorang, mempengaruhi ekspresi wajah, nada suara dan postur fisik.¹⁵

Saran ini disokong sejumlah *sutta* yang menyebut empat cara untuk mengetahui keadaan pikiran orang lain: berdasarkan apa yang dilihat, berdasarkan apa yang didengar, mengontemplasikan dan merefleksi lebih lanjut apa yang didengar dan membaca pikiran.¹⁶ Selain membaca pikiran, berbagai cara di atas tidaklah memerlukan kemampuan *abhinna* tetapi hanyalah *sati* dan akal sehat. Dengan demikian, kontemplasi “eksternal” sehubungan dengan berbagai praktik yang disebut dalam *Sutta Satipatthana* adalah mungkin untuk dijalankan.

(*Papancasudani* I 270), bagian-bagian tubuh (*Papancasudani* I 271), elemen-elemen tubuh (*Papancasudani* I 272), mayat yang membusuk di kuburan (*Papancasudani* I 273), sensasi (*Papancasudani* I 279), *citta* (*Papancasudani* I 280), rintangan (*Papancasudani* I 286), *khandha* (*Papancasudani* I 287), lingkup indrawi (*Papancasudani* I 289), faktor-faktor penggugahan (*Papancasudani* I 300) dan *Empat Kenyataan Ariya* (*Papancasudani* I 301).

14 *Samyutta Nikaya* V 110.

15 Khemacari (1985).

16 *Digha Nikaya* 103 dan *Anguttara Nikaya* I 171. Lihat *Majjhima Nikaya* I 318 yang menganjurkan penyidikan dengan cara melihat dan mendengar bagi para bhikkhu yang tidak memiliki daya telepati agar mereka dapat mengetahui kemurnian mental Buddha; atau dalam *Majjhima Nikaya* II 172 dimana dengan mengamati perbuatan dan ucapan seorang bhikkhu, dapat diketahui apakah pikirannya dipengaruhi *lobha*, *dosa* atau *moha*.

Dengan demikian, kontemplasi eksternal dapat dilakukan dengan mengembangkan *sati* akan postur, ekspresi wajah dan suara orang lain yang merupakan indikator dari sensasi atau keadaan pikiran mereka. Menjalankan kontemplasi eksternal terhadap orang lain agak mirip dengan cara seorang psikoanalisis mengamati pasien, yaitu secara seksama memeriksa perilaku dan gejala terkait untuk mengetahui keadaan pikiran mereka. Oleh karena itu, praktik kontemplasi eksternal khususnya cocok dalam kehidupan sehari-hari karena pengalaman yang diamati mungkin tidak selalu terjadi saat duduk bermeditasi.

Kontemplasi “eksternal” mengenai perilaku dan reaksi mental orang lain akan menghasilkan apresiasi yang semakin dalam terhadap ciri-ciri dan pola kebiasaan orang lain. Informasi yang membantu dapat juga ditemukan dalam ulasan yang menjelaskan tentang berbagai karakter atau kecenderungan manusia dan pola perilaku dari masing-masing karakter.¹⁷ Menurut penjelasan tersebut, dengan mengamati kebiasaan makan para bhikkhu dan cara mereka mengenakan jubah, dapat diketahui apakah mereka cenderung diliputi *dosa* atau *lobha*. Karakter yang berbeda-beda bahkan dapat dilihat dari cara-cara melakukan tugas sederhana seperti menyapu.

Menurut petunjuk dalam bagian “pengulangan,” kontemplasi “internal” dijalankan sebelum kontemplasi “eksternal.” Ini mengindikasikan bahwa kontemplasi internal merupakan langkah pertama yang berfungsi sebagai landasan untuk memahami pengalaman orang lain selama kontemplasi eksternal. Menyadari berbagai perasaan dan reaksi dari diri sendiri memungkinkan kita untuk memahami perasaan dan reaksi orang lain dengan lebih mudah.¹⁸

17 Ehara (1995) dan *Visuddhimagga* 101-110. Lihat Mann (1992).

18 Mann (1992): “daya-daya yang bekerja pada orang lain adalah daya yang sama dengan yang memotivasi perilaku kita sendiri.” Demikian pula, *panna* yang diperoleh selama kontemplasi eksternal pada gilirannya akan mendukung kontemplasi internal. Sebagai contoh, adalah relatif mudah untuk menyingkap motif yang mendasari reaksi

Untuk pengembangan *sati* yang seimbang, peralihan dari internal ke eksternal ini sangatlah penting. *Sati* yang hanya dilakukan secara internal dapat mengakibatkan egosentris (terlalu berpusat pada diri sendiri). Bisa jadi kita terlalu memikirkan apa yang terjadi dengan diri kita dan dalam diri kita sehingga pada saat yang sama, kita tidak menyadari bagaimana tindakan dan perilaku kita mempengaruhi orang lain. Mempraktikkan kontemplasi internal maupun eksternal dapat mencegah ketidakseimbangan demikian dan mencapai keseimbangan yang pas: tidak introvert maupun ekstrovert.¹⁹

Langkah ketiga dalam bagian “pengulangan” adalah mengamati “secara internal maupun eksternal.” Ulasan menjelaskan bahwa karena kita tidak dapat mengontemplasikan suatu objek secara internal dan eksternal dalam waktu bersamaan, maka kita dapat mempraktikkannya secara bergantian.²⁰ *Vibhanga* memberikan perspektif yang lebih menyakinkan karena penjelasan *Vibhanga* mengenai kontemplasi internal maupun eksternal, menghasilkan pemahaman akan objek yang dikontemplasikan, tanpa menganggap objek tersebut sebagai bagian dari pengalaman diri sendiri maupun pengalaman orang lain.²¹ Dengan demikian, kontemplasi *satipatthana* menghantarkan

tertentu dalam diri orang lain, sedangkan jika itu terjadi dalam diri kita sendiri, motif-motif tersebut mungkin akan berlalu tanpa terdeteksi. Lihat Bullen (1982); Khemacari (1985) dan Nanaponika (1992) yang menjelaskan bahwa “banyak hal dapat dipahami dengan lebih baik jika kita mengamatinya pada orang lain atau pada objek eksternal, daripada jika hal itu diamati terhadap diri sendiri.”

19 Lihat Nanaponika (1951).

20 *Papancasudani* I 249.

21 Dilihat dari bagaimana masing-masing kontemplasi (internal, eksternal, baik internal maupun eksternal) dijabarkan dalam *Vibhanga* 195, hal ini bersifat implisit dimana secara internal kita mengetahui: “saya mengalami sensasi yang menyenangkan,” secara eksternal kita mengetahui: “ia mengalami sensasi yang menyenangkan,” secara internal dan eksternal kita mengetahui: “sensasi yang menyenangkan.” Hal ini juga disebut dalam *Vibhanga* 197 untuk *citta* dan *Vibhanga* 199-201 untuk *dhamma*.

pada sudut pandang yang semakin “objektif” dan tidak terikat yaitu pengalaman dialami sebagaimana adanya, tidak menjadi soal apakah pengalaman tersebut dialami diri sendiri atau orang lain.

Interpretasi “internal” dan “eksternal” dalam *Abhidhamma* dan ulasan dimana merujuk pada apa yang dialami diri sendiri dan orang lain adalah cocok dengan beberapa bagian lain dalam *sutta* yang lebih awal. Dalam *Sutta Samagama* misalnya, istilah internal dan eksternal digunakan dalam mengatasi berbagai kualitas yang tidak baik dan perilaku yang negatif, baik yang dialami diri sendiri (*ajjhata*) maupun orang lain (*bahiddha*).²² Dalam *Sutta Janavasabha*, “eksternal” secara eksplisit mengacu pada tubuh orang lain, sensasi yang dialami orang lain dan sebagainya.²³ Ini cukup penting sehubungan dengan pembahasan kita saat ini karena inilah satu-satunya *sutta* yang memberikan informasi tambahan mengenai kontemplasi *satipatthana* “eksternal.”

V.2. Berbagai Interpretasi Mengenai Kontemplasi Internal dan Eksternal

Para guru meditasi modern memberikan berbagai interpretasi alternatif mengenai kontemplasi internal dan eksternal. Beberapa di antara mereka mengartikan “internal” dan “eksternal” secara sangat harafiah: yakni dari segi ruang. Misalnya, mereka menganggap bahwa sensasi eksternal tubuh adalah sensasi yang muncul di kulit (*bahiddha*) sedangkan sensasi internal tubuh adalah sensasi yang muncul dalam tubuh (*ajjhata*).²⁴

²² *Majjhima Nikaya* II 246.

²³ *Digha Nikaya* II 216.

²⁴ Goenka (1999); Solé-Leris (1992) dan Thate (1996). Cara memahami “internal” dan “eksternal” demikian dipertegas dalam *Theragatha* 172 dimana “internal” dan “eksternal” keduanya digunakan sehubungan dengan tubuh sendiri sehingga juga mengacu pada bagian internal dan eksternal dari tubuh yang sama.

Dalam *Sutta Satipatthana* sendiri, istilah “internal” (*ajjhatta*) mengacu pada enam gerbang (lima indra ditambah *citta*) internal dan bukanlah objek-objek eksternal dari keenam gerbang tersebut. Sedangkan untuk objek-objek eksternal, istilah Pali yang digunakan bukanlah *bahiddha* tetapi *bahira*.²⁵ Tampaknya “internal” (*ajjhatta*) dan “eksternal” (*bahiddha*) yang disebut dalam “pengulangan” tidak merujuk pada konteks ruang. Sebagai contoh, dalam konteks kontemplasi lingkup indrawi, interpretasi mengenai “internal” dan “eksternal” dari segi ruang tidaklah berarti. Karena menurut bagian “pengulangan,” keseluruhan lingkup indrawi yang terdiri dari indra internal dan objek eksternal harus dikontemplasikan secara internal dan kemudian secara eksternal. Permasalahan serupa juga akan timbul dalam kebanyakan kontemplasi *satipatthana* jika kita membedakan “internal” dan “eksternal” dari segi ruang. Kontemplasi *citta*, kontemplasi *dhamma*, kontemplasi rintangan atau kontemplasi faktor-faktor penggugahan tidak dapat digolongkan sebagai peristiwa internal atau eksternal dari konteks ruang. Pengecualiannya adalah jika kita mengikuti interpretasi ulasan dan menganggap bahwa kontemplasi “eksternal” merujuk pada keadaan *citta*, rintangan atau faktor-faktor penggugahan yang dialami orang lain.

Beberapa guru lain mengatakan bahwa perbedaan antara kontemplasi internal dan eksternal merujuk pada perbedaan antara kenyataan konvensional dan kenyataan yang sebenarnya.²⁶ Memang benar bahwa seiring dengan kemajuan praktik, kita semakin dapat melihat pengalaman sebagaimana adanya. Meskipun begitu, tampaknya sangat tidak mungkin bahwa makna awal dari “internal” dan “eksternal” dalam *Sutta Satipatthana* merujuk pada kenyataan konvensional dan kenyataan yang sebenarnya. Alasan pertama adalah karena interpretasi

²⁵ *Majjhima Nikaya* I 61: *ajjhattikababiresu ayatanesu*.

²⁶ Dhammadharo (1993) dan Nanasamvara (1961).

demikian tak pernah disebut dalam *sutta-sutta*. Alasan kedua adalah karena istilah kedua kenyataan ini baru muncul pada periode pasca *sutta*, yaitu periode ulasan.²⁷

Interpretasi lainnya adalah bahwa internal merujuk pada objek internal dan eksternal merujuk pada objek fisik. Dalam hal sensasi misalnya, dibedakan antara sensasi mental (*ajjhatta*) dan sensasi fisik (*bahiddha*). Dalam hal *citta*, dibedakan antara pengalaman mental semata (*ajjhatta*) dan keadaan *citta* yang berhubungan dengan pengalaman indrawi (*bahiddha*).²⁸

27 Lihat Jayatilleke (1980); Kalupahana (1992); Karunadasa (1996) dan W.S. Karunaratne (1988a). Istilah “*paramattha*” disebut dalam *Sutta Nipata* 68, 219 dan *Theragatha* 748. Istilah-istilah yang berkaitan disebut dalam *sutta-sutta* lainnya, misalnya *paramanana* (*Anguttara Nikaya* III 354), *paramapanna* dan *parama ariyasacca* (*Majjhima Nikaya* III 245), *paramasacca* (*Majjhima Nikaya* I 480, *Majjhima Nikaya* II 173 dan *Anguttara Nikaya* II 115) dan *uttamattha* (*Dhammapada* 403). Semua ini merujuk pada *Nibbana* semata. Seratus dua puluh satu jenis keadaan mental, 52 jenis faktor mental dan 28 jenis materi yang dalam *Abhidhammatthasangaha* disebut “*paramattha*” dimana hal-hal tersebut dianggap bersifat nyata (hakiki) adalah interpretasi yang muncul belakangan. Interpretasi demikian tidak ada dalam *sutta-sutta* awal. Mengenai penjelasan rinci tentang konsep *paramattha* yang muncul belakangan, lihat Bodhi (1993) dan Ledi (1999b).

28 Dhammadharo (1987) dan Maha Boowa (1994) mengatakan bahwa dalam hal sensasi, internal merujuk pada sensasi mental dan eksternal merujuk pada sensasi fisik dan dalam hal *citta*, internal merujuk pada *citta* semata dan eksternal merujuk pada *citta* bersama objek eksternal. Fessel (1999) menjelaskan bahwa “internal” merujuk pada pengalaman mental internal dan introversi sedangkan “eksternal” merujuk pada pengaruh-pengaruh eksternal dan aktivitas-aktivitas yang diarahkan pada objek. Tiwari (1992) juga mengatakan bahwa “internal” merujuk pada mental sedangkan “eksternal” merujuk pada sensasi fisik. Demikian pula, *Mahaprajnaparamitasastra* menjelaskan bahwa sensasi internal dan keadaan *citta* berhubungan dengan pengalaman melalui gerbang *citta*, sedangkan eksternal berhubungan dengan pengalaman melalui gerbang pancaindra [dalam Lamotte (1970)]. Nanasamvara (1974) menerapkan pengertian ini pada *anapanasati*, dalam arti napas adalah “eksternal,” sedangkan *sati* akan keluar masuknya napas adalah “internal.” Namun ini tidak begitu berarti, karena napas maupun *sati* akan keluar masuknya napas sama-sama dibutuhkan untuk melakukan kontemplasi “internal” dan “eksternal.”

Pengertian “internal” dan “eksternal” demikian dipertegas oleh suatu bagian dalam *Iddhipada Samyutta* yang menyatakan bahwa internal merujuk pada kemalasan dan kelojoan sedangkan eksternal merujuk pada hanyut dalam input-input indrawi.²⁹ Bagian lain yang juga relevan terdapat dalam *Bojjhanga Samyutta* yang membedakan internal dan eksternal untuk masing-masing rintangan: keinginan indrawi, ketidaksukaan dan keragu-raguan.³⁰ Internal mungkin mengacu pada munculnya rintangan melalui gerbang *citta* (*ajjhatta*) dan eksternal mungkin mengacu pada munculnya rintangan melalui gerbang indra (*bahiddha*).

Di sisi lain, dalam *Sutta Satipatthana* ciri “internal” merupakan bagian dari petunjuk utama untuk mengontemplasikan rintangan dan faktor-faktor penggugahan. Penggunaan istilah “internal” di sini tampaknya tidak berkaitan dengan apakah pengalaman dialami melalui gerbang *citta* atau gerbang pancaindra namun menekankan bahwa rintangan atau faktor penggugahan ada “dalam diri saya.” Ini sesuai dengan ulasan bahwa “internal” merujuk pada diri sendiri.³¹

Dalam bagian-bagian lain dari *sutta*, *ajjhatta* itu sendiri memang mengindikasikan hal internal yakni pengalaman yang bersifat mental. Contohnya adalah *jhana* kedua yang secara umum diartikan sebagai

29 *Samyutta Nikaya* V 279.

30 *Samyutta Nikaya* V 110. Namun perlu dicatat bahwa menurut *sutta* tersebut, kemalasan dan kelojoan atau kegelisahan dan kecemasan tidak dibedakan secara internal maupun eksternal, meskipun kedua rintangan ini bisa muncul karena pengalaman melalui gerbang *citta* atau melalui pancaindra.

31 *Majjhima Nikaya* I 60: “Ia tahu ‘ada ketidaksukaan dalam diri saya’” (*atthi me ajjhattam*); atau *Majjhima Nikaya* I 61: “Ia tahu ‘ada faktor penggugahan *sati* dalam diri saya’” (*atthi me ajjhattam*). Petunjuk ini tampaknya tidak hanya diperuntukkan bagi rintangan atau faktor-faktor penggugahan yang muncul melalui gerbang *citta*, namun juga melalui gerbang pancaindra.

keadaan ketenangan “internal.”³² Internal dalam arti “mental” juga disebut dalam *Sutta Uddesavibhanga* yang membedakan keadaan *citta* yang “terperangkap secara internal” dengan kesadaran yang “hanyut secara eksternal.” Menurut interpretasi di atas, “eksternal” hanya mengacu pada kelima indra fisik sedangkan menurut *Sutta Uddesavibhanga*, “eksternal” mengacu pada keenam gerbang (lima gerbang indra dan satu gerbang *citta*).³³ Demikian pula dalam *sutta* lainnya, “internal” tidak mengacu pada pengalaman melalui gerbang *citta* semata namun mengacu pada pengalaman melalui keenam gerbang.³⁴

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa tidaklah tepat untuk menganggap “internal” mengacu pada pengalaman melalui gerbang *citta* dan “eksternal” mengacu pada pengalaman melalui gerbang pancaindra. Misalnya, di antara enam lingkup indrawi, mungkin dengan mudah kita dapat membedakan antara gerbang *citta* dan gerbang indra fisik. Namun kiranya sulit membayangkan suatu kontemplasi yang bermakna, yang dimulai dari keenam lingkup indrawi secara internal terlebih dulu yakni dari sudut pandang mental semata dan kemudian secara eksternal yakni dari sudut pandang gerbang pancaindra!

32 Misalnya dalam *Digha Nikaya* I 74. Contoh-contoh lainnya adalah ketenangan *citta* “internal” (*Majjhima Nikaya* I 213) atau kebahagiaan “internal” yang mengacu pada *jhana* (*Majjhima Nikaya* III 233).

33 *Majjhima Nikaya* III 225: “melihat objek yang tampak ... mengenali objek mental ... kesadaran hanyut secara eksternal.” Namun ungkapan “keadaan *citta* yang terperangkap secara internal” memang merujuk pada pengalaman mental, yaitu keterikatan pada kenikmatan *jhana*.

34 Misalnya *Majjhima Nikaya* I 346 menghubungkan kebahagiaan internal dengan keenam gerbang; atau *Samyutta Nikaya* IV 139 membicarakan *raga*, *dosa*, *moha* internal sehubungan dengan keenam gerbang; atau *Samyutta Nikaya* V 74 menghubungkan keadaan *citta* yang mantap secara internal dengan keenam gerbang.

Secara singkat, meskipun masing-masing cara dalam memahami kontemplasi internal dan eksternal memiliki nilai praktis, namun jika kita mengikuti interpretasi dimana “internal” mengacu pada diri sendiri dan “eksternal” mengacu pada orang lain, ini merupakan suatu bentuk kontemplasi yang dapat dijalankan. Interpretasi demikian juga disokong oleh *sutta*, *Abhidhamma* dan ulasan.

Pada akhirnya, apa pun interpretasi yang kita adopsikan, begitu kontemplasi dipraktikkan secara internal maupun eksternal, ini akan menjadi peralihan menuju praktik yang komprehensif.³⁵ Pada tahap ini, batasan antara “saya” dan “orang lain” atau “internal” dan “eksternal” telah ditinggalkan dan ini akan menghasilkan suatu cara pandang yang komprehensif sedemikian rupa, bebas dari segala konsep kepemilikan. Cara pandang yang lebih luas ini mencakup kontemplasi terhadap diri sendiri maupun orang lain serta kontemplasi pengalaman internal maupun eksternal. Dengan demikian, berbagai cara dalam memahami makna “internal” dan “eksternal” di atas, pada akhirnya akan memunculkan apresiasi yang lebih komprehensif atas pengalaman yang dialami.³⁶ Berdasarkan cara pandang terhadap pengalaman yang demikian komprehensif, sekarang kita dapat berlanjut ke aspek praktik *satipatthana* berikutnya, yaitu *sati* akan *anicca*.

35 Dalam beberapa *gatha* pada *Sutta Nipata* dimana “internal” dan “eksternal” disebut bersamaan dalam arti “apa pun yang ada” yang menunjukkan pendekatan secara komprehensif. Lihat *Sutta Nipata* 516, 521, 527, 738. Perlunya pendekatan komprehensif demikian tidak hanya merupakan ciri dari praktik *satipatthana* namun juga ciri dari kontemplasi *sunnata* (*Majjhima Nikaya* III 112), dimulai dari “internal” hingga “eksternal” dan memuncak pada kontemplasi yang mencakup “baik internal maupun eksternal.”

36 Peralihan serupa menuju pemahaman yang komprehensif adalah mirip dengan penjelasan umum tentang bagaimana mengembangkan pemahaman mendalam akan *pancakhandha*, yaitu setelah menganalisa satu *khandha* secara seksama, pemahaman yang diperoleh kemudian diterapkan pada semua *khandha* (lihat misalnya *Majjhima Nikaya* I 138).

V.3. Berubah-ubah dan Tidak Pasti (*Anicca*)

Bagian “pengulangan” menyarankan meditator untuk mengontemplasikan “munculnya,” “berlaluinya” serta “muncul dan berlaluinya pengalaman.”³⁷ Sejalan dengan petunjuk kontemplasi internal dan eksternal, tiga langkah ini merupakan progresi bertahap, dimulai dari mengamati munculnya pengalaman kemudian memfokuskan pada berlaluinya pengalaman hingga mengetahui *anicca* secara langsung.

Menurut *sutta*, tidak dapat melihat muncul dan berlaluinya pengalaman adalah karena kesalahpengertian. Sebaliknya, melihat bahwa semua pengalaman bersifat *anicca*, akan menghantarkan pada pengetahuan dan pemahaman.³⁸ Pemahaman mendalam akan sifat yang berubah-ubah dan tidak pasti dari lima himpunan (*pancakhandha*) atau enam lingkup indrawi (*salayatana*) adalah “cara pandang yang tepat,” dan oleh karena itu akan menghantarkan langsung pada realisasi.³⁹ Dengan demikian, pengalaman langsung akan *anicca* merupakan “daya” dari *panna* yang dihasilkan melalui meditasi.⁴⁰ Ini menunjukkan pentingnya mengembangkan pengalaman langsung akan sifat *anicca* dari semua pengalaman sebagaimana dijelaskan dalam bagian “pengulangan” *satipatthana*. Ini juga disebut dalam ulasan mengenai *panna* (*insight knowledges*) yaitu menjabarkan berbagai pengalaman utama yang

37 Cara menerjemahkan kombinasi di atas juga dipertegas dalam *Samyutta Nikaya* III 171 yang merujuk pada “muncul dan berlaluinya” pengalaman. Lihat Nanatiloka (1910) dimana *samudayadhamma* diterjemahkan sebagai “prinsip pemunculan” (das Entstehungs-gesetz) dan Nanamoli (1994) yang menerjemahkan *vayadhamma* sebagai “bersifat berubah.” (*having the nature of fall*).

38 *Samyutta Nikaya* III 171 dan *Samyutta Nikaya* IV 50.

39 *Samyutta Nikaya* III 51 dan *Samyutta Nikaya* IV 142.

40 *Anguttara Nikaya* III 2. *Anicca* sebagai inti dari *panna* juga ditekankan oleh Fleischman (1986); Ledi (1999a); Nanaponika (1992); Sole-Leris (1992) dan Than Daing (1970).

dialami selama jalan spiritual menuju realisasi dimana pemahaman akan muncul dan berlalunya pengalaman sangatlah penting.⁴¹

Melalui hasil pengalaman langsung, dua karakteristik samsara lainnya – *dukkha* (tidak memuaskan) dan *anatta* (tiadanya sosok) – menjadi jelas sehingga menghasilkan pemahaman yang realistis mengenai kenyataan *anicca*. *Sutta-sutta* sering kali menunjuk hubungan antara ketiga karakteristik ini (*anicca, dukkha, anatta*) dalam pola yang bertahap, mulai dari *sati* akan *anicca* (*aniccasanna*), kemudian tahu akan sifat yang tidak memuaskan dari *anicca* (*anicce dukkhasanna*) hingga memahami ketidakhakikian dari *dukkha* (*dukkhe anattasanna*).⁴² Pola yang sama juga disebut dalam *Sutta Anattalakkhana* dimana Buddha mengajarkan kelima murid pertama beliau untuk mengetahui sifat *anicca* dari setiap pengalaman, dari segi *pancakhandha*. Berdasarkan ini, beliau kemudian membimbing mereka pada kesimpulan bahwa apa pun yang bersifat *anicca* tidak dapat membawa kebahagiaan yang langgeng, dan oleh karena itu tidak dapat dianggap sebagai “saya,” “milik saya” atau “diri saya.”⁴³ Setelah pemahaman demikian diterapkan pada semua pengalaman dari masing-masing *khandha*, kelima bhikkhu tersebut dapat merealisasi *Nibbana*.

41 Menurut Ledi (n.d): realisasi akan muncul dan berlalunya pengalaman merupakan inti dari *panna* (*insight knowledges*) dan realisasi demikian adalah relevan bagi kemajuan menuju empat tahap pembebasan. Penjelasan rinci mengenai *panna* terdapat dalam tulisan Mahasi (1994) dan Nanarama (1993).

42 (Jika diterjemahkan secara harafiah: “tahu *anicca*, tahu bahwa apa pun yang berubah-ubah dan tidak pasti bersifat *dukkha*, tahu bahwa apa pun yang bersifat *dukkha* adalah tidak bersifat hakiki (*anatta*).” Pola demikian tercermin dalam pernyataan “apa pun yang berubah-ubah dan tidak pasti (*anicca*) adalah bersifat *dukkha*, apa pun yang bersifat *dukkha* adalah tidak memiliki sifat hakiki (*anatta*)” – misalnya dalam *Samyutta Nikaya* III 22, 45, 82; *Samyutta Nikaya* IV 1, 153. Nanananda (1986): “terhadap *sukha* dan *atta*, kita memiliki reaksi afektif (berkenaan dengan perasaan atau emosi) dan konatif (berhubungan dengan keinginan dan kemauan) karena kita menganggap adanya sifat permanen.”

43 *Samyutta Nikaya* III 67.

Pemahaman mendalam akan *anicca* berfungsi sebagai landasan yang penting untuk merealisasi *dukkha* dan *anatta*. Proses ini dimulai dari pemahaman yang jelas tentang *anicca* hingga tingkat pengentasan diri yang semakin meningkat (*dukkhasanna*)⁴⁴ yang pada gilirannya secara bertahap akan mengurangi pembentukan konsep tentang “saya” dan “milik saya” yang telah tertanam dalam *citta* (*anattasanna*).⁴⁵

Pentingnya mengembangkan pemahaman mendalam tentang muncul dan berlalunya pengalaman ditekankan dalam *Sutta Vibhanga*, bagian dari *Samyutta Nikaya* dimana menurut *sutta* ini, pemahaman mendalam menandai perbedaan antara “sekedar mengerti” *satipatthana* dan “pengembangan” *satipatthana* yang sempurna (*bhavana*).⁴⁶ Bagian *sutta* ini menekankan pentingnya “pengulangan” bagi pengembangan *satipatthana* yang tepat. Sekedar menyadari berbagai objek yang ada dalam keempat kontemplasi *satipatthana*, mungkin tidak cukup untuk mengembangkan *vipassana*. Hal lain yang diperlukan adalah pemahaman *anicca* yang komprehensif dan berimbang.⁴⁷

44 *Anguttara Nikaya* III 443, 447 menghubungkan pemahaman akan *anicca* dengan pengentasan diri secara umum sedangkan *Anguttara Nikaya* V 52 menghubungkan *anicca* khususnya dengan ketidaktertarikan pada keuntungan duniawi.

45 Menurut *Anguttara Nikaya* IV 53, menyadari sifat *sunna* (Skt. *shunya*) dari *dukkha* dapat mengatasi semua konsep mengenai saya atau milik saya. Lihat *Anguttara Nikaya* IV 353, 358 dan *Udana* 37 yang menyebut bahwa pemahaman mendalam akan *anatta*, yang dilandasi dengan pemahaman akan *anicca*, menyebabkan hilangnya semua kesombongan sehingga menghantarkan pada realisasi.

46 *Samyutta Nikaya* V 183 menjelaskan perbedaan antara “sekedar mengerti” *satipatthana* dan “pengembangan” *satipatthana* yang sempurna (*bhavana*) terletak pada kontemplasi muncul dan berlalunya pengalaman. Namun, *sutta* ini tidak ada dalam *Agama* versi bahasa Cina. Lihat Akanuma (1990).

47 *Majjhima Nikaya* I 62 bahkan membahas tentang perlunya “mengembangkan” *satipatthana* agar dapat menghasilkan realisasi tertinggi: “siapa pun yang mengembangkan empat *satipatthana* ini ... salah satu dari kedua hasil dapat terealisasi”; ungkapan yang mengacu pada “pengembangan” *satipatthana* yang sempurna (*bhavana*) dalam *Samyutta Nikaya* V 183. Perlu dicatat bahwa berbeda dengan teks-teks Pali yang menekankan kontemplasi *anicca*, versi *Madhyama Agama*

Jika pengalaman langsung bahwa segala sesuatu berubah-ubah dan tidak pasti diterapkan pada semua aspek kehidupan kita, itu dapat mengubah berbagai pola kebiasaan kita.⁴⁸ Mungkin inilah alasannya mengapa pemahaman akan *anicca* memegang peranan yang sangat penting dalam kontemplasi *pancakhandha*, dimana selain disebut dalam bagian “pengulangan” juga disebut dalam petunjuk utama.⁴⁹

Untuk benar-benar memberikan pengaruh pada kondisi mental kita, pemahaman akan *anicca* perlu dikembangkan secara terus-menerus.⁵⁰ Kontemplasi *anicca* yang terus-menerus akan membawa perubahan dalam cara kita mengalami realita, paling tidak untuk sementara dimana selama ini secara tidak sadar kita menganggap bahwa subjek (pengamat) dan objek adalah tidak berubah-ubah dan pasti. Begitu subjek dan objek dimengerti sebagai proses yang berubah-ubah dan tidak pasti, semua anggapan bahwa keberadaan bersifat permanen dan hakiki akan sirna sehingga secara radikal akan mengubah paradigma (kerangka berpikir) kita.

Kontemplasi *anicca* seharusnya dilakukan secara komprehensif. Karena jika ada aspek pengalaman yang masih dianggap permanen maka *Nibbana* tak mungkin terealisasi.⁵¹ Realisasi yang komprehensif akan

bagian “pengulangan” tidak menyebut tentang kontemplasi *anicca* sama sekali. Namun *anicca* disebut dalam versi *Ekottara Agama*, paling tidak sehubungan dengan kontemplasi sensasi, *citta* dan *dhamma*. Lihat Minh Chau (1991) dan Nhat Hanh (1990). Anjuran untuk mengontemplasikan “muncul” dan “hilangnya” pengalaman sehubungan dengan keempat *satipatthana* juga disebut dalam *Samyukta Agama* dan *Sutta Samudaya* (*Samyutta Nikaya* V 184). Lihat terjemahan dalam Hurvitz (1978).

48 Goenka (1994a).

49 *Majjhima Nikaya* I 61: “demikianlah *rupa ... vedana ... sanna ... sankhara ... vinnana*, demikianlah munculnya, demikianlah berlalunya.”

50 Kontemplasi *anicca* secara terus-menerus disebut dalam *Anguttara Nikaya* IV 13, 145. Lihat *Theragatha* 111.

51 *Anguttara Nikaya* III 441.

anicca merupakan ciri khas dari seorang *Sotapanna*. Begitu dalamnya realisasi mereka sehingga para *Sotapanna* tak lagi percaya adanya pengalaman yang bersifat permanen.⁵² Pemahaman *anicca* menjadi sempurna dengan terealisasinya *Nibbana*.⁵³ Memahami sifat *anicca* dari semua input indrawi adalah ciri seorang *Arahat*.⁵⁴

Menurut ulasan, selain menganjurkan untuk mengembangkan *sati* akan *anicca*, bagian “pengulangan” juga merujuk pada faktor-faktor (*dhamma*) yang mengondisikan muncul dan berlalunya pengalaman yang diamati.⁵⁵ Faktor-faktor ini dibahas dalam *Sutta Samudaya* yang menghubungkan “muncul” dan “hilangnya” masing-masing kontemplasi *satipatthana* dengan kondisinya masing-masing, yaitu penopang dengan kontemplasi tubuh, kontak dengan kontemplasi sensasi (*vedana*), *nama* dan *rupa* dengan kontemplasi *citta* serta atensi (perhatian) dengan kontemplasi *dhamma*.⁵⁶

Dalam kerangka filosofi Buddhadhamma masa awal, baik *anicca* dan *paticca samuppada* adalah luar biasa pentingnya. Buddha sendiri merealisasi penggugahan dengan mengingat kehidupan lampau beliau serta melihat kematian dan kelahiran kembali makhluk-makhluk lain. Ini mengingatkan beliau akan *anicca* dan *paticca samuppada*, baik dalam skala individu maupun universal.⁵⁷ Kedua aspek ini juga

52 *Anguttara Nikaya* III 439.

53 *Anguttara Nikaya* IV 224 dan *Anguttara Nikaya* V 174.

54 Lihat *Anguttara Nikaya* III 377, 379; *Anguttara Nikaya* IV 404 dan *Theragatha* 643.

55 *Papancasudani* I 249.

56 *Samyutta Nikaya* V 184. [Namun ini tidak sepenuhnya cocok dengan bagian “pengulangan,” karena istilah yang digunakan di sini adalah “hilangnya” (*atthagama*) bukan “berlalunya” (*vaya*), sebagaimana dalam *Sutta Satipatthana*].

57 *Majjhima Nikaya* I 22, 248 dan *Anguttara Nikaya* IV 176. *Samyutta Nikaya* II

mendukung realisasi Buddha sebelumnya, Buddha Vipassi, dimana setelah menganalisa *paticca samuppada* secara rinci, kontemplasi akan sifat *anicca* dari *pancakhandha* menghantarkan beliau pada penggugahan.⁵⁸ Oleh karena itu, saya akan menyertakan perspektif tambahan ini pada bagian “pengulangan,” dengan menganalisa ajaran Buddha tentang *paticca samuppada* dalam konteks filosofi Buddhis dan konteks historis.

V.4. Kesalingterkaitan (*Paticca Samuppada*)

Pada masa Buddha, terdapat berbagai pandangan filosofi di India mengenai sebab akibat.⁵⁹ Beberapa ajaran menyatakan bahwa alam semesta dikendalikan oleh suatu kekuatan eksternal, apakah itu Tuhan Yang Maha Kuasa atau suatu hukum alam yang hakiki. Beberapa ajaran menganggap bahwa manusia adalah pelaku yang independen (tidak tergantung pada yang lain) dan manusia adalah pihak yang

10, 104 menyebut realisasi beliau atas *paticca samuppada*. Selain disebut di atas, *sutta-sutta* mencatat perkembangan *panna* Buddha dari berbagai sudut pandang, termasuk kontemplasi akan kenikmatan, berbagai kerugian dan cara menangani elemen-elemen (*Samyutta Nikaya* II 170), *khandha* (*Samyutta Nikaya* III 27, 29, 59), lingkup indrawi (*Samyutta Nikaya* IV 7-10; *Samyutta Nikaya* V 206), sensasi (*Samyutta Nikaya* IV 233), indra (*Samyutta Nikaya* V 204), “input indrawi” (*Anguttara Nikaya* I 258) dan *Empat Kenyataan Ariya* (*Samyutta Nikaya* V 423). Semua *sutta* tersebut secara langsung menghubungkan pemahaman mengenai masing-masing kontemplasi dengan pencapaian Penggugahan Sempurna Buddha. Hal ini berarti masing-masing pemahaman mendalam tersebut dapat dianggap sebagai aspek khusus dari realisasi menyeluruh beliau.

58 *Digha Nikaya* II 31-35 dimana analisa yang mendetail tentang mata rantai *paticca samuppada* mulai dari *dukkha* hingga hubungan timbal-balik antara *vinnana* dengan *nama* dan *rupa*, menghantarkan beliau pada kontemplasi *pancakhandha*, yang akhirnya menghasilkan realisasi. Contoh praktis bagaimana *anicca* dan *paticca samuppada* saling berkaitan dalam konteks kontemplasi juga disebut dalam *Samyutta Nikaya* IV 211, yang menghubungkan kemunculan terkait dari tiga jenis sensasi dengan sifat *anicca* dari tubuh; begitu pula *Samyutta Nikaya* IV 215 sehubungan dengan kontak.

59 Lihat Kalupahana (1975).

menikmati hasil dari tindakannya. Beberapa lagi menganut pandangan determinisme (paham yang menganggap bahwa setiap kejadian atau tindakan sudah ditentukan dan ada di luar kemauan) sedangkan yang lainnya sepenuhnya menolak ajaran sebab akibat dalam bentuk apa pun.⁶⁰ Meskipun terdapat perbedaan, semua cara pandang tersebut menyetujui suatu prinsip absolut mengenai keberadaan (atau ketiadaan) dari sebab tunggal atau sebab pertama.

Di sisi lain, Buddha mengemukakan *paticca samuppada* (*dependent co-arising*) sebagai penjelasan “jalan tengah” mengenai “sebab akibat.” Pemahaman beliau mengenai *paticca samuppada* begitu berbeda dengan konsep sebab akibat yang ada sehingga beliau menolak keempat cara pandang di atas.⁶¹

Sutta-sutta sering kali menjelaskan *paticca samuppada* dalam suatu kerangka dua belas mata rantai (*nidana*) yang berurut. Mata rantai yang berurut ini menjelaskan bahwa munculnya *dukkha* disebabkan oleh kesalahpengertian (*avijja*). Menurut *Patisambhidamagga*, satu siklus dari dua belas mata rantai berlangsung dalam tiga kehidupan berturut-turut.⁶² Dua belas *nidana* yang berlangsung dalam tiga

60 Lihat khususnya kasus Purana Kassapa dan Makkhali Gosala dalam *Digha Nikaya* I 52. Lihat Bodhi (1989).

61 Suatu contoh dapat ditemukan dalam *Samyutta Nikaya* II, ketika Buddha ditanya apakah *dukkha* disebabkan oleh diri sendiri, atau oleh yang lain, atau oleh keduanya, atau bukan oleh salah satunya (yakni muncul secara kebetulan). Setelah Buddha menolak keempat alternatif tersebut, si penanya terkejut karena keempat cara untuk menjelaskan sumber *dukkha* telah ditolak dan bertanya-tanya apakah Buddha tidak bisa melihat atau tidak mengakui adanya *dukkha*. Dialog serupa mengenai *sukha* dan *dukkha* juga disebut dalam *Samyutta Nikaya* II 22. Pandangan Buddha yang baru dan unik juga tercermin dalam istilah “*paticca samuppada*,” istilah yang diperkenalkan dan digunakan oleh Buddha untuk menjelaskan pemahaman beliau mengenai sebab akibat. Dalam salah satu interpretasinya yang imajinatif mengenai *sutta* Pali, C.A.F. Rhys Davids mengatakan bahwa bukan Buddha tetapi Bhikkhu Assaji yang pertama kali memulai konsep awal tentang sebab akibat.

62 *Patisambhidamagga* I 52. Bodhi (2000) menyebut bahwa konsep empat sebab

kehidupan mungkin memegang peranan penting dalam sejarah perkembangan filosofi Buddhis, sebagai cara untuk menjelaskan kelahiran kembali tanpa adanya “sosok” yang permanen.⁶³ Walaupun urutan dari dua belas mata rantai sering kali disebut dalam *sutta* namun terdapat berbagai variasi yang agak berbeda. Ada yang dimulai dengan mata rantai ketiga: kesadaran (*vinnana*) yang juga memiliki keterkaitan dengan mata rantai berikutnya: *nama* dan *rupa*.⁶⁴ Versi ini dan versi lainnya menunjukkan bahwa penjelasan tentang “satu siklus dari dua belas mata rantai berlangsung dalam tiga kehidupan berturut-turut” bukanlah satu-satunya pendekatan dalam memahami *paticca samuppada*.

Dua belas mata rantai hanyalah merupakan penerapan dari prinsip *paticca samuppada* secara umum.⁶⁵ Dalam *Sutta Paccaya*, bagian dari

akibat yang berhubungan dengan waktu (*four temporal mode*) – sebab masa lalu, hasil masa kini, sebab masa kini, hasil masa mendatang – yang melandasi penjelasan tentang tiga masa kehidupan, dipertegas dalam penjelasan *Samyutta Nikaya* II 24.

63 Jayatilleke (1980).

64 Dua mata rantai pertama (*avijja* dan *sankhara*) serta enam lingkup indrawi tidak ditemukan dalam *Digha Nikaya* II 57. Dalam *Digha Nikaya* II 57 ini juga, *vinnana* dikatakan memiliki hubungan timbal-balik dengan *nama* dan *rupa*. Hubungan timbal-balik antara *vinnana* dengan *nama* dan *rupa* juga disebut dalam *Digha Nikaya* II 32 dan *Samyutta Nikaya* II 104, 113. *Sutta Nipata* 724-765 menghubungkan masing-masing mata rantai dengan *dukkha* secara terpisah dan sendiri-sendiri. Dalam *Samyutta Nikaya* II 31, mata rantai diawali dengan kesalahpengertian (*avijja*) hingga kelahiran (*jati*), kemudian kenyamanan (*piti*), konsentrasi (*samadhi*) dan realisasi. *Samyutta Nikaya* II 108 menyebut jalur yang berbeda yaitu mulai dari dambaan (*tanha*) dan seterusnya. Lebih lanjut dalam *Digha Nikaya* II 63, *vinnana* dikatakan membentuk *nama* dan *rupa* pada saat konsepsi, selama masa embrio dan selama masa kehidupan. Penjelasan ini tampaknya tidak merujuk pada kelahiran kembali dalam konteks tiga masa kehidupan. Dalam *Samyutta Nikaya* III 96, *sankhara* yang merupakan hasil/akibat dari kesalahpengertian (*avijja*), bukanlah merupakan pengalaman masa lampau namun ada pada saat sekarang.

65 Collins (1982) menjelaskan bahwa “sangatlah penting untuk membedakan prinsip umum mengenai *paticca samuppada* dengan rangkaian dua belas mata rantai.” Lihat W.S. Karunaratne (1988b) dan Nanavira (1987). Reat (1987) menjelaskan bahwa

Samyutta Nikaya, Buddha menyebutkan perbedaan penting antara prinsip umum dan penerapan prinsip tersebut. *Sutta* ini menjelaskan dua belas mata rantai sebagai pengalaman yang saling terkait (*dependently originated phenomena*) sedangkan “*paticca samuppada*” mengacu pada hubungan di antaranya, yaitu prinsip dari *paticca samuppada*.⁶⁶

Perbedaan antara prinsip *paticca samuppada* dan dua belas mata rantai (sebagai penerapan dari prinsip *paticca samuppada* itu sendiri) sangatlah relevan dari segi praktik. Pemahaman yang menyeluruh mengenai *paticca samuppada* akan diperoleh ketika merealisasi *Sotapanna*.⁶⁷ Perbedaan antara prinsip dan penerapannya menunjukkan bahwa untuk memahami *paticca samuppada*, kita tidak harus memahami dua belas mata rantai secara langsung. Artinya, kita dapat merealisasi prinsip *paticca samuppada* tanpa perlu mengembangkan kemampuan mengingat kehidupan-kehidupan lampau.

Prinsip dasar *paticca samuppada* lebih mudah dikontemplasikan dibandingkan dengan keseluruhan dua belas mata rantai. Suatu *sutta* dalam *Nidana Samyutta* misalnya, menerapkan “*paticca samuppada*” pada keterkaitan antara kontak dan sensasi.⁶⁸ Aplikasi prinsip *paticca* “istilah *paticca samuppada* ... dapat digunakan pada gabungan/kombinasi apa pun yang bergantung pada kondisi-kondisi.”

66 *Samyutta Nikaya* II 26. Ini dapat disimpulkan dari cara umum dalam *sutta-sutta* dimana “dua belas *nidana*” dari *paticca samuppada* disebut setelah terlebih dahulu dijelaskan prinsip dasarnya (“dengan adanya ini, maka adanya itu ...”), dengan ungkapan Pali “*yadidam*” yang menunjukkan bahwa dua belas mata rantai adalah contoh dari prinsip *paticca samuppada* (lihat *Samyutta Nikaya* II 28).

67 *Anguttara Nikaya* III 440 menjelaskan bahwa ciri seorang *Sotapanna* adalah telah memahami sebab akibat dan asal muasal pengalaman.

68 Menurut *Samyutta Nikaya* II 96, kontemplasi demikian menghantarkan pada realisasi. Dalam *Samyutta Nikaya* II 92, Buddha menjelaskan tentang dalam dan pentingnya *paticca samuppada* dengan hanya menggunakan lima mata rantai terakhir (dimulai dari *tanha* dan seterusnya). Hal ini lebih mudah dialami secara langsung

samuppada terhadap pengalaman diri sendiri juga disebut dalam *Vibhanga* yang menghubungkan *paticca samuppada* dengan momen-momen tunggal (*single mind-moments*).⁶⁹

Contoh lain mengenai aplikasi langsung dari prinsip *paticca samuppada* terdapat dalam *Sutta Indriyabhavana* yang menjelaskan bahwa munculnya kenyamanan dan ketidaknyamanan pada keenam gerbang adalah saling terkait (*paticca samuppanna*), dimana tidak berhubungan dengan kehidupan-kehidupan lampau atau mendatang.⁷⁰ Hal ini juga disebut dalam *Sutta Madhupindika* sehubungan dengan analisa rinci mengenai proses persepsi.⁷¹ *Sutta* ini menjelaskan bahwa “munculnya” (*uppada*) *vinnana* adalah “terkait” (*paticca*) dengan organ indra dan objek serta kontak yang “mempertemukan” (*sam*) ketiga hal tersebut. *Sutta* ini mengungkap pentingnya masing-masing bagian dari istilah *paticca sam-uppada*, “kesalingterkaitan (interelasi)” tanpa perlu menganalisa kehidupan lampau atau kehidupan berikutnya dan tanpa perlu mengontemplasikan keseluruhan dua belas mata rantai. Oleh karena itu, realisasi akan *paticca samuppada* dapat terjadi hanya

daripada keseluruhan dua belas mata rantai. *Samyutta Nikaya* II 81 mengindikasikan bahwa keseluruhan dari dua belas mata rantai tidaklah harus dikontemplasikan seluruhnya. Dalam *sutta* ini, Buddha menganjurkan untuk “memikirkan berulang-ulang” (*parivimamsati*) kedua belas mata rantai tersebut, di sini Buddha menggunakan istilah “memikirkan berulang-ulang” yang merujuk pada suatu bentuk analisa intelektual. Ini berarti bahwa pengalaman langsung prinsip *paticca samuppada* (yang diperoleh melalui meditasi) dapat diterapkan pada dua belas mata rantai melalui analisa intelektual, karena prinsip tersebut berlaku di masa lampau dan juga berlaku di masa mendatang, dengan demikian tanpa perlu mengalaminya secara langsung di masa lalu atau masa mendatang.

69 *Vibhanga* 164-192. Menurut Buddhadasa (1992), “keseluruhan rangkaian *Paticca Samuppada* ... dalam sekejap ... berfungsi ... kedua belas kondisi ... dapat muncul semuanya, menjalankan fungsinya dan berlalu begitu cepatnya sehingga kita sama sekali tidak menyadarinya.”

70 *Majjhima Nikaya* III 299.

71 *Majjhima Nikaya* I 111.

dengan menyaksikan proses yang saling terkait pada momen sekarang, berdasarkan pengalaman kita sendiri.

V.5. Prinsip *Paticca Samuppada* dan Aplikasi Praktis dari *Paticca Samuppada*

Membicarakan *paticca samuppada* berarti membicarakan kondisi-kondisi khusus yang berhubungan dengan kejadian-kejadian tertentu. “Kesalingterkaitan” demikian (*idappaccayata*) dapat digambarkan sebagai berikut:

Jika A ada \rightarrow B ada. Dengan munculnya A \rightarrow B muncul.

Jika A tidak ada \rightarrow B tidak ada. Dengan lenyapnya A \rightarrow B lenyap.⁷²

Proses bekerjanya *paticca samuppada* tidaklah berdasarkan urutan kronologis. *Paticca samuppada* adalah hubungan yang saling terkait dari berbagai pengalaman, suatu jaringan pengalaman yang saling jalin-menjalin dimana masing-masing pengalaman terhubung dengan pengalaman lainnya.⁷³ Masing-masing faktor pengondisi itu sendiri pada saat yang sama juga adalah faktor yang terkondisi sehingga tidak

72 Misalnya dalam *Majjhima Nikaya* III 63: “jika ini ada, itu ada; dengan munculnya ini, itu muncul. Jika ini tidak ada, itu tidak ada; dengan berhentinya ini, itu berhenti.” Mengenai *idappaccayata*, lihat tulisan Bodhi (1995) dan Nanamoli (1980).

73 Kompleksitas dari saling terkaitnya pengalaman diilustrasikan dalam *Abhidhamma Pali: Patthana*, dari berbagai sudut pandang dengan total dua puluh empat jenis kondisi. Sebagai contoh, pengaruh pengondisian oleh A terhadap B ($A \rightarrow B$) dari perspektif waktu, dapat terjadi tidak hanya jika A muncul lebih dulu dari B (*purejatapaccaya*) namun juga jika keduanya muncul bersamaan (*sahajatapaccaya*) atau bahkan ketika A muncul lebih belakangan daripada B (*pacchajatapaccaya*). Bisa jadi adanya A (*atthipaccaya*), atau tiadanya A (*natthipaccaya*), mengondisikan B. Selain itu, A bisa menjadi penyebab aktif (*kammapaccaya*) atau A juga dapat memberi pengaruh terkait jika A sendiri adalah suatu akibat (*vipakapaccaya*) atau A bisa menjadi keduanya baik sebab maupun akibat, jika A dan B berhubungan satu sama lain secara timbal-balik (*annamannapaccaya*).

memungkinkan adanya suatu sebab independen yang tidak tergantung pada hal lainnya.⁷⁴

Dari sudut pandang subjek (pihak yang mengalami), dalam pola-pola yang saling terjalin ini, kondisi khusus yang sangat penting adalah kehendak (*cetana*). *Cetana* saat sekarang itulah yang sangat mempengaruhi aktivitas-aktivitas dan pengalaman-pengalaman di masa depan.⁷⁵ *Cetana* itu sendiri tergantung pada kondisi-kondisi lain seperti kebiasaan, kecenderungan dan pengalaman masa lampau dimana hal-hal ini mempengaruhi cara kita dalam mengalami situasi tertentu. Meskipun demikian, sejauh mana *cetana* berperan dalam membuat keputusan di antara pilihan-pilihan, keputusan (yang dilandasi *cetana* saat sekarang) hingga tahap tertentu sangat ditentukan oleh intervensi (campur tangan) kita. Masing-masing keputusan pada gilirannya membentuk kebiasaan, kecenderungan, pengalaman dan mekanisme persepsi yang membentuk konteks keputusan di masa mendatang. Itulah sebabnya mengapa melatih *citta* secara sistematis sangatlah penting.

Dalam *Sutta Satipatthana*, aplikasi yang lebih spesifik mengenai *paticca samuppada* menjadi jelas dalam hampir semua kontemplasi *dhamma*. Sehubungan dengan kelima rintangan, tugas meditator adalah mengamati kondisi-kondisi muncul dan hilangnya rintangan tersebut.⁷⁶ Kontemplasi enam lingkup indrawi seharusnya dapat menyingkap bagaimana proses persepsi menyebabkan munculnya

74 Tilakaratne (1993).

75 *Anguttara Nikaya* III 415 menjelaskan bahwa *cetana* merupakan faktor yang bertanggung jawab terhadap aktivitas-aktivitas melalui tubuh, ucapan, atau pikiran.

76 *Majjhima Nikaya* I 60: “ia tahu bagaimana keinginan indrawi yang belum muncul dapat muncul, bagaimana keinginan indrawi yang telah muncul dapat dihilangkan dan bagaimana keinginan indrawi yang telah dihilangkan dapat dicegah kemunculannya di masa mendatang.”

belunggu mental pada gerbang indra.⁷⁷ Sedangkan fungsi dari faktor-faktor penggugahan adalah mengenali kondisi-kondisi agar faktor-faktor penggugahan dapat muncul dan terus berkembang.⁷⁸ *Empat Kenyataan Ariya* (kontemplasi *dhamma* yang terakhir) merupakan suatu pernyataan mengenai *paticca samuppada* yaitu kondisi-kondisi munculnya *dukkha* dan kondisi-kondisi untuk menghilangkan *dukkha*. Dengan demikian, prinsip *paticca samuppada* merupakan landasan bagi serangkaian aplikasi dalam kontemplasi *dharma*.⁷⁹

Mengembangkan realisasi mengenai *paticca samuppada* dapat dirujuk sebagai “jalan langsung” dari *Sutta Satipatthana*, karena bagian tersebut menyebut perlunya “cara” (*naya*) sebagai salah satu tujuan dari praktik *satipatthana*.⁸⁰ Istilah “cara” sering kali disebut dalam *sutta* sebagai ciri dari mereka yang telah merealisasi *Sotapatti* atau tingkat-tingkat yang lebih tinggi.⁸¹ “Cara Ariya” beberapa kali disebut sebagai hasil dari realisasi *Sotapanna*.⁸² Dalam *sutta-sutta* tersebut, “cara Ariya”

77 *Majjhima Nikaya* I 61: “ia tahu mata, ia tahu wujud (*rupa*), ia tahu belunggu yang muncul dari keterkaitan keduanya, ia juga tahu bagaimana belunggu yang belum muncul dapat muncul, bagaimana belunggu yang telah muncul dapat dihilangkan dan bagaimana belunggu yang telah dihilangkan dapat dicegah kemunculannya di masa mendatang.”

78 *Majjhima Nikaya* I 62: “ia tahu bagaimana faktor penggugahan *sati* yang belum muncul dapat muncul, dan bagaimana faktor penggugahan *sati* yang telah muncul dapat disempurnakan melalui latihan.”

79 Menurut *Mahaprajnaparamitasastra*, *paticca samuppada* memang merupakan ciri khas yang menonjol dari kontemplasi *dhamma*.

80 *Majjhima Nikaya* I 55: “ini adalah jalan langsung ... untuk memperoleh cara sesungguhnya ... yakni empat *satipatthana*.”

81 *Sanghanussati* (misalnya dalam *Anguttara Nikaya* II 56) menyebut bahwa para *Ariya* memiliki cara yang tepat (*nayapatipanno*).

82 *Samyutta Nikaya* II 68 dan 71; *Samyutta Nikaya* V 389 dan *Anguttara Nikaya* V 184 menyebut “cara Ariya” sebagai karakteristik dari *Sotapanna*.

merujuk pada realisasi akan *paticca samuppada*.⁸³ Relevansi *paticca samuppada* bagi kemajuan realisasi disebut juga dalam beberapa bagian lain dimana seseorang yang mengetahui *paticca samuppada*, berada di ambang tanpa kematian.⁸⁴ Meskipun dalam *Sutta Satipatthana*, kata “cara” tidak dirujuk lebih lanjut sebagai *Ariya*, namun kiranya tidak berlebihan menganggap bahwa kata “cara” mengindikasikan realisasi langsung akan prinsip atau “cara” *paticca samuppada* yang merupakan salah satu tujuan dari praktik *satipatthana*.

V.6. Semata-mata Menyadari dan Tidak Mencengkeram Apa pun

Seperti disebut dalam bagian “pengulangan,” *sati* akan tubuh, sensasi, *citta* dan *dhamma* seharusnya dijalankan dengan cara semata-mata tahu dan dengan *sati* yang terus-menerus.⁸⁵ Ini menunjukkan perlunya

83 *Samyutta Nikaya* V 388; lihat *Anguttara Nikaya* V 184. “Cara *Ariya*” juga disebut dalam *Anguttara Nikaya* II 36 (dimana “cara *Ariya*” lebih lanjut diartikan bersifat bajik (*kusaladhammata*), suatu acuan yang juga merujuk pada *paticca samuppada*, karena ulasan *Manorathapurani* III 74 menghubungkan “Cara *Ariya*” dengan *dassana magga* (mengalami realita secara langsung). T.W. Rhys Davids (1993) memberikan konfirmasi bahwa *paticca samuppada* disebut sebagai “cara *Ariya*.” Namun istilah “cara” dalam berbagai konteks lain memiliki implikasi yang berbeda, karena dalam *Majjhima Nikaya* I 522 istilah tersebut mencakup pencapaian empat *jhana* dan *tiga pendidikan* (*tevijja/Ti-sikkha*), sedangkan dalam *Majjhima Nikaya* II 182, istilah tersebut dihubungkan dengan mengatasi sepuluh *akusalakamma*. Lihat *Majjhima Nikaya* II 197 dimana istilah “cara” tidak dijelaskan lebih lanjut, tetapi hanya dibedakan apakah itu dijalankan oleh seorang perumah tangga atau seorang bhikkhu).

84 *Samyutta Nikaya* II 43, 45, 59, 79, 80; masing-masing menghubungkan pengertian *paticca samuppada* dengan “berada di ambang tanpa kematian.” Pernyataan Buddha dalam *Samyutta Nikaya* II 124 sepertinya juga mengimplikasikan adanya tahap pemahaman *paticca samuppada* sebelum realisasi *Nibbana*, dimana beliau menjelaskan bahwa “kemantapan pengetahuan *Dhamma*” (*dhammatthitina*) terjadi sebelum realisasi; ini karena dalam *Samyutta Nikaya* II 60 “kemantapan pengetahuan *Dhamma*” merujuk pada *paticca samuppada*. Hal ini lebih lanjut dipertegas *Samyutta Nikaya* II 25 yang mengidentifikasi *idappaccayata* sebagai “kemantapan *Dhamma*” (*dhammatthitata*). Lihat Choong (1999).

85 *Majjhima Nikaya* I 56: “*sati* bahwa ‘ada tubuh’ hanya semata-mata tahu dan *sati* yang terus-menerus.” Awalan “*pati*” pada kata *sati* dalam konteks ini, saya

pengamatan yang objektif, tanpa hanyut dalam berbagai asosiasi dan reaksi. Menurut ulasan, hal ini khususnya akan membuat kita terhindar dari segala bentuk identifikasi.⁸⁶ Bebas dari identifikasi akan memungkinkan kita untuk melihat pengalaman sendiri sebagai pengalaman semata, bebas dari gambaran mental atau keterikatan apa pun.

“*Sati* yang dikembangkan bahwa ‘ada tubuh’ (sensasi, *citta*, *dhamma*)” itu mengindikasikan adanya pemberian label secara mental (*mental labelling*). Suku kata “*iti*” dalam bahasa Pali yang digunakan di sini adalah ucapan langsung yang dalam konteks ini merupakan suatu bentuk pencatatan mental (*mental noting*). Anjuran demikian tidak hanya disebut sekali dalam *Sutta Satipatthana*. Kebanyakan petunjuk dalam *sutta* tersebut menggunakan ucapan langsung untuk menjelaskan apa yang perlu diketahui.⁸⁷

Cara penyajian seperti ini menunjukkan bahwa jika konsep-konsep digunakan sebagai sarana pemberian label untuk tujuan pencatatan mental (*mental noting*) maka konsep dapat diterapkan secara tepat dalam konteks *satipatthana*.⁸⁸ Dengan demikian, dalam praktik

terjemahkan sebagai “lagi” atau “kembali,” dalam arti tiadanya jeda ketika ada *sati*, yakni kesinambungan *sati* yang terus-menerus.

86 *Papancasudani* I 250. Lihat Ariyadhamma (1995); Debes (1994); Dhammiko (1961) dan Thanissaro (1993).

87 Misalnya *Majjhima Nikaya* I 56: “ia tahu ‘saya menarik napas panjang’”; *Majjhima Nikaya* I 56: “ia tahu ‘saya sedang berjalan’”; *Majjhima Nikaya* I 59: “ia tahu ‘saya mengalami sensasi yang menyenangkan’”; *Majjhima Nikaya* I 59: “ia tahu pikiran yang diliputi *raga* sebagai ‘pikiran yang diliputi *raga*’”; *Majjhima Nikaya* I 60: “ia tahu ‘ada keinginan indrawi dalam diri saya’”; *Majjhima Nikaya* I 61: “ia tahu ‘ada faktor penggugahan *sati* dalam diri saya’”; *Majjhima Nikaya* I 62: “ia tahu sebagaimana adanya, ‘inilah *dukkha*.’”

88 Mengenai pemberian label, lihat Fryba (1989); Mangalo (1988) dan Nanaponika (1986b).

satipatthana, kita tidak perlu sepenuhnya melepaskan semua bentuk verbalisasi.⁸⁹ Bahkan konsep secara intrinsik berhubungan dengan kemampuan intelek/kognisi (*sanna*) dimana kemampuan mengenali dan memahami tergantung pada tingkat verbalisasi mental yang halus. Pemberian label yang tepat selama kontemplasi *satipatthana* juga dapat membantu untuk mengenali dan meningkatkan pemahaman. Pada saat yang sama, pemberian label menunjukkan tingkat ketidakterikatan internal yang sehat, karena tindakan melabel suasana hati dan emosi-emosi akan menghilangkan identifikasi diri dengan suasana hati dan emosi-emosi tersebut.

Menurut analisa Buddha sehubungan dengan cara pandang yang keliru dalam *Sutta Brahmajala*, kesalahpengertian mengenai realita sering kali dilandasi pengalaman meditatif dan bukan dilandasi spekulasi teoritis semata.⁹⁰ Untuk menghindari kesalahpengertian ini, pemahaman *Dhamma* yang kokoh merupakan faktor penting bagi kemajuan meditasi. Dalam suatu kesempatan, Buddha mengumpamakan pengetahuan *Dhamma* yang kokoh dengan mempersenjatai pedang dan tombak untuk mempertahankan suatu benteng.⁹¹ Jelaslah bahwa bagi

89 Earle (1984) dan Tilakaratne (1993). Epstein (1995) mengingatkan agar tidak sekedar “membuang ... aktivitas mental dan pemikiran” karena “orang-orang yang salah mengerti ini, mengesampingkan kemampuan tertentu yang diperlukan untuk keberhasilan meditasi.” Epstein menjelaskan bahwa “orang-orang yang salah mengerti ini ... cenderung secara berlebihan mementingkan gagasan tentang ‘pikiran kosong’ yang bebas dari pemikiran. Di sini, pemikiran itu sendiri dianggap sama dengan ego dan orang-orang demikian tampaknya mengembangkan suatu bentuk peniadaan intelektual (*intellectual vacuity*), dimana tiadanya pemikiran yang kritis dianggap sebagai pencapaian tertinggi.” Nananda (1985): “menggunakan konsep untuk tujuan yang lebih tinggi guna mengembangkan *panna* dimana konsep tersebut nantinya juga dilampaui.”

90 *Digha Nikaya* I 12-39.

91 *Anguttara Nikaya* IV 110: karena memiliki pengetahuan *Dhamma*, maka seorang murid akan dapat mengatasi hal yang tidak baik dan mengembangkan hal yang baik. *Theragatha* 1027 menyebut bahwa pengetahuan mengenai *sutta-sutta* merupakan landasan untuk menjalani kehidupan yang baik. Begitu pula, *Majjhima Nikaya* I

Buddha, tiadanya konsep semata bukanlah tujuan akhir dari praktik meditasi.⁹² Konsep itu sendiri bukanlah masalah. Permasalahannya adalah bagaimana menggunakan konsep tersebut. Seorang *Arahat* masih menggunakan konsep, namun tak lagi terikat oleh konsep.⁹³

Di sisi lain, *satipatthana* berbeda dengan analisa intelektual semata. Bagian “pengulangan” mengindikasikan sejauh mana konsep dan label masih membantu dalam konteks meditasi *vipassana*. Penggunaan konsep dan label seharusnya dibatasi seminimal mungkin, yaitu hanya “sebatas yang diperlukan untuk semata-mata tahu dan *sati* yang terus-menerus.”⁹⁴ Pemberian label itu sendiri bukanlah tujuan namun hanya suatu cara untuk merealisasi tujuan. Begitu pengetahuan dan *sati* telah mantap, pelabelan dapat ditinggalkan.

Tidak mampunya pendekatan teoritis semata dalam menghasilkan realisasi *Nibbana* disebut berulang-ulang dalam *sutta*.⁹⁵ Menghabiskan

294 menyebut bahwa pengetahuan mengenai *sutta* dan ulasan merupakan dua dari lima faktor yang diperlukan agar cara pandang yang tepat dapat menghantarkan pada realisasi. (Faktor lainnya adalah *silā* serta praktik *samatha* dan *vipassana*).

92 Bahkan dicapainya *arupajjhana* keempat (*nevasannasannayatana*) yaitu suatu pengalaman meditatif mendalam yang sangat jauh dari konsep dalam lingkup pengalaman biasa, itupun masih sangat jauh dari realisasi. Lihat Hamilton (1996).

93 Menurut *Itivuttaka* 53, karena pemahaman para *Arahat* yang mendalam mengenai konsep dan ungkapan verbal maka mereka dapat menggunakannya secara bebas tanpa terperangkap di dalamnya. Nananda (1986): “menganggap bahwa hanya dengan menghancurkan konsep atau teori maka kita dapat mengatasi konsep – tidaklah menyelesaikan inti persoalan.”

94 *Majjhima Nikaya* I 56. Kalupahana (1992) menjelaskan bahwa konsep yang digunakan dalam *satipatthana* “adalah sebatas dimana konsep tersebut menghasilkan pengetahuan (*nana-matta*) dan tidak lebih dari itu, karena ... konseptualisasi yang berlebihan dapat mengarah pada pandangan metafisika substansialistik.”

95 Dalam *Samyutta Nikaya* I 136, Buddha menggambarkan bahwa realisasi beliau melampaui jangkauan penyidikan teoritis semata. Lihat *Dhammapada* 19, 20, 258, 259 yang menekankan bahwa apa yang sesungguhnya penting adalah praktik

waktu mempelajari *Dhamma* secara intelektual sehingga mengabaikan praktik, jelas-jelas tidak disetujui oleh Buddha. Menurut beliau, orang demikian tak dapat dianggap sebagai seorang praktisi *Dhamma* namun hanyalah orang yang terjebak dalam konseptualisasi.⁹⁶

Dengan demikian, *sati* adalah semata-mata menyadari tanpa membiarkan pikiran berkelana dalam berbagai pemikiran maupun asosiasi.⁹⁷ Menurut “definisi” *satipatthana*, *sati* berperan secara berbarengan dengan *sampajana*. Adanya *sampajana* juga melandasi ungkapan “ia tahu” (*pajanati*) yang sering kali disebut dalam masing-masing kontemplasi *satipatthana*. Dengan demikian, “tahu” atau mengontemplasikan “*sampajana*” adalah input konseptual yang diperlukan untuk mengenal lebih jelas pengalaman yang diamati berdasarkan pengamatan dengan *sati*.⁹⁸

Aspek mengenal kembali (*re-cognizing*) yang terkandung dalam *sampajana* atau dalam ungkapan “ia tahu” dapat dikembangkan lebih lanjut dan ditingkatkan melalui praktik pencatatan mental. Karakteristik “tahu” inilah yang akan menghasilkan pemahaman. Dengan demikian, meskipun meditasi *satipatthana* berlangsung dalam keadaan *citta* yang hening dan awas serta bebas dari intelektualisasi,

Dhamma. Dalam *Anguttara Nikaya* V 162, penekanan yang berlebihan pada pemahaman *Dhamma* secara teoritis bahkan menyebabkan beberapa bhikkhu secara keliru mengaku telah mencapai realisasi.

96 *Anguttara Nikaya* III 87. Penjelasan ini disebut dalam *Anguttara Nikaya* III 178 sebagai anjuran untuk mengontemplasikan *Dhamma*. Ini menunjukkan bahwa Buddha tidak secara mentah-mentah menolak penyidikan secara teoritis, namun kritik beliau ditujukan pada diabaikannya praktik *Dhamma*.

97 Lihat Bab III.

98 Pernyataan ini hingga tahap tertentu dipertegas dalam ulasan *Papancasudani* I yang menghubungkan bagian “pengulangan” ini dengan *sati* dan *sampajana*.

namun konsep tetap dapat digunakan sejauh yang dibutuhkan untuk pengetahuan dan *sati* lebih lanjut.

Fakta bahwa kontemplasi yang dilakukan dengan cara demikian hanyalah untuk memperkuat *sati* dan pemahaman, dan bukanlah suatu praktik yang berorientasi pada tujuan. Pada tahap yang relatif lanjut ini, *satipatthana* dipraktikkan demi *satipatthana* itu sendiri. Dengan sikap demikian, tujuan dan tindakan meditasi mulai melebur menjadi satu, karena *sati* dan pemahaman dikembangkan demi mengembangkan *sati* dan pemahaman yang lebih lanjut. Praktik *satipatthana* akan menjadi “upaya tanpa perlu upaya,” bebas dari orientasi pada tujuan dan ekspektasi.

Cara kontemplasi demikian pada gilirannya memungkinkan kita untuk maju secara bebas, “tanpa mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun,” sebagaimana disebut dalam bagian akhir “pengulangan.”⁹⁹ Dalam beberapa *sutta*, anjuran untuk senantiasa bebas “tanpa mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun” disebut tepat sebelum realisasi.¹⁰⁰ Ini berarti bahwa dengan adanya bagian “pengulangan,” kontemplasi *satipatthana* secara bertahap akan membangun kualitas-kualitas mental yang diperlukan untuk merealisasi *Nibbana*. Menurut ulasan, “senantiasa bebas” merujuk pada tiadanya keterikatan melalui cengkeraman dan pandangan keliru, sedangkan “tidak mencengkeram

99 *Majjhima Nikaya* I 56: “ia senantiasa bebas, tanpa mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun.”

100 *Digha Nikaya* II 68; *Majjhima Nikaya* I 251; *Majjhima Nikaya* III 244; *Samyutta Nikaya* II 82; *Samyutta Nikaya* IV 23, 24, 65, 67, 168 dan *Anguttara Nikaya* IV 88. Demikian pula, *Majjhima Nikaya* III 266 menghubungkan tiadanya ketergantungan dengan diatasinya *dukkha*. Lihat *Anguttara Nikaya* V 325 yang menjelaskan bahwa seorang meditator yang telah mahir dapat bermeditasi tidak “tergantungan” pada elemen materi maupun nonmateri, atau pada aspek dari pengalaman persepsi apa pun. Penjelasan ini dirujuk sebagai pengalaman *Nibbana* dalam *Sarathhappakasini* V 79.

pada kesenangan indrawi apa pun” berarti tidak mengidentifikasi diri dengan *pancakhandha* apa pun.¹⁰¹

Dengan melepaskan semua keterikatan dan cengkeraman selama tahap praktik yang lebih lanjut ini, realisasi mendalam mengenai sifat *sunna* (Skt. *shunya*) dari semua pengalaman akan terlihat jelas oleh meditator. Dengan keadaan bebas dan imbang yang ditandai karakteristik tiadanya “saya” atau “milik saya,” maka “jalan langsung” dari *satipatthana* secara bertahap mendekati puncaknya. Dalam keadaan *citta* yang imbang inilah, bebas dari pembentukan “saya” atau “milik saya,” realisasi *Nibbana* dapat terjadi.

101 *Papancasudani* I 250

BAB VI

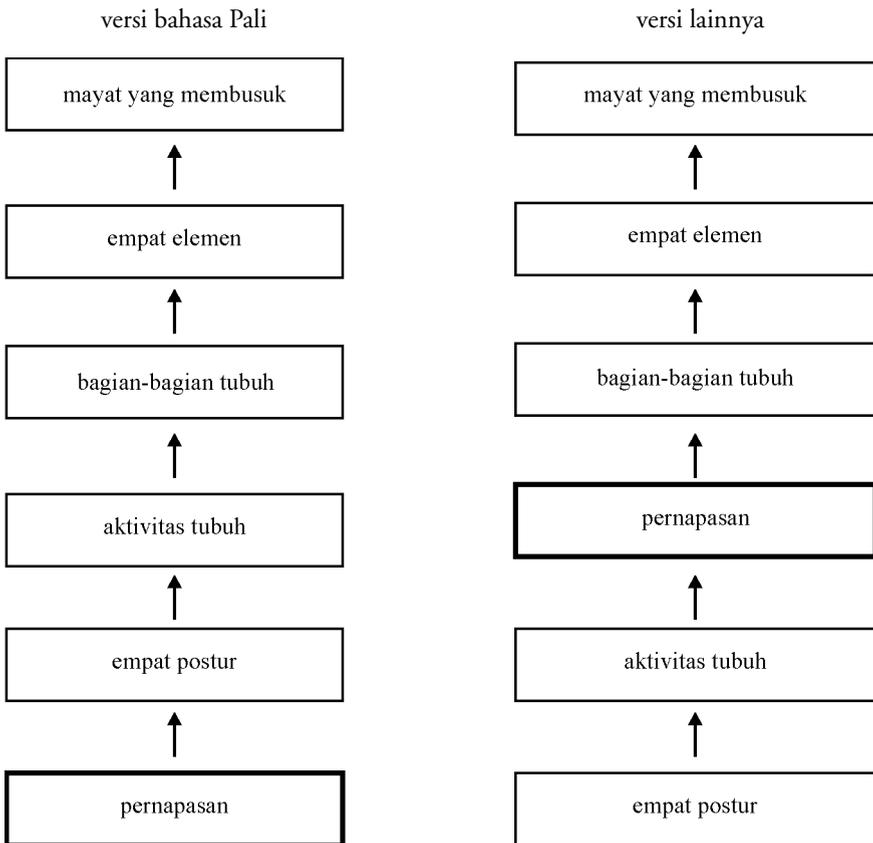
TUBUH

VI.1. Kontemplasi Tubuh

Mulai bab ini, saya akan membahas praktik meditasi sesungguhnya yang dijelaskan dalam *Sutta Satipatthana*. Praktik-praktik dalam kontemplasi *satipatthana* yang pertama (kontemplasi tubuh) terdiri dari *sati* akan keluar masuknya napas, *sati* akan postur tubuh, *sampajana* akan aktivitas tubuh, menganalisa bagian-bagian tubuh, menganalisa elemen-elemen yang membentuk tubuh dan kontemplasi mayat dalam sembilan tahap pembusukan. Saya akan membahas masing-masing praktik meditasi ini setelah membahas kontemplasi tubuh secara umum.

Kontemplasi tubuh berlangsung secara bertahap, dimulai dari aspek-aspek tubuh yang terlihat dan mendasar hingga pemahaman akan sifat tubuh yang lebih rinci dan analitis. Pola ini menjadi semakin jelas jika kita mengubah urutan *sati* akan keluar masuknya napas (*anapanasati*) dari posisi pertama ke posisi ketiga, setelah *sati* akan postur tubuh dan *sampajana* akan aktivitas tubuh. Ini adalah urutan yang ada dalam *Madhyama Agama* versi Cina dan dua versi *Satipatthana* lainnya

(lihat 6.1 di bawah).¹ Tidak seperti versi-versi berbahasa Pali, dengan perubahan urutan ini, *sati* akan postur tubuh dan *sampajana* akan aktivitas tubuh dijalankan sebelum *sati* akan keluar masuknya napas.



Gambar 6.1. Kontemplasi tubuh

Sati akan keempat postur tubuh dan *sampajana* (tahu dengan jelas) akan aktivitas tubuh dapat dianggap sebagai suatu bentuk kontemplasi yang lebih sederhana dan mendasar dibandingkan berbagai kontemplasi

¹ Untuk versi *Madhyama Agama*, lihat Minh Chau (1991) dan Nhat Hanh (1990). Versi lainnya [menurut Schmithausen (1976)] adalah *Pancavimsatisahasrika Prajnaparamita* dan *Sariputrabhidharma*. Sedangkan kedua *Sutta Satipatthana* (*Digha Nikaya* II 291 dan *Majjhima Nikaya* I 56) serta *Sutta Kayagatasati* (*Majjhima Nikaya* III 89) menempatkan *anapanasati* pada bagian awal kontemplasi tubuh.

tubuh lainnya. Ditinjau dari ciri-cirinya yang lebih mendasar, tampaknya masuk akal untuk menempatkan *sati* akan keempat postur tubuh serta *sampajana* akan aktivitas tubuh di bagian awal kontemplasi *satipatthana*, sebagai cara yang mudah untuk membangun landasan *sati*. Ini tidak berarti bahwa dalam praktik nyata, *sati* akan keluar masuknya napas harus selalu didahului oleh *sati* akan postur tubuh dan *sampajana* akan aktivitas tubuh. *Sati* akan keluar masuknya napas juga bisa dilakukan sebelum *sati* akan postur tubuh dan aktivitas tubuh.

Sati akan postur tubuh dan *sampajana* akan aktivitas tubuh terutama berhubungan dengan gerak tubuh. Sebagai perbandingan, kontemplasi tubuh lainnya dilakukan dengan menganalisa cara yang lebih statis, menganalisa tubuh hingga bagian-bagiannya dari segi anatomi, material dan sifatnya yang berubah-ubah dan tidak pasti (dengan memfokuskan pada membusuknya tubuh setelah kematian). Dalam konteks ini, *sati* akan keluar masuknya napas mempunyai peran transisi karena meskipun *anapanasati* biasanya dilakukan dalam postur duduk yang stabil, praktik ini memfokuskan pada aspek tubuh yang aktif, yakni proses pernapasan. Ketika bergeser ke posisi ketiga, *anapanasati* menempati posisi pertama dalam rangkaian praktik yang terutama dilakukan dalam posisi duduk. Penjelasan secara rinci mengenai posisi duduk yang tepat hanya ada dalam petunjuk-petunjuk mengenai *anapanasati*. Karena *sati* akan keempat postur tubuh dan *sampajana* akan aktivitas tubuh dapat dilakukan dalam berbagai postur tubuh yang berbeda-beda maka masuk akal untuk menggunakan postur duduk hanya jika relevan. Begitu pula, *anapanasati* dan praktik lainnya yang semakin halus sehingga membutuhkan postur tubuh yang cukup stabil untuk mendukung pengembangan tingkat konsentrasi yang lebih mendalam. Dengan mengubah *anapanasati* ke posisi ketiga, penjelasan mengenai postur duduk juga berubah ke posisi yang paling mendukung dalam kontemplasi tubuh.

Kontemplasi tubuh dimulai dengan menekankan kata “tahu” (*pajanati, sampajanakari*) dalam dua praktik yang berhubungan dengan postur tubuh dan aktivitas tubuh serta dalam dua tahap pertama praktik *anapanasati*. Praktik dan kontemplasi lainnya menggunakan cara yang sedikit berbeda. *Anapanasati* tahap ketiga dan keempat menggunakan kata “melatih” (*sikkhati*). Kontemplasi bagian-bagian tubuh dan keempat elemen tubuh menggunakan kata “menilik” (*paccavekkhati*).² Kontemplasi mayat yang membusuk menggunakan “perbandingan” (*upasamharati*). Pergeseran dalam penggunaan kata kerja ini menunjukkan suatu tahap yang semakin maju, dimulai dari pengamatan yang relatif sederhana hingga berbagai bentuk analisa yang lebih kompleks. Di sini sekali lagi *anapanasati* mengambil peran transisi dimana *anapanasati* tahap pertama dan kedua ikut berperan dalam kontemplasi postur tubuh dan aktivitas tubuh, sedangkan *anapanasati* tahap ketiga dan keempat dapat digabungkan bersama dengan tiga kontemplasi berikutnya (kontemplasi akan bagian-bagian tubuh, elemen-elemen tubuh, mayat yang membusuk).

Kecuali *sati* akan keempat postur tubuh dan *sampajana* akan aktivitas tubuh, masing-masing kontemplasi tubuh lainnya dijelaskan melalui serangkaian perumpamaan. *Anapanasati* dianalogikan dengan seorang pengrajin tembikar dan alat bubutnya, kontemplasi bagian-bagian tubuh dianalogikan dengan memeriksa sebuah karung yang dipenuhi biji-bijian, dan kontemplasi empat elemen dianalogikan dengan menyembelih sapi. Kontemplasi yang terakhir menggunakan gambaran mental dari tubuh dalam berbagai tahap pembusukan. Meskipun tahap-tahap pembusukan ini bukan berupa “perumpamaan,” namun digunakannya gambaran mental di sini adalah sesuai dengan perumpamaan dalam tiga kontemplasi sebelumnya. Perumpamaan dan gambaran mental ini menunjukkan hubungan yang erat antara

² Menurut *Papanasudani-puranatika* I 365, “mengamati” berarti pengamatan analitis yang berulang-ulang.

anapanasati dan tiga kontemplasi tubuh yang terakhir sehingga sangat beralasan untuk mengubah *anapanasati* ke posisi ketiga dalam urutan kontemplasi tubuh.

Dalam mengontemplasikan bagian-bagian tubuh, berbagai petunjuk menggunakan kata “tidak murni” (*asuci*) dimana hal ini mengindikasikan adanya tingkat penilaian tertentu.³ Dalam suatu bagian dari *Anguttara Nikaya*, kontemplasi bagian-bagian tubuh dan mayat yang membusuk adalah termasuk dalam kategori “mengingat” (*anussati*).⁴ Ini menyebabkan *sati* diartikan sebagai memori dan menunjukkan bahwa kedua kontemplasi ini hingga tingkat tertentu bukanlah berupa suatu praktik yang hanya semata-mata menyadari.

Dalam versi bahasa Cina, *Madhyama Agama*, cakupan “kontemplasi tubuh” bahkan jauh lebih ekstensif yakni memuat beberapa meditasi tambahan di samping berbagai meditasi yang dijelaskan dalam *sutta-sutta* berbahasa Pali. Sekilas pandang, cukup mengejutkan bahwa *Madhyama Agama* mengategorikan pengembangan keempat *jhana* sebagai kontemplasi tubuh.⁵ Meskipun demikian, mengategorikan keempat *jhana* ke dalam kontemplasi tubuh juga sesuai dengan *Sutta Kayagatasati* dari *sutta* Pali dimana *sati* dikembangkan pada efek dari *jhana* terhadap tubuh.⁶ Oleh karena itu, tidaklah berlebihan

3 *Majjhima Nikaya* I 57: “ia melihat tubuh ini ... penuh dengan berbagai ketidakmurnian.”

4 *Anguttara Nikaya* III 323.

5 Minh Chau (1991) dan Nhat Hanh (1990). Yaitu kontemplasi tubuh yang keenam, ketujuh, kedelapan dan kesembilan, yang menjelaskan efek-efek secara fisik dari keempat *jhana* dengan menggunakan kumpulan analogi yang sama dengan yang ada dalam *sutta* Pali (meremas-remas serbuk sabun menjadi gumpalan, danau yang dengan sendirinya dipenuhi air, teratai-teratai yang terendam air dan orang yang berpakaian serba putih).

6 *Majjhima Nikaya* III 92.

jika menggunakan kenyamanan fisik yang dialami dalam *jhana* sebagai suatu objek kontemplasi tubuh. Beberapa kontemplasi lain dalam *Madhyama Agama* tidak begitu cocok dikategorikan sebagai “kontemplasi tubuh,” tetapi lebih merupakan hasil perpaduan secara bertahap antara berbagai kontemplasi dalam kategori tersebut.⁷

Di sisi lain, dalam versi bahasa Cina lainnya, *Ekottara Agama*, secara keseluruhan hanya memuat empat kontemplasi tubuh: *sati* akan bagian-bagian tubuh, empat elemen, mayat yang membusuk dan kontemplasi mengenai berbagai lubang tubuh serta cairan kotor yang dikeluarkannya.⁸ Versi yang lebih singkat lagi terdapat dalam *sutta* Pali, *Vibhanga* dimana hanya disebut kontemplasi bagian-bagian tubuh.⁹ Alasan mengapa ada bagian tertentu yang hilang belumlah diketahui secara pasti namun di antara berbagai versi yang berbeda-beda, inti dari kontemplasi tubuh adalah penyidikan yang menyeluruh atas bagian-bagian tubuh. Ini memberikan penekanan yang cukup berarti mengenai kontemplasi tubuh,¹⁰ meskipun melibatkan penilaian hingga

7 Misalnya berbagai cara untuk mengatasi pikiran-pikiran negatif (tidak bajik) yang disebut dalam *Madhyama Agama* adalah kontemplasi tubuh ketiga dan keempat. (Versi Pali untuk kedua kontemplasi tubuh ini adalah penawar yang pertama dan terakhir untuk pikiran-pikiran negatif dalam *Majjhima Nikaya* I 120). Dalam *Madhyama Agama*, kontemplasi tubuh yang kesepuluh dan kesebelas adalah mengembangkan “persepsi yang cemerlang” dan “mengingat gambaran mental dengan baik.” Istilah-istilah ini mungkin merujuk pada ketajaman intelek (*aloka-sanna*) dan tanda-tanda *samadhi* (*samadhi-nimitta*) yang ada dalam *sutta-sutta* Pali. Lihat Minh Chau (1991) dan Nhat Hanh (1990).

8 Nhat Than (1990).

9 *Vibhanga* 193. Ulasan *Sammohavinodani* 252 memberikan penjelasan lebih lanjut yaitu menghubungkan bagian-bagian tubuh dengan keempat elemen. Bronkhorst (1985): berdasarkan bagian *Vibhanga* ini, analisa atas bagian-bagian tubuh mungkin merupakan pendekatan yang paling tua dan paling asli mengenai kontemplasi tubuh. Lihat Lin Li-Kouang (1949) yang menganggap keseluruhan *Sutta Satipatthana* sebagai penjelasan yang lebih rinci dari *Sutta Kayagatasati* yang asli.

10 Penekanan ini juga dapat ditemukan dalam kata “*kayagatasati*” (*sati* akan tubuh), yang dalam *Sutta Satipatthana* bersinonim dengan “*kayanupassana*” (kontemplasi

tingkat tertentu sehingga tampak berbeda dibandingkan dengan pendekatan *satipatthana* secara umum.

VI.2. Tujuan dan Manfaat Kontemplasi Tubuh

Walaupun mengontemplasikan berbagai sifat tubuh akan menyoroti karakteristik tubuh yang kurang menarik, namun tujuan praktik ini bukanlah menjelek-jelekkan tubuh. Memang dalam *sutta*, kadang-kadang tubuh manusia diilustrasikan dalam istilah yang agak negatif,¹¹ namun ilustrasi tersebut didasarkan pada konteks tertentu yang intinya mengingatkan kita tentang perlunya mengatasi semua keterikatan terhadap tubuh.¹² Di sisi lain, *Sutta Kayagatasati* menganggap kenyamanan fisik dari hasil pencapaian *jhana* sebagai objek kontemplasi

tubuh) dan yang dalam ulasan hanya merujuk pada kontemplasi bagian-bagian tubuh. Lihat Bodhi (2000) dan Upali Karunaratne (1999a). Pergeseran makna ini menekankan pentingnya mengontemplasikan bagian-bagian tubuh sebagai bagian dari kontemplasi tubuh.

11 Lihat misalnya *Majjhima Nikaya* I 500, 510; *Samyutta Nikaya* I 131; *Anguttara Nikaya* IV 377, 386; *Sutta Nipata* 197-199, 205; *Theragatha* 279, 453, 567-569, 1150-1153 dan *Therigatha* 19, 82-83, 140, 466-471. Berbagai *sutta* ini menunjukkan bahwa sikap yang agak negatif terhadap tubuh bukanlah karena ulasan menyebut demikian [seperti disebut oleh Hamilton (1995b)], namun memang hal tersebut tercantum dalam *sutta-sutta*. Sebaliknya, sebutan Heiler (1922) bahwa tujuan kontemplasi tubuh adalah “sikap yang membenci tubuh” (*vehement loathing of the body*) mungkin agak berlebihan.

12 Sebagai contoh, Vijaya (*Samyutta Nikaya* I 131); Sariputta (*Anguttara Nikaya* IV 377) dan Khema (*Therigatha* 140); masing-masing menyatakan bahwa mereka merasa jijik dengan tubuh mereka. Namun ungkapan tersebut muncul karena kondisi-kondisi tertentu dimana Sariputta membela dirinya atas tuduhan bersikap tidak hormat terhadap bhikkhu lainnya (lihat *Manorathapurani* IV 171) sedangkan Bhikkhuni Vijaya dan Bhikkhuni Khema mencoba menghentikan seorang yang berupaya menggoda mereka. Ungkapan ini juga kembali disebut dalam *Vinayapitaka* III 68 dan *Samyutta Nikaya* V 320 dimana sekelompok bhikkhu berkontemplasi mengenai kejijikan tubuh sedemikian intens sehingga mereka bunuh diri. Ini tentu saja bukanlah cara yang tepat.

tubuh. Ini jelas-jelas menunjukkan bahwa kontemplasi tubuh bukanlah semata-mata mengenai kejjijakan tubuh.

Tujuan mengontemplasikan sifat tubuh adalah untuk menyadari berbagai aspek tubuh yang menjijikkan, sehingga kita dapat menempatkan aspek-aspek tubuh yang menarik dalam konteks yang lebih seimbang. Ini dimaksudkan agar terbentuk suatu sikap yang seimbang dan tidak terikat terhadap tubuh. Dengan sikap yang seimbang, kita melihat tubuh semata-mata sebagai hasil dari kondisi-kondisi, sehingga kita tidak perlu mengidentifikasi diri dengan tubuh.¹³

Sutta-sutta mengilustrasikan praktik dan manfaat dari kontemplasi tubuh dengan berbagai perumpamaan. Salah satu analoginya berupa seorang pria yang membawa sebuah mangkok penuh minyak di atas kepalanya sambil berjalan melalui keramaian dan memandangi seorang wanita cantik yang sedang menyanyi dan menari.¹⁴ Ia diikuti oleh seorang pria dengan pedang terhunus, siap memenggal kepalanya bila ada minyak yang tumpah meskipun hanya setetes. Untuk mempertahankan nyawanya, pria yang membawa minyak tersebut harus memperhatikan setiap langkah dan gerakannya, tanpa membiarkan hiruk-pikuk di sekeliling wanita tersebut mengalihkan perhatiannya.

Perilaku berhati-hati dari pria yang membawa minyak tersebut menunjukkan perilaku yang sangat waspada dari seorang praktisi, dimana *sati* akan tubuhnya telah dikembangkan dengan mantap. Membawa suatu objek di atas kepala khususnya mengilustrasikan keseimbangan dan fokus, yang menyertai aktivitas yang dilakukan

¹³ Dalam *Samyutta Nikaya* II 64, Buddha mengatakan bahwa tubuh bukanlah milik diri sendiri maupun milik orang lain, namun hanyalah hasil dari kondisi-kondisi.

¹⁴ *Samyutta Nikaya* V 170.

dengan penuh *sati*. Dari perumpamaan tersebut, aspek lain yang penting adalah menghubungkan *sati* akan aktivitas tubuh yang terus-menerus dengan membatasi input indrawi. Perumpamaan ini mengilustrasikan pentingnya mengembangkan landasan *sati* akan tubuh karena dalam analogi tersebut, membatasi input indrawi adalah cara untuk mempertahankan nyawanya di tengah hiruk-pikuk dan bahaya.

Membatasi input indrawi juga disebut dalam perumpamaan lain yang menganalogikan *sati* akan tubuh dengan satu tonggak kuat dimana enam hewan liar diikatkan.¹⁵ Karena hewan-hewan ini terikat kuat pada tonggak, betapapun kerasnya mereka mencoba untuk melepaskan diri, cepat atau lambat mereka akan kembali duduk atau berbaring di samping tonggak tersebut. Begitu pula, *sati* akan tubuh dapat dijadikan sebagai tonggak yang kuat untuk menambatkan keenam gerbang.

Gejolak mental karena mencari kepuasan indrawi dianalogikan sebagai hewan-hewan liar yang berupaya lari ke berbagai arah. Begitu tonggak *sati* pada tubuh terbentuk dengan kuat, gangguan indrawi pasti akan mereda seperti halnya hewan-hewan tersebut pasti akan kembali berbaring di samping tonggak dimana mereka ditambatkan. Perumpamaan ini menunjukkan manfaat dari menambatkan atau bersemayam dalam pengalaman momen saat ini melalui *sati* akan tubuh.¹⁶ Tanpa landasan *sati* akan tubuh, keterikatan dan cengkeraman akan muncul dengan mudah.¹⁷

15 *Samyutta Nikaya* IV 198.

16 Fryba (1989) secara tepat membicarakan tentang “strategi menambatkan realita.” Tart (1994) menyebutkan “daripada Anda hanyut dalam setiap pikiran, Anda mempunyai tambatan di sini dan sekarang melalui tubuh Anda.” Lihat *Nettipakarana* 13 yang menyatakan bahwa *sati* akan tubuh, melindungi diri dari berbagai gangguan indrawi.

17 Menurut *Majjhima Nikaya* I 266, mengabaikan *sati* akan tubuh menimbulkan sensasi yang menyenangkan sehingga menyebabkan keterikatan.

Suatu konotasi serupa juga melandasi serangkaian analogi dalam *Sutta Kayagatasati* dimana *sati* akan tubuh merupakan faktor yang sangat penting untuk mengatasi Mara, personifikasi dari *kilesa*.¹⁸ Seperti halnya sebuah batu yang berat dapat menembus gundukan tanah liat yang basah, atau seperti halnya api dapat dihasilkan dari kayu kering, atau seperti halnya sebuah kendi kosong dapat diisi dengan air, demikian pula Mara dapat menemukan kesempatan untuk mengalahkan mereka yang tidak mantap dalam *sati* akan tubuh. Namun seperti halnya sebuah bola benang tak dapat menembus pintu yang terbuat dari jantung kayu yang sangat keras, atau seperti halnya api tak dapat dinyalakan dari kayu yang lembab, atau seperti halnya sebuah kendi yang penuh tak dapat lagi menampung air, demikian pula Mara tak akan dapat mengalahkan mereka yang mengembangkan dan menumbuhkan *sati* akan tubuh.

Urutan kontemplasi tubuh dalam *Sutta Kayagatasati* adalah sama dengan urutan dalam *Sutta Satipatthana*. Namun dalam *Sutta Kayagatasati*, terdapat perbedaan yang mencolok pada bagian “pengulangan” yang menghubungkan kontemplasi tubuh dengan mengatasi pikiran-pikiran duniawi dan pengembangan konsentrasi.¹⁹ Ini menunjukkan manfaat penting lainnya dari kontemplasi tubuh yaitu mengatasi obsesi indrawi melalui analisa yang tepat akan sifat tubuh. Berkurangnya obsesi indrawi memungkinkan pengembangan konsentrasi yang tidak dirintangi oleh berbagai gangguan indrawi. *Sutta Kayagatasati* mengilustrasikan hal ini melalui serangkaian perumpamaan: seperti halnya air minum akan mengalir keluar jika kendi dimiringkan, atau seperti halnya air di sebuah kolam akan mengalir keluar jika tanggulnya roboh, atau seperti halnya seorang pengemudi yang lihai dapat membawa kereta ke manapun ia kehendaki, demikian pula *sati* akan tubuh dengan

18 *Majjhima Nikaya* III 95.

19 *Majjhima Nikaya* III 89.

mudah dapat menghantarkan pada pengembangan konsentrasi yang mendalam.²⁰

Oleh karena itu, kontemplasi tubuh dapat dijadikan sebagai landasan bagi pengembangan *samatha* atau dapat menghantarkan pada *sati* akan sensasi dan *citta* sebagaimana dijelaskan dalam *Sutta Satipatthana*.²¹ Kenyataan bahwa fondasi kokoh dari *sati* akan tubuh merupakan landasan yang penting bagi pengembangan *samatha* maupun *vipassana* (Penyidikan Tajam), mungkin karena di antara keempat *satipatthana*, kontemplasi tubuh dibahas paling rinci dan paling ekstensif dalam *sutta* dan ulasan.²² Penekanan terhadap kontemplasi tubuh hingga kini masih dijalankan dalam *vipassana* tradisi Theravada, dimana *sati* akan tubuh menempati posisi utama sebagai fondasi bagi praktik *satipatthana*.

Sutta berulang kali menekankan pentingnya *sati* akan tubuh.²³ Menurut *sutta*, mereka yang tidak mempraktikkan *sati* akan tubuh,

20 *Majjhima Nikaya* III 96.

21 Pentingnya landasan kontemplasi tubuh bagi praktik *samatha* atau *vipassana* ditekankan oleh Ledi (1983) yang menganalogikan bahwa praktik yang tanpa dilandasi *sati* akan tubuh adalah seperti menaiki kereta yang ditarik oleh sapi tanpa tali penjerat hidung. Pentingnya kontemplasi tubuh bagi pengembangan *samatha* juga dijelaskan dalam *Papancasudani* I 301 yang menyebut bahwa *sati* akan keluar masuknya napas, *sati* akan bagian-bagian tubuh, *sati* akan tubuh yang membusuk setelah kematian merupakan kontemplasi *satipatthana* yang khususnya cocok untuk mengembangkan konsentrasi.

22 Dalam *Majjhima Nikaya*, aspek-aspek kontemplasi tubuh dijelaskan secara terpisah dalam *sutta* yang berbeda (*Sutta Anapanasati* dalam *Majjhima Nikaya* III 78; *Sutta Kayagatasati* dalam *Majjhima Nikaya* III 88). Begitu pula, ulasan *satipatthana* banyak membahas kontemplasi tubuh seperti halnya ketiga kontemplasi *satipatthana* lainnya: *Papancasudani* I 247-274 dan *Papancasudani* I 274-301).

23 Misalnya dalam *Majjhima Nikaya* III 94-99; *Anguttara Nikaya* I 43 dan *Dhammapada* 293.

tidaklah “ikut serta dalam keadaan tanpa kematian.”²⁴ *Sati* akan tubuh adalah sumber kebahagiaan.²⁵ *Sati* akan tubuh benar-benar merupakan sahabat terbaik.²⁶ Suatu *gatha* dalam *Theragatha* bahkan menceritakan seorang bhikkhu yang berkontemplasi seandainya ia dikabulkan satu permintaan, maka permintaannya adalah agar seluruh dunia dapat menikmati *sati* akan tubuh tanpa henti-hentinya.²⁷

Meskipun praktik-praktik untuk mengontemplasikan tubuh sepertinya berasal dari zaman kuno dan sudah diketahui di lingkungan para *sramana* dan para meditator yang sezaman dengan Buddha,²⁸ namun ulasan menunjukkan bahwa pendekatan Buddha yang analitis dan menyeluruh memberikan nuansa baru yang berbeda.²⁹

VI.3. *Sati* Akan Keluar Masuknya Napas (*Anapanasati*)

Dari zaman dahulu hingga kini, *anapanasati* mungkin merupakan metode kontemplasi tubuh yang paling banyak digunakan. Buddha sendiri sering kali melakukan *anapanasati*³⁰ dimana beliau sebut

24 *Anguttara Nikaya* I 45.

25 *Anguttara Nikaya* I 43. Lihat *Digha Nikaya* III 272 dan *Samyutta Nikaya* II 220.

26 *Theragatha* 1035. Pernyataan ini dibuat oleh Ananda setelah Buddha wafat.

27 *Theragatha* 468.

28 Lin Li-Kouang (1949) dan Schmithausen (1976). Kesan bahwa kontemplasi tubuh sudah dikenal di India pada masa dulu, hingga tahap tertentu juga dipertegas dalam bagian pendahuluan *Sutta Kayagatasati*, *Majjhima Nikaya* III 88 dimana para bhikkhu memuji cara Buddha memabarkan kontemplasi tubuh sedemikian rupa sehingga membawa banyak sekali manfaat. Jika kontemplasi tubuh adalah suatu inovasi yang baru, maka pasti akan dipuji sebagai sesuatu yang baru.

29 *Papancasudani* I 247 dan *Papancasudani-puranatika* I 348 menyebut bahwa berbagai tradisi lainnya tidak mengajarkan kontemplasi tubuh selengkap yang diajarkan Buddha.

30 *Samyutta Nikaya* V 326.

sebagai cara praktik yang “luhur” dan “agung.”³¹ Beliau sendiri bahkan menyatakan bahwa penggugahan beliau adalah karena *anapanasati*.³²

Sutta-sutta menjelaskan *anapanasati* dalam berbagai cara. *Sutta Satipatthana* memuat empat tahap praktik sedangkan *Sutta Anapanasati* menambahkan dua belas tahap lainnya sehingga total keseluruhan berjumlah enam belas tahap. Bagian-bagian lain dari *sutta* membicarakan *anapanasati* sebagai kemampuan intelek/kognisi (*sanna*) dan sebagai suatu praktik konsentrasi (*samadhi*).³³ Berbagai penjelasan ini menunjukkan peran multifungsi dari proses pernapasan sebagai objek meditasi. Penjelasan yang demikian banyak, juga mencakup manfaat-manfaat yang dapat diperoleh termasuk *vipassana* maupun konsentrasi yang mendalam.³⁴

Sebagai suatu praktik meditasi, *anapanasati* memiliki karakteristik damai dan menghasilkan kestabilan postur tubuh maupun *citta*.³⁵ Kestabilan mental yang dihasilkan melalui *anapanasati* khususnya berfungsi sebagai penawar bagi gangguan maupun pikiran yang berkelana.³⁶ *Sati* akan keluar masuknya napas juga berfungsi menjaga

31 *Samyutta Nikaya* V 326.

32 *Samyutta Nikaya* V 317.

33 Sebagai empat tahap *satipatthana* dalam *Sutta (Maha-)Satipatthana* pada *Digha Nikaya* II 291 dan *Majjhima Nikaya* I 59); sebagai enam belas tahap praktik dalam *Sutta Anapanasati* pada *Majjhima Nikaya* III 79; sebagai “*sanna*” misalnya dalam *Anguttara Nikaya* V 111 dan sebagai *anapanasatisamadhi* dalam *Anapana Samyutta* (misalnya *Samyutta Nikaya* V 317); lihat Vajiranana (1975).

34 *Samyutta Nikaya* V 317-319 menyebut bahwa manfaat-manfaat yang diperoleh dari menjalankan *anapanasati* adalah diatasinya kehendak duniawi, diatasinya *dosa* maupun *lobha*, dicapainya keempat *jhana* dan *arupajjhana* serta diperolehnya realisasi.

35 *Samyutta Nikaya* V 321, 316.

36 *Anguttara Nikaya* III 449; *Udana* 37 dan *Itivuttaka* 80. *Abhidharmakosabhasyam*

kestabilan pada saat kematian, memastikan bahwa napas terakhir adalah napas yang dilakukan dengan penuh perhatian.³⁷

Menurut *Sutta Satipatthana*, praktik *anapanasati* seharusnya dilakukan dengan cara berikut:

Dalam hal ini, setelah tinggal di hutan, atau di bawah pohon, atau di dalam gubuk kosong, ia duduk bersila, menegakkan tubuhnya dan mengembangkan *sati*, menarik napas dengan *sati*, menghembuskan napas dengan *sati*.

Menarik napas panjang, ia tahu ‘Saya menarik napas panjang,’ menghembuskan napas panjang, ia tahu ‘Saya menghembuskan napas panjang.’ Menarik napas pendek, ia tahu ‘Saya menarik napas pendek,’ menghembuskan napas pendek, ia tahu ‘Saya menghembuskan napas pendek.’ Demikianlah ia berlatih: ‘Saya akan menarik napas, mengalami seluruh tubuh,’ demikianlah ia berlatih: ‘Saya akan menghembuskan napas, mengalami seluruh tubuh.’ Begitulah ia berlatih: ‘Saya akan menarik napas, menenangkan apa yang dirasakan di tubuh (*kayasankhara*),’ begitulah ia berlatih: ‘Saya akan menghembuskan napas, menenangkan apa yang dirasakan di tubuh.’³⁸

Petunjuk-petunjuk mengenai *anapanasati* menyebut tentang lingkungan eksternal yang tepat dan postur tubuh yang sesuai. Tiga tempat yang disarankan untuk praktik *anapanasati* adalah di hutan, di

menjelaskan bahwa *anapanasati* khususnya cocok untuk mengatasi pikiran-pikiran yang berkelana karena napas merupakan objek meditasi yang netral, bebas dari corak atau bentuk eksternal sehingga napas tidak merangsang kecenderungan yang imajinatif dari *citta* [dalam Pruden (1988)].

37 *Majjhima Nikaya* I 426.

38 *Majjhima Nikaya* I 56.

bawah pohon dan gubuk kosong. Dalam *sutta-sutta*, ketiga tempat ini biasanya disebut sebagai kondisi-kondisi yang kondusif untuk praktik meditasi formal³⁹ karena mengindikasikan tingkat penyendirian yang diperlukan untuk praktik *anapanasati* (atau praktik meditasi lainnya).⁴⁰ Namun menurut para guru meditasi modern, *anapanasati* dapat dilakukan dalam situasi apa pun, bahkan misalnya saat berdiri di tengah antrian atau duduk di ruang tunggu.⁴¹

Di samping menjelaskan lingkungan eksternal, *Sutta Satipatthana* juga menyebut postur duduk yang sesuai: punggung seharusnya dijaga agar

39 Di antara ketiga tempat yang kondusif ini, yang khususnya berkaitan erat dengan praktik meditasi adalah duduk di bawah pohon. Disebut dalam *Majjhima Nikaya* II 118 bahwa hanya melihat pepohonan secara sekilas, menyebabkan seorang raja mengingat praktik meditasi dan mengingatkannya pada Buddha. Begitu pula, ruang yang ditempati sebuah pohon merupakan acuan standar untuk mengukur batas area yang diliputi oleh energi praktik seorang meditator (lihat *Majjhima Nikaya* III 146). Tinggal di bawah pohon juga merupakan satu di antara empat kebutuhan mendasar bagi seorang bhikkhu atau bhikkhuni (kebutuhan mendasar lainnya adalah ber-*pindapatta*, jubah dari sisa kain bekas dan obat dari urin sapi) yakni merasa berkecukupan dengan kebutuhan yang seminimal mungkin. “Hutan” dan “di bawah pohon” sering dirujuk sehubungan dengan meditasi formal (misalnya dalam *Digha Nikaya* I 71). “Di bawah pohon” dan “gubuk kosong” disebut ketika Buddha menganjurkan secara tegas untuk bermeditasi (misalnya dalam *Majjhima Nikaya* I 46). Selain merupakan bagian pendahuluan dari *anapanasati*, ketiga tempat yang kondusif untuk bermeditasi juga disebut sehubungan dengan berbagai praktik meditasi lainnya: kontemplasi *anatta* (*Majjhima Nikaya* I 297), mengatasi rintangan (*Majjhima Nikaya* I 323), dicapainya *nirodha* (*Majjhima Nikaya* I 333), *brahmavihara* (*Majjhima Nikaya* I 335), mengontemplasikan kejijikan tubuh, kejijikan makanan, pengentasan diri dan kontemplasi *anicca* (*Majjhima Nikaya* I 336), serta *khandha*, lingkup indrawi, berbagai penyakit fisik dan mengingat *Nibbana* (*Anguttara Nikaya* V 109).

40 Lihat *Papancasudani* I 247. *Papancasudani* I 248 menekankan bahwa tidaklah mudah untuk mengembangkan *anapanasati* di tengah kebisingan dan gangguan-gangguan. *Vibhanga* 244 menyebut bahwa hutan dan bawah pohon adalah tempat yang sepi dan hening sehingga cocok untuk melakukan meditasi penyendirian.

41 Gunaratana (1981) dan Khantipalo (1986).

tetap tegak dan kaki bersila.⁴² Dalam *sutta-sutta*, penjelasan mengenai postur tubuh yang sesuai dalam meditasi tidak hanya diperuntukkan bagi praktik *anapanasati* namun juga untuk sejumlah praktik meditasi lainnya.⁴³ Ini tidak berarti bahwa meditasi hanya dijalankan dalam postur duduk saja, meskipun penjelasan ini secara jelas menekankan pentingnya postur duduk yang formal untuk mengembangkan *citta*.

Begitu postur tubuh telah mantap, *sati* perlu dikembangkan “di muka.” Kata “di muka” (*parimukham*) dapat diartikan secara harafiah maupun kiasan.⁴⁴ Arti yang lebih harafiah dari kata “di muka” merujuk pada area lubang hidung yang merupakan daerah yang paling sesuai untuk mengembangkan *sati* akan keluar masuknya napas. Sedangkan “di muka” dalam arti kiasan merujuk pada pengembangan *sati* yang mantap dimana *sati* secara mental berada “di muka,” dalam arti tenang dan atentif.⁴⁵

42 Ungkapan “bersila” tidak dijelaskan lebih lanjut dalam *sutta*. Ulasan *Sumangalavilasini* I 209 menganggap duduk bersila merujuk pada posisi teratai (*padmasana*). Namun dari segi praktis terutama dalam kehidupan modern, tampaknya masuk akal untuk mengambil posisi duduk apa pun dengan kaki bersilang, punggung dijaga tetap tegak dan posisi yang dapat dipertahankan untuk jangka waktu yang relatif lama tanpa menyebabkan rasa sakit.

43 Penjelasan mengenai postur duduk sehubungan dengan diatasinya rintangan dan pengembangan *jhana* – sebagai bagian dari penjelasan umum jalan spiritual bertahap disebut dalam *Digha Nikaya* I 71; sehubungan dengan *brahmavihara* (*Digha Nikaya* III 49 dan *Anguttara Nikaya* I 183); sehubungan dengan kontemplasi *pancakhandha* (*Majjhima Nikaya* I 421); sehubungan dengan mengingat realisasi atau tahap-tahap *vipassana* yang dicapai (*Anguttara Nikaya* I 184; *Udana* 46, 60, 77); sehubungan dengan *sati* akan tubuh (*Udana* 27, 77) dan dalam konteks meditasi secara umum (*Udana* 43).

44 Ambiguitas ini muncul karena *mukha* mempunyai berbagai makna, di antaranya “mulut” dan “muka,” juga “depan” dan “atas.”

45 *Patisambhidamagga* I 176 menjelaskan bahwa kualifikasi *sati* sebagai “*parimukham*” mempunyai arti bahwa *sati* “memberikan” suatu “jalan keluar” (atas ketidakwaspadaan). Fessel (1999): berbeda dengan istilah Sanskerta, “*bahir mukha*” (memalingkan wajah), *parimukham* mengindikasikan adanya *citta* yang diarahkan pada lingkungan sekitar. T.W. Rhys Davids (1993): “melingkupi diri kita dengan kewaspadaan *citta*”

Dalam *Abhidhamma* dan ulasan, kata “di muka” (*parimukham*) diartikan sebagai lokasi bagian-bagian tubuh tertentu.⁴⁶ Sedangkan dalam *sutta-sutta*, kata “di muka” digunakan dalam berbagai konteks, misalnya dalam hal mengatasi rintangan atau dalam hal mengembangkan *brahmavihara*.⁴⁷ Berbagai rintangan memang dapat diatasi dengan *anapanasati* namun tidaklah selalu demikian. Petunjuk-petunjuk umum dalam mengatasi rintangan bahkan tidak menyebutkan tentang napas sama sekali.⁴⁸ Demikian pula, *sutta* sama sekali tidak

dan “membuat *sati* jadi awas.” *Agama* versi Cina menyebut: “pikiran-pikiran yang terkendali dengan baik, tidak berkelana” [dalam Minh Chau (1991)]. Bahkan dalam beberapa *sutta*, kata “*sati* yang dikembangkan di muka” digunakan oleh orang-orang yang sepertinya tidak begitu memahami meditasi untuk menjelaskan Buddha yang duduk dalam meditasi (seorang Brahmana mencari lembunya dalam *Samyutta Nikaya* I 170, seorang tukang kayu dalam *Samyutta Nikaya* I 179 serta beberapa murid Brahmana dalam *Samyutta Nikaya* I 180). Sulit dibayangkan bahwa hanya dengan melihat Buddha duduk, mereka tahu bahwa Buddha sedang mengarahkan *sati* pada lubang hidung beliau. Penjelasan yang lebih masuk akal dari hal di atas adalah bahwa “*sati* yang dikembangkan di muka” digunakan hanya untuk mengungkap hal yang tampak yaitu Buddha sedang duduk dalam posisi meditasi.

46 *Vibhanga* 252 menjelaskan bahwa kata “di muka” merujuk pada ujung hidung atau bagian atas bibir seperti dalam *Patisambhidamagga* I 171 dan tulisan Ehara (1995). *Visuddhimagga* 283 lebih lanjut menjelaskan bahwa ujung hidung adalah titik yang cocok untuk diamati bagi para meditator yang berhidung panjang, sementara bagian atas bibir lebih cocok untuk mereka yang hidungnya lebih pendek.

47 *Digha Nikaya* III 49; *Majjhima Nikaya* I 274 dan *Anguttara Nikaya* IV 437 menghubungkan *sati* yang dikembangkan “di muka” dengan diatasinya rintangan; sedangkan *Anguttara Nikaya* I 183 menghubungkannya dengan *brahmavihara*. Ungkapan “*sati* dikembangkan di muka” disebut juga dalam konteks bertekad untuk tidak mengubah postur meditasi hingga diperolehnya realisasi (*Majjhima Nikaya* I 219), dalam konteks pengembangan *citta* yang ditujukan demi kebahagiaan diri sendiri dan makhluk lain (*Majjhima Nikaya* II 139), ketika mengarahkan *citta* pada pemahaman kontemplatif bahwa *kilesa* telah dihilangkan (*Anguttara Nikaya* I 184), atau sebagai penjelasan tentang seorang bhikkhu yang mahir dalam meditasi (*Anguttara Nikaya* III 320). Mungkin penting untuk menyebut bahwa kualifikasi “di muka” tampaknya lebih dari sekedar ungkapan stereotip, karena ungkapan ini tidak disebut dalam beberapa bagian dari *Udana*, kecuali penjelasan tentang para meditator yang sedang duduk bersila (*Udana* 21, 42, 43, 46, 60, 71, 77).

48 Menurut penjelasan umum (misalnya *Digha Nikaya* III 49; *Majjhima Nikaya* I 274;

menyebut hubungan antara pengembangan *brahmavihara* dengan *sati* akan keluar masuknya napas.⁴⁹ Mengarahkan atensi (perhatian) pada keluar masuknya napas maupun mengarahkan atensi pada area lubang hidung tampaknya tidak begitu masuk akal dalam hal mengatasi rintangan maupun mengembangkan *brahmavihara*. Oleh karena itu, paling tidak dalam konteks-konteks ini, interpretasi yang lebih bermakna dari kata “di muka” adalah dalam arti kiasan, yaitu *sati* yang dikembangkan dengan mantap.

Dengan demikian, walaupun masuk akal bila istilah “di muka” diartikan sebagai area lubang hidung dalam praktik *anapanasati*, namun dalam praktik lainnya kita tidak bisa mengabaikan pengertian “di muka” dalam arti kiasan. Beberapa guru modern bahkan telah berhasil mengembangkan pendekatan *anapanasati* tanpa menggunakan area lubang hidung. Misalnya beberapa guru menganjurkan murid-murid untuk mengamati napas di daerah dada. Beberapa guru lainnya menganjurkan untuk mengamati elemen udara di daerah perut. Yang lainnya menganjurkan untuk mengarahkan atensi pada proses pernapasan itu sendiri tanpa berfokus pada lokasi tertentu.⁵⁰

Majjhima Nikaya III 3; atau *Samyutta Nikaya* V 205), penawar untuk masing-masing rintangan adalah sebagai berikut: mengontemplasikan kejijikan tubuh, cinta kasih, ketajaman intelek, ketenangan mental dan tidak bingung akan keadaan *citta* yang baik. Yang sangat menarik sehubungan dengan konteks ini terdapat dalam *Majjhima Nikaya* I 421 dimana diceritakan tentang Rahula yang sedang duduk mengembangkan *sati* “di muka” guna mengontemplasikan *khandha*, tetapi belakangan Rahula baru diberikan petunjuk tentang *anapanasati*. Ini berarti Rahula belum menerima petunjuk *anapanasati* sebelumnya, sehingga selama mengontemplasikan *khandha* (yang telah diajarkan kepadanya), ia mengarahkan atensi pada lubang hidungnya.

49 Petunjuk-petunjuk meditasi menyebut tentang suatu bentuk cahaya (misalnya *Majjhima Nikaya* II 207) yang tampaknya tidak berhubungan sama sekali dengan *anapanasati*.

50 Dhammadharo (1987) dan Maha Boowa (1983) menganjurkan kita untuk mengarahkan perhatian pada hidung terlebih dahulu dan kemudian beralih ke dada atau daerah himpunan saraf di lekuk perut (*solar plexus*). Kamalashila (1994) menyarankan untuk mengatasi keloyoan dengan cara mengamati napas pada tubuh

Setelah menjelaskan tentang lingkungan dan postur tubuh yang sesuai, *Sutta Satipatthana* mengajarkan meditator untuk menarik dan menghembuskan napas dengan *sati*.⁵¹ Kemudian meditator harus menyadari durasi setiap napas apakah “panjang” atau “pendek.” Di sini intinya adalah menyadari panjang-pendeknya napas namun tidak mengendalikan durasi napas. Dengan mengetahui napas yang panjang hingga napas yang pendek melalui kontemplasi yang terus-menerus, maka secara otomatis napas akan menjadi semakin pendek dan halus karena ketenangan mental dan fisik semakin meningkat.⁵²

Sutta mengumpamakan kemajuan dalam tahap ini dengan seorang pengrajin tembikar terampil yang dengan penuh *sati* memperhatikan alat bubutnya ketika membuat putaran yang panjang atau pendek.⁵³ Perumpamaan dengan seorang pengrajin tembikar menunjukkan meningkatnya tahap kehalusan dan kedalaman dalam menjalankan *anapanasati*.⁵⁴ Seperti halnya seorang pengrajin tembikar membuat gerakan yang semakin halus pada alat bubutnya, begitu pula

bagian atas (misalnya hidung) sedangkan jika kita terlalu bergejolak, kita dapat menenangkannya dengan cara mengamati tubuh bagian bawah (misalnya perut). Brahmavamsa (1999) menyarankan untuk tidak memfokuskan pernapasan pada bagian tubuh fisik manapun. Sedangkan Kassapa (1966) secara tajam mengkritik tradisi Mahasi yaitu mengamati gerakan napas di perut. Agar tidak bertentangan dengan penjelasan dalam ulasan, tradisi Mahasi selalu menyebut bahwa praktik utama mereka adalah kontemplasi elemen udara (salah satu dari keempat elemen), bukan suatu bentuk *anapanasati*.

51 Menurut Chit Tin (1989), petunjuk ini khususnya mengenai perbedaan antara napas masuk dan napas keluar.

52 Hubungan antara napas-nyapas yang lebih pendek dengan pengembangan konsentrasi hingga tahap tertentu dicatat oleh Dhammadharo (1996); Dhiravamsa (1989); Goenka (1999) dan Khantipalo (1981).

53 *Digha Nikaya* II 291 dan *Majjhima Nikaya* I 56.

54 Ariyadhamma (1995) lebih lanjut menjelaskan bahwa perumpamaan pengrajin tembikar menunjukkan terfokusnya atensi.

kontemplasi dimulai dari napas yang panjang dan relatif kasar hingga napas yang semakin pendek dan halus. *Patisambhidamagga* menganalogikan proses semakin halusnya *anapanasati* ini dengan suara gong yang semakin lama semakin kecil setelah dipukul.⁵⁵

Anapanasati tahap ketiga dan keempat menggunakan kata kerja yang berbeda untuk mengilustrasikan proses kontemplasi dimana kata “ia tahu” (*pajanati*) sekarang diganti “berlatih” (*sikkhati*).⁵⁶ Dalam *Sutta Anapanasati*, “berlatih” secara keseluruhan terdiri dari empat belas tahap, selain dua tahap pertama yang berhubungan dengan “tahu.” Digunakannya kata “berlatih” menunjukkan suatu peningkatan upaya karena tingkat kesulitan yang semakin meningkat pada tahap-tahap ini.⁵⁷ “Berlatih” (*sikkhati*) tampaknya merupakan suatu peralihan menuju kesadaran yang lebih luas dimana mencakup berbagai pengalaman lain selain napas itu sendiri.

Dalam kerangka *Sutta Anapanasati*, *sati* dikembangkan melalui enam belas tahap dimulai dari pernapasan hingga sensasi, aktivitas-aktivitas mental dan pengembangan *panna*. Dengan melihat cakupan dari enam belas tahap ini, jelaslah bahwa praktik *anapanasati* tidak hanya mengenai berbagai perubahan dalam proses pernapasan namun juga mencakup berbagai pengalaman yang dialami oleh subjek. Dengan demikian, *anapanasati* merupakan sarana yang efektif untuk melakukan observasi diri.⁵⁸

⁵⁵ *Patisambhidamagga* I 185 dalam ulasannya mengenai *anapanasati* tahap ketiga.

⁵⁶ Buddhadasa (1976): dua tahap pertama adalah tahap persiapan sedangkan praktik sesungguhnya dimulai dengan “berlatih.”

⁵⁷ Sedangkan dalam *Samyutta Nikaya* V 326 yang mencatat praktik *anapanasati* Buddha sendiri, semua kata “ia berlatih” diganti dengan kata “saya tahu.” Ini menunjukkan bahwa tidak seperti praktisi umumnya yang harus berupaya untuk mencapai keenam belas tahap, Buddha dengan keterampilan meditatif dapat merealisasinya tanpa daya upaya.

⁵⁸ Lihat Kor (1993); van Zeyst (1981) dan Vimalo (1987). Shapiro (1984) mengatakan

Tahap ketiga dan keempat *anapanasati* (yang juga sama dalam *Sutta Anapanasati* dan *Sutta Satipatthana*) adalah mengalami “seluruh tubuh” (*sabbakaya*) dan menenangkan “apa yang dirasakan di tubuh” (*kayasankhara*). Dalam konteks ini, “seluruh tubuh” secara harafiah merujuk pada keseluruhan tubuh fisik. Oleh karena itu, ini merujuk pada kesadaran yang lebih luas yaitu peralihan dari pernapasan semata hingga efek pernapasan terhadap seluruh tubuh.⁵⁹ Namun menurut ulasan, secara kiasan “seluruh tubuh” seharusnya merujuk pada “tubuh” dari pernapasan. Dengan mengartikan “seluruh tubuh” sebagai keseluruhan pernapasan, ini mengindikasikan adanya *sati* yang terus-menerus pada tahap awal, pertengahan dan akhir dari setiap napas.⁶⁰ Interpretasi demikian dipertegas dalam *Sutta Anapanasati* karena di sini Buddha mengidentifikasi napas sebagai “tubuh” (*kaya*) di antara tubuh-tubuh.⁶¹ Adanya keberatan atas interpretasi ini mungkin karena pengembangan *sati* yang terus-menerus selama durasi napas sudah tercakup dalam dua tahap sebelumnya: tahu napas yang panjang atau pendek dimana pada kedua tahap ini meditator “diharuskan” untuk sadar akan setiap napas dari awal hingga akhir.⁶² Atas dasar inilah, muncul anggapan bahwa “seharusnya” tahap berikutnya adalah

bahwa dari sudut pandang psikologis, *sati* akan keluar masuknya napas mengajarkan kita untuk lebih mengenal diri. Mengamati pernapasan memang merupakan sarana yang cocok untuk observasi diri, karena naik-turunnya emosi tercermin dalam pernapasan, misalnya menguap karena bosan, menghela napas karena sedih atau mengeram karena marah. Lebih lanjut, karena proses pernapasan dapat terjadi secara sengaja maupun tidak, maka napas mempunyai peranan yang unik dalam kaitan dengan tubuh dan *citta*. Oleh karena itu, pernapasan memungkinkan kita untuk mengontemplasikan hubungan timbal-balik antara pengalaman fisik dan mental.

59 Buddhadasa (1989); Debes (1994); Goenka (1999); Kor (1993) dan Solé-Leris (1992).

60 *Visuddhimagga* 273.

61 *Majjhima Nikaya* III 83.

62 Nhat Hanh (1990).

kontemplasi baru yang agak berbeda, misalnya *sati* yang meliputi seluruh tubuh fisik.

Tahap praktik berikutnya adalah menenangkan “apa yang dirasakan di tubuh” (*kayasankhara*). Bagian lain dari *sutta* mengartikan “*kayasankhara*” sebagai napas masuk dan napas keluar.⁶³ Hal ini cocok dengan interpretasi kedua di atas bahwa “seluruh tubuh” mengacu pada keseluruhan durasi napas.⁶⁴ *Patisambhidamagga* dan *Vimuttimagga* mengindikasikan bahwa *anapanasati* tahap keempat ini juga mencakup upaya untuk mempertahankan postur tubuh yang tenang dan stabil, dalam arti meredakan keinginan untuk bergerak.⁶⁵ Oleh karena itu, petunjuk untuk menenangkan *kayasankhara* juga berarti meningkatkan ketenangan tubuh secara umum. Pengertian ini cocok dengan interpretasi pertama di atas dimana kata “tubuh” mengacu pada bagian-bagian tubuh. Pada akhirnya, kedua interpretasi saling tumpang-tindih, karena menenangkan napas dengan sendirinya meningkatkan kelenturan tubuh, begitu pula sebaliknya.⁶⁶

63 Dalam *Majjhima Nikaya* I 301 dan *Samyutta Nikaya* IV 293 [lihat Nanamoli (1982a)].

64 Penenangan apa yang dirasakan di tubuh (dalam arti napas masuk dan napas keluar) mencapai puncaknya saat merealisasi *jhana* keempat (lihat *Digha Nikaya* III 270 dan *Anguttara Nikaya* V 31), karena dalam pencapaian ini, napas sepenuhnya berhenti (lihat *Samyutta Nikaya* IV 217). Pa Auk (1995): “dengan dicapainya *jhana* keempat, napas sepenuhnya berhenti. Dengan demikian, tercapailah tahap keempat dalam pengembangan *anapanasati* yaitu menenangkan seluruh napas.” Namun ketenangan total demikian bukanlah bagian dari enam belas tahap, karena akan sulit untuk dipadukan dengan kemajuan berikutnya: pengalaman rasa nyaman (*piti*) dan rasa senang (*sukha*) dimana karakteristik mental ini telah ditinggalkan dengan dicapainya *jhana* keempat. Bahkan begitu napas sepenuhnya berhenti, tidaklah mungkin menarik napas (dan menghembuskan napas) sambil menenangkan apa yang dirasakan di tubuh (*kayasankhara*).

65 *Patisambhidamagga* I 184; Ehara (1995).

66 Menurut *Visuddhimagga* 274, menenangkan tubuh dan *citta* pada gilirannya menghantarkan pada penenangan napas. Jayatilleke (1948) menjelaskan bahwa pernapasan mungkin dianggap sebagai satu momen yang konkret dari apa yang

Menenangkan napas dan tubuh demikian kemudian menjadi landasan untuk mengembangkan *sati* akan elemen internal tubuh (seperti dalam kontemplasi *satipatthana* berikutnya), atau menghasilkan *sati* akan sensasi dan aktivitas mental (seperti dalam enam belas tahap *anapanasati*).⁶⁷ Ini merupakan suatu kemajuan yang alamiah dimana terbentuknya landasan ketenangan tubuh memungkinkan *sati* berlanjut ke aspek-aspek kontemplasi yang lebih halus. Sekarang saya akan mundur sedikit dan saya akan membahas aspek-aspek yang lebih halus ini serta menyelidiki lebih lanjut enam belas tahap dalam *Sutta Anapanasati*.

VI.4. *Sutta Anapanasati*

Dalam *Sutta Anapanasati*, setelah empat tahap pertama *anapanasati*, kontemplasi dilanjutkan dengan *sati* akan kenyamanan (*piti*) dan rasa senang (*sukha*). Karena kedua hal ini merupakan faktor *jhana*, disebutkannya kedua pengalaman ini dalam enam belas tahap *anapanasati*, menyebabkan *Visuddhimagga* berasumsi bahwa ini hanya mengacu pada pengalaman *jhana*.⁶⁸ Mungkin karena asumsi demikian,

dirasakan di tubuh (*kayasankhara*) dalam arti refleksi-refleksi tubuh. Bahkan “*kayasankhara*” kadang-kadang merujuk pada aktivitas tubuh secara umum (misalnya dalam *Anguttara Nikaya* I 122 atau *Anguttara Nikaya* II 231-236), jadi tidak hanya untuk pernapasan. Lihat Schumann (1957).

67 *Majjhima Nikaya* III 82. Lihat Kor (1993).

68 Menurut *Visuddhimagga* 277, 287-290, empat set kedua dan ketiga hanya dapat dipraktikkan oleh mereka yang telah mencapai *jhana*. Lihat Ehara (1995) dan Ledi (1995c). *Visuddhimagga* menyebut dua alternatif: pengembangan *jhana* yang sesungguhnya atau kontemplasi yang mendalam setelah keluar dari *jhana*. Namun kedua hal ini hanya dapat dilakukan oleh seseorang yang dapat memasuki *jhana*. Konsekuensinya adalah: bagi orang yang tak dapat mencapai *jhana*, maka sebagian besar penjelasan Buddha tentang *anapanasati* adalah di luar jangkauannya. Sangat mungkin karena alasan inilah, maka adanya teknik-teknik lain untuk mereka yang kurang bisa berkonsentrasi, misalnya teknik menghitung napas (lihat *Visuddhimagga* 278-283 untuk petunjuk rinci). Petunjuk menghitung napas tidak ada dalam *suttasutta* Buddha. Menghitung napas mungkin membantu para pemula untuk melakukan *anapanasati* namun pada tahap tertentu, menghitung napas dapat menyebabkan

maka empat tahap pertama *anapanasati* dalam *Sutta Satipatthana* kadang-kadang dianggap tak lebih dari praktik konsentrasi (*samadhi*).⁶⁹

Perlu dicatat bahwa munculnya kenyamanan (*piti*) dan rasa senang (*sukha*) sebagai tahap kelima dan keenam dalam kerangka *Sutta Anapanasati*, tidak memerlukan pengalaman *jhana*.⁷⁰ Menurut suatu *gatha* dalam *Dhammapada*, kenyamanan (*piti*) dapat muncul sebagai hasil dari meditasi *vipassana*.⁷¹ Oleh karena itu, *sati* akan keluar masuknya napas yang dibarengi dengan kenyamanan atau rasa senang, tidak hanya terbatas untuk analisa retrospektif (meninjau kembali) setelah keluar dari pencapaian *jhana*, tidak pula hanya terbatas untuk tahap meditasi *samatha* tepat sebelum dicapainya *samatha*.

perubahan suasana hati, karena menghitung secara terus-menerus dapat membuat *citta* menjadi tumpul. (Inilah alasannya mengapa praktik menghitung napas biasanya disarankan untuk mengatasi insomnia). Praktik ini juga cenderung merangsang aktivitas konseptual *citta* dan bukan menenangkan *citta*.

69 Kheminda (1992): “keempat kontemplasi *satipatthana* diawali dengan meditasi *samatha*, yaitu *sati* akan keluar masuknya napas.” Soma (1995): “menempatkan empat set pertama dari *Sutta Anapanasati* pada bagian paling awal dari kedua *Sutta Satipatthana*, memberikan indikasi yang jelas tentang pentingnya *jhana*, paling tidak *jhana* pertama ... pengembangan *vipassana* tidaklah mungkin bagi mereka yang belum mencapai ... paling tidak *jhana* pertama.” *Papancasudani* I 249 menyebut bahwa berdasarkan napaslah, *jhana* dapat dicapai dan bukan bahwa objek meditasi *samatha* (dalam *Sutta Satipatthana*) hanyalah *anapanasati*. Hal ini lebih lanjut dipertegas dalam sub ulasan *Satipatthana: Papancasudani-puranatika* I 349 yang menyatakan bahwa pengembangan *anapanasati* secara eksternal tidak dapat menghasilkan *jhana*. Ini menunjukkan bahwa dari sudut pandang ulasan, *anapanasati* dalam konteks *satipatthana* dapat dipraktikkan tanpa pencapaian *jhana*.

70 Dalam *Patisambhidamagga* I 187, serangkaian ungkapan yang tidak hanya merujuk pada pencapaian *jhana* bahkan digunakan untuk istilah *piti*. Demikian pula, dalam *Majjhima Nikaya* II 203, kenyamanan (*piti*) yang dihasilkan dari kedua *jhana* pertama adalah berbeda dengan rasa nyaman yang muncul melalui indra; *sutta* menyebut suatu jenis kenyamanan yang sangat berbeda dengan kenyamanan yang dialami selama pencapaian *jhana*.

71 *Dhammapada* 374.

Meskipun tak diragukan bahwa napas dapat digunakan untuk mengembangkan *samadhi*, petunjuk-petunjuk dalam enam belas tahap selalu dilandasi *sati* yang membedakan-bedakan antara setiap napas masuk dan napas keluar. Tujuan utama dibedakannya napas masuk dan napas keluar adalah untuk mengembangkan *sati* akan sifat napas yang berubah-ubah. Pengalaman tubuh atau pengalaman mental apa pun yang muncul dalam enam belas tahap dialami dengan latar belakang irama napas masuk dan napas keluar yang senantiasa berubah-ubah yang terus-menerus mengingatkan pada *anicca* (lihat gambar 6.2).⁷²



Gambar 6.2. Enam belas tahap *Anapanasati*

72 Napas demikian yang digunakan sebagai cara untuk mengembangkan pemahaman mendalam akan *anicca* adalah sesuai dengan *Anguttara Nikaya* III 306 dan *Anguttara Nikaya* IV 319, dimana kematian yang tak terelakkan dan waktu kematian yang tak dapat diprediksi diumpamakan dengan tak dapat diprediksinya napas berikutnya. Lihat *Samyutta Nikaya* V 319 dimana praktik enam belas tahap *anapanasati* menghasilkan realisasi akan sifat sensasi yang berubah-ubah dan tidak pasti.

Oleh karena itu, penyidikan yang lebih mendalam mengenai enam belas tahap *anapanasati* menyingkap suatu pola bertahap yang semakin halus dengan latar belakang yang konstan mengenai *anicca*.⁷³ Semakin mendekati pencapaian *jhana*, pengalaman menjadi semakin menyatu sehingga kita tidak lagi dapat secara jelas membedakan antara napas masuk dan napas keluar atau pengalaman yang terkait.

Perbedaan mendasar apakah *anapanasati* sebagai praktik *samatha* atau praktik *vipassana* tergantung sudut pandang apa yang digunakan ketika mengamati napas. Sekedar mengetahui adanya napas secara mental dapat menghasilkan tingkat konsentrasi yang mendalam. Sedangkan penekanan pada berbagai pengalaman yang terkait dengan proses pernapasan, tak dapat menghasilkan suatu pengalaman tunggal namun pengalaman alam keaneka-ragaman (*realm of variety*) dan alam indrawi (*realm of sensory experience*) sehingga lebih ditujukan untuk pengembangan *panna*. Ini menunjukkan bahwa enam belas tahap *anapanasati* bukanlah praktik konsentrasi semata namun juga mencakup pengembangan *panna*, atau praktik *vipassana*.

Konteks dimana keenam belas tahap diajarkan dalam *Sutta Anapanasati* juga memperkuat pernyataan di atas. Menurut bagian pendahuluan *Sutta Anapanasati*, alasan Buddha membabarkan *sutta* ini adalah untuk menunjukkan kepada sekelompok bhikkhu yang menggunakan napas sebagai objek meditasi (kemungkinan besar sebagai praktik *samadhi*) untuk mengembangkan praktik *satipatthana*.⁷⁴ Yakni Buddha

⁷³ *Theragatha* 548 yang menganjurkan agar praktik *anapanasati* dijalankan dengan “urutan yang tepat,” menunjukkan pemahaman yang jelas mengenai ciri bertahap dari praktik ini. Penjelasan rinci mengenai enam belas tahap sebagai satu praktik tunggal yang terintegrasi dapat ditemukan dalam Buddhadasa (1989). Lihat Gethin (1992); Levine (1989); Thanissaro (1993) dan Vimalo (1987).

⁷⁴ *Majjhima Nikaya* III 78. Lihat *Samyutta Nikaya* V 315 dimana Buddha memperkenalkan enam belas tahap kepada seorang bhikkhu yang sudah menjalankan suatu bentuk praktik *anapanasati*, untuk membantunya mengembangkan praktik lebih lanjut. Lihat Debes (1994).

menggunakan napas sebagai objek meditasi untuk menunjukkan bahwa dengan sendirinya *sati* menghantarkan *anapanasati* pada kontemplasi yang menyeluruh akan *vedana*, *citta* dan *dhamma* sehingga membimbing kemajuan keempat *satipatthana* dan menyebabkan munculnya tujuh faktor penggugahan.⁷⁵ Dengan demikian, tujuan utama penjelasan Buddha adalah untuk memperluas lingkup *anapanasati*: dari *sati* akan sesuatu yang berhubungan dengan tubuh (*bodily phenomenon breath*) hingga *sati* akan *vedana*, *citta* dan *dhamma* sehingga dapat digunakan sebagai cara untuk memperoleh realisasi.⁷⁶ Oleh karena itu, tampaknya masuk akal bahwa tujuan dari enam belas tahap *anapanasati* dalam *Sutta Anapanasati* dan keempat tahap *anapanasati* dalam *Sutta Satipatthana*, tidaklah hanya untuk mengembangkan konsentrasi (*samadhi*) namun mencakup baik *samatha* maupun *vipassana*.

VI.5. Postur Tubuh dan Aktivitas Tubuh

Dua praktik kontemplasi *satipatthana* berikutnya yang dijelaskan dalam *sutta* adalah mengamati keempat postur tubuh dan *sampajana* akan aktivitas tubuh dimana keduanya merujuk pada *sati* akan tubuh yang sedang beraktivitas. Petunjuk untuk mengontemplasikan keempat postur adalah sebagai berikut:

75 Dalam *Majjhima Nikaya* III 83, Buddha menghubungkan masing-masing empat set dari enam belas tahap *anapanasati* dengan kontemplasi *satipatthana* tertentu, sementara dalam *Majjhima Nikaya* III 87 beliau menghubungkannya dengan faktor-faktor penggugahan. Hubungan ini juga disebut dalam *Samyutta Nikaya* V 323-336. *Samyutta Nikaya* V 312 lebih lanjut menghubungkan *anapanasati* dengan masing-masing faktor penggugahan secara satu per satu.

76 Potensi *panna* yang mungkin muncul dari mengembangkan enam belas tahap manapun dijelaskan dalam *Patisambhidamagga* I 95; ini menunjukkan bahwa setiap tahap dapat menghasilkan realisasi. *Patisambhidamagga* I 178-182 mengilustrasikan potensi ini dengan menghubungkan *anapanasati* tahap pertama (napas panjang) dengan mengalami muncul dan berlalunya *vedana*, *sanna* dan pikiran-pikiran serta dengan faktor-faktor penggugahan dan pengalaman *Nibbana*. Lihat Nanamoli (1982b).

Ketika sedang berjalan, ia tahu ‘Saya sedang berjalan’; ketika sedang berdiri, ia tahu ‘Saya sedang berdiri’; ketika sedang duduk, ia tahu ‘Saya sedang duduk’; ketika sedang berbaring, ia tahu ‘Saya sedang berbaring’; atau ia tahu bagaimanapun postur tubuhnya.⁷⁷

Keempat postur dalam petunjuk di atas disebut satu per satu, mulai dari postur berjalan yang lebih aktif hingga postur-postur yang lebih halus dan pasif.⁷⁸ Petunjuk yang ada di sini adalah “mengetahui” masing-masing postur dan ini mungkin mengindikasikan suatu bentuk *sati* akan rangsangan dari dalam tubuh (*proprioceptive*).⁷⁹ Dalam *sutta* lainnya, keempat postur tersebut sering memberikan indikasi melakukan sesuatu “setiap saat.”⁸⁰ Dalam konteks *satipatthana*, ini menunjukkan *sati* akan tubuh yang terus-menerus dalam semua aktivitas. Bahkan menurut petunjuk di atas, kontemplasi tidak hanya dilakukan sehubungan dengan keempat postur tersebut tetapi dalam postur tubuh apa pun. Oleh karena itu, secara sederhana arti kontemplasi ini adalah sadar akan tubuh secara umum, berada “bersama” tubuh selama tubuh beraktivitas, tidak hanyut dalam berbagai pikiran dan ide-ide yaitu secara mental ditambatkan pada tubuh.

Praktik ini merupakan kontemplasi *satipatthana* yang paling memenuhi peranan dalam memberikan landasan yang kokoh mengenai *sati* akan tubuh. Karena peran mendasar ini, tampaknya masuk akal untuk

⁷⁷ *Majjhima Nikaya* I 56.

⁷⁸ Lihat *Majjhima Nikaya* I 120 dimana dari postur berjalan cepat hingga berjalan lambat, kemudian berdiri, duduk dan akhirnya berbaring, setiap kali disertai catatan bahwa postur yang kasar digantikan oleh postur yang lebih halus.

⁷⁹ *Proprioception* adalah kemampuan untuk mengetahui posisi, lokasi dan pergerakan tubuh serta bagian-bagiannya.

⁸⁰ Misalnya dalam *Anguttara Nikaya* IV 301.

mengikuti *satipatthana* versi *Madhyama Agama* dan menempatkannya pada bagian awal kontemplasi tubuh. Bagi para pemula, praktik sederhana ini: menyadari tubuh dalam posisi apa pun, akan membantu membangun kesinambungan *sati*. Dengan melakukan gerakan tubuh yang paling sederhana sekalipun dengan penuh *sati* maka aktivitas-aktivitas biasa pun dapat diubah menjadi kesempatan untuk pengembangan mental. *Sati* yang dilatih sedemikian rupa merupakan landasan penting bagi meditasi yang lebih formal karena kontemplasi demikian akan mengurangi kecenderungan terhanyut dalam pikiran-pikiran.

Menyadari keempat postur bukan hanya suatu cara untuk mengembangkan *sati* namun keempat postur tubuh juga dapat digunakan sebagai objek untuk meditasi *vipassana*. Di suatu *gatha* dalam *Theragatha*, kemampuan untuk mengambil postur apa pun (dari keempat postur) dihubungkan dengan interaksi dari tulang-belulang dan urat-urat yang ada dalam tubuh.⁸¹ Dengan menguraikan gambaran mekanisme di balik aktivitas tubuh sedemikian rupa, *gatha* ini memberikan suatu perspektif dalam mengontemplasikan tubuh.⁸² Mekanisme dalam melakukan suatu postur tubuh atau melakukan suatu gerakan biasanya tidak disadari karena kita disibukkan dengan hasil dari tindakan tersebut. Suatu contoh praktis untuk menyidik aktivitas berjalan dapat ditemukan dalam ulasan yang membagi proses berjalan menjadi beberapa tahap, dari satu langkah kaki dan kemudian dihubungkan dengan empat elemen.⁸³

81 *Theragatha* 570.

82 Petunjuk praktis yang rinci terdapat dalam tulisan Mahasi (1991). Lihat Debes (1994) dan Lily de Silva (n.d).

83 *Visuddhimagga* 622: dominasi elemen tanah + air = menempatkan/meletakkan; dominasi elemen api + udara = mengangkat. Lihat Silananda (1995).

Seperti disebutkan di atas, keempat postur tubuh sering digunakan dalam *sutta* untuk menunjukkan bahwa sesuatu seharusnya dilakukan “setiap saat.” Dengan demikian, keempat postur tersebut kadang-kadang dihubungkan dengan berbagai kejadian mental yang menonjol seperti ketakutan, pikiran-pikiran tak baik atau diatasinya kelima rintangan.⁸⁴ Bagian-bagian *sutta* tersebut menghubungkan keempat postur tubuh masing-masing dengan *sati* akan keadaan *citta* pada saat itu. Ini mengindikasikan bahwa mengatasi keadaan *citta* yang tidak baik, tidak hanya dapat dilakukan dalam postur duduk yang formal namun juga dapat dan seharusnya dilakukan dalam situasi atau postur apa pun. Kenyataan bahwa praktik meditasi tidak semata-mata dilakukan dalam postur duduk, juga dijelaskan dalam *Vimuttimaggā* dan *Visuddhimaggā* yang mengindikasikan bahwa tergantung kecenderungan masing-masing meditator, postur-postur lainnya juga dapat digunakan untuk melakukan praktik meditasi.⁸⁵

84 *Majjhima Nikāya* I 21 menghubungkan keempat postur tubuh dengan diatasinya ketakutan; *Majjhima Nikāya* III 112 menghubungkan keempat postur dengan dihindarinya keinginan dan penolakan; *Anguttara Nikāya* II 13 dan *Itivuttaka* 116 menghubungkannya dengan tidak ditolerirnya pikiran-pikiran tidak baik, serta *Anguttara Nikāya* II 14 dan *Itivuttaka* 118 menghubungkannya dengan diatasinya kelima rintangan.

85 Menurut Ehara (1995), postur berdiri dan berjalan khususnya cocok untuk mereka yang cenderung diliputi *raga* (*ragacarita*), sementara postur duduk dan berbaring khususnya cocok untuk mereka yang cenderung diliputi *dosa* (*dosacarita*). *Visuddhimaggā* 128 menambahkan bahwa postur manapun yang efektif untuk mengembangkan konsentrasi, postur itulah yang seharusnya digunakan. Menurut ulasan *Satipatthana* yakni *Papancasudani* I 264, *sampajana* sehubungan dengan merentangkan dan menekuk anggota tubuh (aspek kontemplasi tubuh berikutnya), berarti mengetahui waktu yang tepat untuk melakukan suatu gerakan. Ini disebabkan sensasi tidak menyenangkan yang muncul karena mempertahankan postur yang tidak nyaman untuk waktu yang terlalu lama, dapat menghambat pengembangan meditasi. Chah (1993) menyebut bahwa “sebagian orang berpikir bahwa semakin lama kita duduk, mestinya kita semakin bijaksana ... *panna* muncul dari adanya *sati* dalam semua postur.” Demikian pula, Vimalaramsi (1997) menyarankan “jauh lebih penting untuk mengamati apa yang terjadi dalam *citta* daripada duduk diliputi sensasi yang tidak nyaman atau menyakitkan ... tidak ada keajaiban dari duduk di atas lantai. Keajaiban muncul dari *citta* yang jernih dan tenang.”

Berdasarkan fakta bahwa *sutta-sutta* menghubungkan keempat postur tubuh dengan berbagai keadaan *citta* maka adalah memungkinkan untuk mengamati interelasi antara keadaan *citta* dan cara kita melakukan berbagai aktivitas seperti berjalan, duduk, dan sebagainya. Melalui pengamatan demikian, kita akan mengetahui bagaimana keadaan *citta* tertentu tercermin pada postur tubuh kita atau bagaimana kondisi, posisi dan gerakan tubuh mempengaruhi *citta*.⁸⁶ Postur tubuh dan keadaan *citta* pada dasarnya saling terkait, sehingga *sati* akan tubuh dengan sendirinya memperkuat *sati* akan *citta*, begitu pula sebaliknya. Dengan demikian, kontemplasi keempat postur dapat membimbing pada penyidikan tentang interelasi antara tubuh dan *citta*.

Kontemplasi ini juga dapat menghantarkan kita untuk mempertanyakan identitas diri yang melandasi keempat postur.⁸⁷ Menurut ulasan, perbedaan utama antara sekedar berjalan dan meditasi berjalan dalam *satipatthana* adalah meditator terus bertanya dalam hatinya: “Siapa yang berjalan?” Milik siapa yang sedang berjalan?”⁸⁸

86 Dhammiko (1961). Fryba (1989) bahkan menyarankan untuk secara sengaja mengambil postur orang-orang yang cenderung merasa tidak aman dan cemas, kemudian mengubah postur tersebut untuk menunjukkan kepercayaan diri sehubungan dengan postur yang baru diperbaiki, sehingga kita dapat mencoba berbagai postur dan hubungan postur-postur tersebut dengan emosi yang berbeda-beda. Van Zeyst (1989): “kita mengamati dan menyadari bagaimana gerakan-gerakan ini merupakan ekspresi dari sikap mental kita: agresif dalam berjalan, atau mungkin melarikan diri; pasrah dalam berbaring ... berdiri dalam kebingungan atau berharap; duduk dalam kepuasan atau ketakutan ... gerakan untuk menyenangkan ... gerakan kasar dalam kemarahan dan kekalahan ... tidak bergerak karena keragu-raguan dan ketakutan.”

87 *Samyutta Nikaya* III 151 menjelaskan bahwa pemahaman yang keliru mengenai sosok, sangat tergantung pada bagaimana memilih salah satu postur tubuh. Nanaponika (1992): “*sati* akan berbagai postur tubuh akan menghasilkan kesadaran awal mengenai sifat tubuh.”

88 *Papanicasudani* I 251, dengan demikian anggapan adanya “sosok yang melakukan tindakan” dapat diatasi. *Papanicasudani* I 252 menambahkan bahwa ini harus diterapkan pada postur apa pun.

Pengembangan *panna* juga dapat diperoleh melalui *sati* akan berbagai penyesuaian kecil terhadap postur tubuh. Penyesuaian-penyesuaian ini terutama dilakukan untuk menghindari sakit fisik yang muncul ketika postur tertentu dipertahankan untuk waktu yang lama. Melalui pengamatan yang lebih seksama, jelaslah bahwa penyesuaian yang tidak terlalu disadari terhadap postur apa pun adalah usaha yang dilakukan terus-menerus untuk menghilangkan rasa sakit karena memiliki tubuh.⁸⁹

Sutta-sutta menghubungkan postur berjalan dan berbaring dengan pengembangan *sati*. Disebut dalam *sutta* bahwa ketika tamu bertandang ke kediaman para bhikkhu, mereka sering mendapati para bhikkhu sedang melakukan praktik meditasi di luar.⁹⁰ Beberapa bagian *sutta* menyebut bahwa Buddha dan beberapa murid senior beliau melakukan meditasi berjalan.⁹¹ Ini menunjukkan bahwa bahkan para praktisi yang telah mahir menganggap meditasi berjalan sebagai praktik yang bermanfaat. Menurut *sutta*, meditasi berjalan bermanfaat untuk kesehatan tubuh dan pencernaan; meditasi berjalan juga menghantarkan pada pengembangan konsentrasi yang berkesinambungan.⁹² Ulasan

89 *Visuddhimagga* 640 menjelaskan bahwa karakteristik *dukkha* terselubungi oleh keempat postur. Naeb (1993): “Adalah rasa sakit yang memaksa ... untuk mengubah posisi sepanjang waktu ... kita mengubah posisi demi menghilangkan rasa sakit ... ini seperti mengurus penyakit yang terus-menerus ... ada rasa sakit dalam semua posisi.” Penjelasan serupa dapat ditemukan dalam *Mahaprajnaparamitasastra* [Lamotte (1970) dan Nanaroma (1997)].

90 Misalnya dalam *Digha Nikaya* I 89; *Majjhima Nikaya* I 229, 332; *Majjhima Nikaya* II 119, 158; *Anguttara Nikaya* V 65 dan *Udana* 7.

91 Buddha melakukan praktik meditasi berjalan tercatat dalam *Digha Nikaya* I 105; *Digha Nikaya* III 39, 80; *Samyutta Nikaya* I 107; 179; 212 dan *Theragatha* 480, 1044. Buddha melakukan meditasi berjalan di malam hari (*Samyutta Nikaya* I 107) dan juga siang hari (*Samyutta Nikaya* I 179, 212). *Samyutta Nikaya* II 155 mencatat bahwa semua murid senior Buddha melakukan meditasi berjalan, masing-masing dengan sekelompok bhikkhu.

92 *Anguttara Nikaya* III 29. Manfaat-manfaat meditasi berjalan seperti meningkatkan

menyebut potensi untuk merealisasi *panna* dengan melakukan meditasi berjalan disertai contoh-contoh yang menghantarkan pada realisasi sepenuhnya.⁹³

Tidak seperti meditasi berjalan yang dipraktikkan dewasa ini, petunjuk umum yang ada dalam *sutta* menyebut bahwa objek utama yang diamati adalah aktivitas-aktivitas mental. Petunjuk-petunjuk tersebut tidak menyebut *sati* akan postur tubuh atau dinamika dari proses berjalan, tetapi mengenai bagaimana mempurifikasi *citta* dari keadaan-keadaan yang mengganggu.⁹⁴ Karena hal ini juga merupakan tujuan dari meditasi duduk maka meditasi berjalan adalah kelanjutan dari meditasi serupa yang sebelumnya dilakukan dengan posisi duduk dan sekarang dengan posisi berjalan.

Suatu *sutta* dalam *Anguttara Nikaya* menganjurkan meditasi berjalan sebagai penawar bagi kelojoan. Meskipun demikian, petunjuk-petunjuk dalam *sutta* tersebut berbeda dengan penjelasan pada umumnya dimana meditator perlu berfokus pada jalan yang dilintasi demi membatasi input indrawi dan mencegah agar *citta* tidak terganggu oleh hal-hal eksternal.⁹⁵

kesehatan dan pencernaan juga tercatat dalam *Vinayapitaka* II 119. Mengenai praktik meditasi berjalan, lihat Khantipalo (1981); Kundalabhivamsa (1993) dan Thitavanno (1988).

93 *Papancasudani* I 257 menyebut kisah seorang bhikkhu yang merealisasi pencapaian *Arahat* setelah mempraktikkan meditasi berjalan selama 20 tahun. *Papancasudani* I 258 mencatat realisasi *Arahat* oleh bhikkhu lainnya setelah 16 tahun melakukan meditasi berjalan.

94 *Majjhima Nikaya* I 273: “Sambil berjalan dan duduk, kita mempurifikasi *citta* dari keadaan-keadaan yang mengganggu. Yang dimaksud “keadaan yang mengganggu” adalah kelima rintangan (lihat misalnya *Samyutta Nikaya* V 94).

95 *Anguttara Nikaya* IV 87.

Untuk mengembangkan *sati* dalam posisi berbaring, para meditator seharusnya berbaring dengan penuh perhatian pada sisi kanan selama beristirahat di malam hari, dengan tetap mengingat waktu untuk bangun.⁹⁶ Petunjuk-petunjuk untuk tidur dengan penuh *sati* tampaknya berkaitan erat agar esok bisa bangun pada waktu yang telah ditetapkan sebelumnya.⁹⁷ Menurut bagian-bagian lain dalam *sutta*, tidur dengan *sati*, akan memperbaiki kualitas tidur serta mencegah mimpi buruk dan mimpi basah.⁹⁸

Perlu digarisbawahi bahwa meskipun terdapat berbagai perspektif tentang pengembangan *panna* sehubungan dengan keempat postur, namun petunjuk-petunjuk dalam *Sutta Satipatthana* hanya menyebut *sati* semata akan tubuh secara umum dan bagaimana posisi tubuh tersebut.

Begitu *sati* akan keempat postur telah membuahkan landasan bagi *sati* akan tubuh, kita dapat beralih ke kontemplasi berikutnya, yaitu *sampajana* akan serangkaian aktivitas tubuh.⁹⁹ Petunjuk-petunjuk tersebut adalah:

Ketika bergerak maju dan bergerak mundur, ia tahu dengan jelas; ketika melihat ke depan dan mengalihkan pandangan, ia tahu dengan jelas; ketika menekuk dan merentangkan anggota tubuh, ia tahu dengan jelas; ketika mengenakan jubah dan

96 Misalnya dalam *Majjhima Nikaya* I 273. Anjuran untuk tidur pada sisi kanan (dalam “postur singa”) mungkin karena dalam posisi demikian cara kerja jantung selama tidur tidak terlalu terbebani oleh berat tubuh, dibandingkan tidur pada sisi kiri (yang dapat menyebabkan mimpi-mimpi yang tidak menyenangkan).

97 Nanavira (1987).

98 *Vinayapitaka* I 295 dan *Anguttara Nikaya* III 251.

99 Lihat *Anguttara Nikaya* III 325 dimana menurut *sutta* ini, kesadaran akan keempat postur merupakan landasan bagi *sati* dan *sampajana*.

membawa jubah luar dan *patta*, ia tahu dengan jelas; ketika sedang makan, minum, menyantap makanan dan mencicipi makanan, ia tahu dengan jelas; ketika membuang air besar dan air kecil, ia tahu dengan jelas; ketika berjalan, berdiri, duduk, tidur, bangun, berbicara, dan diam, ia tahu dengan jelas.¹⁰⁰

Selain merupakan salah satu kontemplasi tubuh dalam *Sutta Satipatthana*, kontemplasi ini juga membentuk suatu langkah khusus dalam jalan spiritual bertahap yang disebut “*satisampajana*.”¹⁰¹ Dalam jalan spiritual bertahap, *satisampajana* sehubungan dengan aktivitas tubuh memegang peran transisi antara praktik persiapan dengan meditasi duduk yang formal.¹⁰² Tepatnya, *satisampajana*

100 *Majjhima Nikaya* I 57. Patut dicatat bahwa kebanyakan kata kerja Pali dalam petunjuk ini adalah bentuk kata kerja lampau yang masih berlangsung saat ini (*past participles*); hal ini memberikan nuansa pasif pada aktivitas-aktivitas yang diamati. Menurut Kalupahana (1999), Buddha menggunakan bentuk pasif dalam mengajar untuk menekankan karakteristik *anatta*. Hal lain yang patut dicatat adalah bahwa postur-postur tubuh yang disebut dalam praktik sebelumnya kembali disebut dalam konteks ini. Ulasan *Papancasudani* I 269 menjelaskan bahwa perbedaan antara meditasi berjalan, berdiri dan duduk dalam kontemplasi postur tubuh dengan *sampajana* akan aktivitas tubuh adalah bahwa praktik ini durasinya relatif lebih singkat. Yang dimaksud ulasan mungkin adalah *sampajana* khususnya berhubungan dengan momen ketika kita melakukan postur tertentu (sesuai dengan tujuan dan kepantasan, dan sebagainya), sedangkan *sati* akan berbagai postur tubuh akan memberi manfaat ketika sedang melakukan postur tersebut.

101 Misalnya dalam *Digha Nikaya* I 70.

102 Berdasarkan ciri-ciri umum dari praktik jalan spiritual bertahap, sebagaimana dijelaskan dalam berbagai *sutta* (misalnya *Digha Nikaya* I 63-84; *Majjhima Nikaya* I 179-184, 271-280, 354-357), pola ini dapat digolongkan dalam lima tahap utama: 1) Keyakinan pada tahap awal dan ber-*pabbaja* (*initial conviction and going forth*); 2) Praktik mendasar dalam sila dan sikap berkecukupan; 3) Membatasi input indrawi, *sati* dan *sampajana* akan aktivitas tubuh; 4) Meninggalkan rintangan dan mengembangkan *jhana*; 5) Realisasi. Hingga tahap tertentu, kelima tahap tersebut mewakili kelima daya (*bala*): 1) keyakinan (*saddha*), 2) usaha yang ulet (*viriyā*), 3) *sati*, 4) konsentrasi (*samadhi*), 5) *panna*. Perlu ditambahkan bahwa kelima kebiasaan indrawi dan daya tersebut tidak harus dikembangkan secara berurutan namun harus secara berbarengan. Barnes (1981) menyarankan kerangka enam tahap dimana ia

memperlengkap tahap-tahap persiapan yang berhubungan dengan *sila*, disiplin diri, sikap berkecukupan dan merupakan titik awal untuk praktik meditasi formal ketika kita bersemayam di tempat penyendirian untuk mengatasi rintangan agar maju melalui tahap-tahap *jhana* dan memperoleh realisasi.¹⁰³ Oleh karena itu, pengembangan *satisampajana* merupakan landasan bagi berbagai meditasi formal, misalnya berbagai kontemplasi lain dalam *Sutta Satipatthana*.¹⁰⁴

Kata gabungan “*satisampajana*” mengindikasikan bahwa selain *sati* akan aktivitas-aktivitas tersebut, adanya “*sampajana*” juga memegang peranan penting. Karena kata “*sampajana*” itu sendiri maupun jika digabungkan dengan *sati*, digunakan dalam *sutta* pada berbagai konteks dan memiliki berbagai pengertian,¹⁰⁵ maka muncul pertanyaan tentang implikasi “*sampajana*” sehubungan dengan berbagai aktivitas tubuh. Baik *Sutta Satipatthana* maupun penjelasan dalam jalan spiritual bertahap tidak memberikan informasi lebih lanjut mengenai hal ini. Ulasan menyajikan analisa yang rinci tentang *sampajana* dalam empat aspek (lihat gambar 6.3). Menurut ulasan, *sampajana* seharusnya membedakan antara membatasi input indrawi di satu sisi dan *sati* serta *sampajana* di sisi lain, sebagai dua tahap yang terpisah.

103 Beberapa *sutta* (misalnya *Majjhima Nikaya* I 181, 269, 346) secara eksplisit menyebut *sampajana* akan aktivitas tubuh sebagai prasyarat untuk meditasi duduk formal. Peran mendasar ini juga disebut dalam *Papancasudani* I 290 dan *Papancasudani-puranatika* I 380, yang menganjurkan *sampajana* akan aktivitas tubuh sebagai landasan untuk mengembangkan *sati* sebagai faktor penggugahan. Lihat Bronkhorst (1985) dan Bucknell (1984).

104 Karakteristik yang berbeda antara *sati* akan postur tubuh juga *sampajana* akan aktivitas tubuh, dengan kontemplasi tubuh berikutnya telah menyebabkan Schmithausen (1976) menyimpulkan bahwa kontemplasi bagian-bagian tubuh, kontemplasi elemen-elemen dan kontemplasi mayat mungkin adalah praktik tambahan yang muncul belakangan karena karakteristik dari kontemplasi-kontemplasi tersebut agak berbeda dengan jenis *sati* yang dikembangkan selama kontemplasi postur tubuh dan *sampajana* akan aktivitas tubuh.

105 Lihat Bab II.4 tentang *sati* dan *sampajana*.

diarahkan demi tujuan dari suatu aktivitas dan “kepantasan” aktivitas tersebut. Selain itu, kita seharusnya memahami dengan jelas bagaimana menghubungkan suatu aktivitas dengan praktik meditasi kita (“lahan”) dan kita juga seharusnya mengembangkan “tiadanya delusi” (*amoha*) dengan memahami secara jelas keberadaan realita.¹⁰⁶ Dengan menyidik *sutta-sutta* secara seksama, terungkap bahwa beberapa bagian *sutta* ternyata mempertegas bahkan memberi penjelasan lebih lanjut tentang ulasan tersebut.



Gambar 6.3. Empat aspek “*sampajana*” dalam ulasan

Menurut *Sutta Mahasunnata*, berbicara dapat dilakukan dengan *sampajana* yaitu menghindari topik-topik yang tidak pantas untuk dibicarakan bagi orang yang telah ber-*pabbaja*.¹⁰⁷ “*Sampajana*” di sini berarti kita membicarakan topik-topik yang berhubungan dengan sikap berkecukupan, penyendirian, konsentrasi (*samadhi*), *panna*, dan sebagainya, karena dengan demikian ucapan menjadi “ada tujuannya”

¹⁰⁶ *Papancasudani* I 253-261.

¹⁰⁷ *Majjhima Nikaya* III 113. Ini sesuai dengan penjelasan yang ada dalam sub ulasan *Satipatthana*, *Papancasudani-puranatika* I 364, yang menghubungkan pengembangan *sampajana* akan ucapan untuk menghindari topik-topik pembicaraan yang tidak pantas.

sehubungan dengan kemajuan pada jalan spiritual. Hal ini sejalan dengan aspek pertama dari *sampajana* yang disebut dalam ulasan, yaitu berhubungan dengan tujuan dari suatu aktivitas.

Beberapa aktivitas yang disebut dalam *Sutta Satipatthana* juga disebut dalam *sutta* lainnya, sebagai contoh “bergerak maju dan bergerak mundur,” “melihat ke depan dan mengalihkan pandangan,” “menekuk dan merentangkan anggota tubuh” serta “mengenakan jubah dan membawa jubah luar dan *patta*.”¹⁰⁸ Kata-kata tersebut memang tidak secara eksplisit menyebut tentang *sampajana* tetapi berupa petunjuk-petunjuk yang diberikan kepada bhikkhu mengenai perilaku yang tepat. Yang ditekankan dalam *sutta* adalah bahwa aktivitas-aktivitas tersebut seharusnya dilakukan dengan cara yang anggun dan menyenangkan (*pasadika*).¹⁰⁹ *Madhyama Agama* versi Cina juga membicarakan tentang “perilaku yang pantas dan tenang” dari seorang bhikkhu ketika mempraktikkan *sampajana* akan aktivitas tubuh.¹¹⁰ Serangkaian aktivitas tersebut dianggap mewakili cara berperilaku yang hati-hati dan pantas untuk seseorang yang menjalani kehidupan sebagai bhikkhu atau bhikkhuni.

Perlunya menjaga standar perilaku yang baik juga disebut dalam berbagai *vinaya* untuk anggota *Sangha*. *Vinaya-vinaya* ini secara rinci

108 Dalam *Majjhima Nikaya* I 460 dan *Anguttara Nikaya* II 123, sebagai petunjuk kepada seorang bhikkhu tentang bagaimana melakukan aktivitas ini secara tepat. Dalam *Anguttara Nikaya* IV 169, keseluruhan rangkaian tersebut disebut kembali sebagai acuan bagi perilaku yang pantas, ketika seorang bhikkhu mencoba menyembunyikan ketidakbajikannya dengan berperilaku baik secara eksternal.

109 Misalnya dalam *Anguttara Nikaya* II 104 dan *Anguttara Nikaya* V 201; lihat *Theragatha* 927 dan *Puggalapannatti* 44. *Theragatha* 591 menyebut kualifikasi yang sama untuk keempat postur tubuh. Law (1922): “*sampajana*” dalam konteks ini diterjemahkan sebagai “disengaja.”

110 Minh Chau (1991).

mengatur tentang berbagai aspek perilaku sehari-hari.¹¹¹ Pentingnya menjaga perilaku eksternal di masa India kuno juga tercatat dalam *Sutta Brahmayu* dimana menganalisa perilaku Buddha sehari-hari secara cermat merupakan bagian dari upaya untuk mengetahui pencapaian spiritual beliau.¹¹² Perlunya seorang bhikkhu atau bhikkhuni berperilaku secara hati-hati dan pantas adalah sesuai dengan aspek kedua dari *sampajana* yang disebut dalam ulasan, yaitu kepantasan suatu tindakan.

Suatu bagian dari *Anguttara Nikaya* menghubungkan *sampajana* dengan aktivitas melihat. Bagian *sutta* ini menyebut Bhikkhu Nanda yang diliputi *raga*, berusaha keras menghindari munculnya keinginan dan penolakan (*abhijjhadomanassa*) ketika beliau melihat ke arah manapun.¹¹³ Dalam konteks ini, bentuk *sampajana* yang dimaksud adalah membatasi input indrawi. Nuansa serupa dapat ditemukan dalam *Sutta Mahasunnata* yang menghubungkan *sampajana* akan keempat postur dengan membatasi input indrawi.¹¹⁴ Bagian dari kedua *sutta* tersebut sesuai dengan aspek ketiga dari *sampajana* yang disebut dalam ulasan yaitu “lahan.” Ungkapan serupa mengenai gambaran *sati* yang disebut sebelumnya menunjukkan bahwa *satipatthana* adalah lahan yang tepat untuk seorang bhikkhu sedangkan lahan yang tidak

111 Ini terutama mengenai 75 aturan *sekhiya*, *Vinayapitaka* IV 184-206. Pentingnya perilaku eksternal demikian dicatat oleh Collins (1997). Holt (1999) menyebut bahwa “aturan-aturan *sekhiya* ... bukanlah sekedar etika sosial tetapi merupakan cerminan dari kondisi internal seorang bhikkhu.” Penjelasan yang baik mengenai aturan *sekhiya* dapat ditemukan dalam tulisan Thanissaro (1994).

112 *Majjhima Nikaya* II 137 memberikan penjelasan mendetail tentang cara Buddha melakukan berbagai aktivitas seperti berjalan, melihat, duduk, dan sebagainya.

113 *Anguttara Nikaya* IV 167.

114 *Majjhima Nikaya* III 113.

tepat adalah gangguan indrawi.¹¹⁵ Ini menunjukkan bahwa *sampajana* akan “lahan” khususnya mengacu pada membatasi input indrawi.

Aspek keempat dalam ulasan yang menghubungkan *sampajana* dengan tiadanya *moha* (*asammoha*) adalah melampaui konteks kontemplasi tubuh. Memiliki pemahaman yang jelas mengenai keberadaan realita yang sebenarnya merupakan tujuan dari *sampajana* secara umum. Menurut bagian “definisi,” ini adalah suatu kualitas yang perlu dikembangkan bersama dengan semua kontemplasi *satipatthana*.

Penjelasan ulasan mengenai keempat aspek *sampajana* adalah secara bertahap dimana *sampajana* akan tujuan (kemajuan kita menuju realisasi *Nibbana*) membentuk latar belakang bagi perilaku yang “pantas,” yang pada gilirannya membantu untuk membatasi input indrawi dan membantu pengembangan meditatif, dan ini kemudian memungkinkan munculnya *panna* mengenai keberadaan realita yang sebenarnya. Dengan demikian, praktik *satipatthana* untuk mengembangkan *sampajana* akan aktivitas tubuh, memadukan perilaku yang bertujuan dan perilaku yang pantas dengan membatasi input indrawi untuk membangun fondasi bagi munculnya *panna*. Sesungguhnya, membatasi input indrawi dan perilaku yang pantas keduanya saling tumpang-tindih, karena beberapa *vinaya* bhikkhu dan bhikkhuni dimaksudkan untuk membantu membatasi input indrawi, sementara di sisi lain, aktivitas fisik akan menjadi lebih anggun dan pantas jika tingkat keseimbangan mental tertentu telah dicapai melalui tiadanya gangguan indrawi.

Dibandingkan dengan kontemplasi akan keempat postur, *sampajana* akan aktivitas tubuh memberikan suatu elemen tambahan. Ini karena dalam kontemplasi akan keempat postur, kita hanya semata-mata menyadari postur atau gerakan apa pun yang terjadi secara alami,

115 *Anguttara Nikaya* V 352 dan *Samyutta Nikaya* V 149.

sedangkan *sampajana* akan aktivitas tubuh juga mencakup perilaku yang terkendali dan pantas yang dilakukan secara sengaja.

VI.6. Bagian-bagian Tubuh dan Elemen-elemen

Dua praktik berikutnya yang disebut dalam *Sutta Satipatthana* adalah kontemplasi komposisi bagian-bagian tubuh dan kontemplasi keempat elemen tubuh. Kedua kontemplasi tersebut mengarahkan *sati* pada suatu analisa akan komposisi tubuh. Praktik pertama adalah mengamati komposisi tubuh dengan mencatat berbagai bagian tubuh, berbagai organ dan cairan.¹¹⁶ Bagian *sutta* tersebut berbunyi sebagai berikut:

Ia mengontemplasikan tubuh ini dari telapak kaki ke atas dan dari ujung rambut ke bawah, yang ditutupi kulit, sebagai sesuatu yang penuh dengan berbagai ketidakmurnian: ‘Pada tubuh ini ada rambut di kepala, rambut di tubuh, ada kuku, gigi, kulit, daging, urat-urat, tulang, sumsum, ginjal, jantung, hati, diafragma, limpa, paru-paru, usus besar, selaput rongga perut, isi perut, feses, empedu, lendir, nanah, darah, keringat,

116 Berbagai penjelasan mendetail tentang masing-masing bagian tubuh dapat ditemukan dalam tulisan Ehara (1995) dan *Visuddhimagga* 248-265. Daftar bagian-bagian tubuh yang ada dalam *Madhyama Agama* sangat mirip dengan versi Pali [Minh Chau (1991) dan Nhat Hanh (1990)] sedangkan *Ekottara Agama* hanya menyebut dua puluh empat bagian tubuh [Nhat Hanh (1990)]. Menurut Hayashima (1967), kontemplasi *satipatthana* versi bahasa Sanskerta ini menyebut tiga puluh enam bagian secara keseluruhan. [Seperti dikutip oleh Bendall (1990), suatu bagian dalam *Ratnamegha* menyebut tiga puluh bagian tubuh untuk kontemplasi tubuh]. Kenyataan bahwa *Sutta Satipatthana* menyebut tiga puluh satu bagian tubuh mungkin mengandung arti penting karena dalam kosmologi Buddhis terdapat tiga puluh satu alam kehidupan. Oleh karena itu, penjelasan mengenai keberadaan *rupadhatu* pada tingkat mikrokosmik dan makrokosmik mempunyai pola yang serupa. Beberapa bagian tubuh yang terdapat dalam *Sutta Satipatthana* juga dapat ditemukan dalam *Maitri Upanishad* 1.3. Meskipun *Maitri Upanishad* 1.3 mungkin muncul sesudah masa *sutta-sutta* Pali, ini menunjukkan bahwa kontemplasi tubuh tidak hanya dipraktikkan oleh orang-orang Buddhis.

lemak, air mata, minyak, air liur, ingus, pelumas persendian dan air seni.¹¹⁷

Dalam *sutta-sutta* lainnya, bagian-bagian tubuh tersebut diikuti kata: “dan bagian-bagian tubuh lainnya.”¹¹⁸ Ini menunjukkan bahwa daftar bagian-bagian tubuh yang ada dalam *satipatthana* tidaklah mendetail dan bagian-bagian tubuh yang disebut hanyalah contoh. *Sutta-sutta* lainnya menyebut sejumlah bagian tubuh atau cairan tubuh yang tidak terdapat dalam daftar *Sutta Satipatthana*, seperti otak, organ pria atau kotoran telinga. Ini menunjukkan bahwa daftar bagian-bagian tubuh yang ada dalam *Sutta Satipatthana* tidak mencakup seluruh anatomi tubuh manusia dalam ilmu pengetahuan India kuno.¹¹⁹

Berbagai bagian tubuh yang disebut dalam *Sutta Satipatthana* dimulai dari bagian tubuh luar dan yang padat, kemudian organ-organ internal hingga cairan-cairan organik. Urutan ini mencerminkan tingkat penerobosan yang semakin dalam. Bagian-bagian yang paling mudah diamati disebut terlebih dulu sedangkan aspek-aspek tubuh yang disebut belakangan memerlukan tingkat *sati* dan kepekaan yang lebih halus. Selain itu, urutan demikian juga sesuai dengan visualisasi

117 *Majjhima Nikaya* I 57.

118 *Majjhima Nikaya* I 421 dan *Majjhima Nikaya* III 240.

119 *Sutta Nipata* 199 menyebut otak. *Patisambhidamagga* I 7 menambahkan otak dalam daftar *satipatthana*. Otak juga disebut dalam *Madhyama Agama* versi Cina [Minh Chau (1991)]. *Visuddhimagga* 240 menjelaskan bahwa otak tidak disebut dalam *Sutta Satipatthana* karena sudah tercakup dalam “sumsum tulang.” (Organ pria disebut dalam *Digha Nikaya* I 106 dan *Sutta Nipata* 1022. Tidak disebutkannya organ pria dalam daftar *satipatthana* tidaklah mengagetkan karena petunjuk-petunjuk tersebut diperuntukkan bagi praktisi pria maupun wanita. Namun van Zeyst (1982) beranggapan bahwa “dengan *Victorian prudence* (sopan-santun di masa Victoria), pemikiran tentang perbedaan jenis kelamin telah dihilangkan atau dilampaui.” *Sutta Nipata* 197 menyebut tentang kotoran telinga.

imajinatif dimana masing-masing bagian tubuh dikupas secara bergantian.¹²⁰

Visuddhimagga mengindikasikan bahwa kontemplasi dimulai dari memberikan perhatian pada masing-masing bagian tubuh satu per satu hingga menyadari semua bagian tubuh sekaligus.¹²¹ Ini menunjukkan bahwa semakin maju tahap kontemplasi, masing-masing bagian tubuh menjadi kurang penting dan *sati* dikembangkan pada komposisi dan sifat yang menjijikkan dari tubuh secara menyeluruh. Menurut *Sutta Sampasadaniya*, kontemplasi juga dapat dimulai dari bagian-bagian tubuh hingga *sati* akan kerangka tubuh.¹²²

Pola bertahap yang serupa dengan petunjuk *satipatthana* dapat ditemukan dalam *Sutta Vijaya*, bagian dari *Sutta Nipata* dimana penyidikan yang seksama atas tubuh dimulai dari bagian-bagian tubuh luar hingga berbagai organ dan cairan internal tubuh.¹²³ Dalam *Sutta Vijaya*, penyidikan tubuh ini diakhiri dengan pertanyaan: “Bagaimana mungkin kita mengagungkan diri sendiri atau merendahkan orang lain, jika bukan karena kurangnya pemahaman mendalam akan tubuh ini?”¹²⁴ Kesimpulan tersebut menunjukkan bahwa tujuan kontemplasi

120 Debes (1994).

121 *Visuddhimagga* 265.

122 Ini merupakan dua dari empat “pencapaian *dassana*” yang terdapat dalam *Digha Nikaya* III 104. Lihat *Samyutta Nikaya* V 129 yang menyebut bahwa kontemplasi tentang tulang-belulang membawa banyak manfaat.

123 *Sutta Nipata* 193-201. Tahap-tahap dalam *Sutta Vijaya* ini juga sesuai dengan tahap-tahap kontemplasi tubuh yang ada dalam *Sutta Satipatthana*, karena diawali dengan *sati* akan keempat postur tubuh dan *sati* saat merentangkan dan menekukkan anggota tubuh serta diakhiri dengan penjelasan mayat yang dimakan oleh binatang.

124 *Sutta Nipata* 206.

ini adalah untuk mengurangi keterikatan pada tubuh, suatu ajaran yang juga disarankan dalam *Sutta Satipatthana*.

Ekottara Agama versi Cina menyebut suatu kontemplasi yang berkaitan dengan kontemplasi tubuh yaitu kontemplasi mengenai lubang-lubang tubuh: *sati* akan sifat menjijikkan dari kotoran-kotoran yang keluar dari masing-masing lubang tersebut.¹²⁵ Praktik ini juga disebut pada *sutta-sutta* dalam berbagai *Nikaya* Pali.¹²⁶ Tujuan utama praktik ini dan tujuan mengontemplasikan bagian-bagian tubuh adalah untuk menghasilkan realisasi bahwa tubuh kita sendiri dan tubuh makhluk lainnya tidaklah menarik secara hakiki.¹²⁷ Nuansa yang relevan dapat ditemukan dalam *sutta* lain yang merujuk pada kontemplasi bagian-bagian tubuh dan berbunyi berikut: “seperti halnya bagian bawah tubuh, demikian pula bagian atas; seperti halnya bagian atas tubuh, demikian pula bagian bawah.”¹²⁸ Ini menunjukkan bahwa pengamatan yang tidak terikat mengenai berbagai bagian tubuh akan menghasilkan pemahaman bahwa semua bagian tersebut mempunyai sifat yang sama. Begitu kita memahami keberadaan tubuh yang sesungguhnya, jelaslah bahwa tidak ada yang indah secara hakiki dalam aspek tubuh apa pun (misalnya mata, rambut dan bibir). Dalam *Therigatha*, seorang bhikkhuni secara jelas mengilustrasikan pemahaman mendalam ini bahwa jika ada orang yang mengeluarkan bagian dalam tubuhnya, ibunya pun akan merasa jijik dan tak dapat menahan baunya.¹²⁹

125 Nhat Hanh (1990).

126 *Sutta Nipata* 197 dan *Anguttara Nikaya* IV 386.

127 Menurut *Anguttara Nikaya* V 109, kontemplasi bagian-bagian tubuh adalah mengenai “sifat menjijikkan” (*asubha*); *Itivuttaka* 80 menyebut bahwa itu bertujuan untuk mengatasi *raga*.

128 *Samyutta Nikaya* V 278. Patut dipertimbangkan bahwa tradisi India lebih menghargai tubuh bagian atas daripada tubuh bagian bawah.

129 *Therigatha* 471.

Seperti petunjuk-petunjuk dalam *Sutta Satipatthana*, mengontemplasikan keberadaan tubuh yang menjijikkan pertamanya dimulai dengan tubuh kita sendiri.¹³⁰ Dengan merealisasi tiada keindahan pada tubuh sendiri, ini khususnya berfungsi sebagai penawar terhadap kesombongan.¹³¹ Seperti diindikasikan dalam bagian pengulangan *satipatthana*, kontemplasi ini kemudian diterapkan “secara eksternal” terhadap tubuh orang lain. Menerapkan kontemplasi ini secara eksternal merupakan penawar yang ampuh terhadap keinginan indrawi (*kamacchanda*).¹³² Karena berpotensi sebagai penawar terhadap keinginan indrawi, kontemplasi ini digunakan dalam upacara pentabhisana Buddhis dimana sebagian berupa petunjuk bagi seorang *samana* atau *samaneri* untuk mengontemplasikan lima bagian tubuh pertama dalam petunjuk *satipatthana*.

Selain manfaat-manfaat di atas, praktik ini juga mengandung resiko bahaya. Kontemplasi akan “ketidakmurnian” tubuh secara berlebihan dapat menimbulkan rasa jijik. Sesungguhnya, rasa jijik terhadap tubuh sendiri atau tubuh makhluk lain hanyalah ungkapan frustrasi karena

130 Lihat *Vibhanga* 193 yang secara jelas mengindikasikan bahwa kontemplasi bagian-bagian tubuh harus dimulai dengan diri sendiri, sebelum diterapkan terhadap orang lain.

131 Ini tercatat dalam *Majjhima Nikaya* I 337 dimana Buddha sebelumnya, Buddha Kakusandha menganjurkan para bhikkhu untuk melihat kejjikan (bagian-bagian tubuh) guna mengatasi kesombongan yang mungkin muncul karena penghormatan dan penghargaan berlebihan yang mereka dapatkan dari para perumah tangga.

132 *Anguttara Nikaya* III 323 menghubungkan kontemplasi bagian-bagian tubuh dengan hilangnya *raga*; *Anguttara Nikaya* IV 47 menghubungkannya dengan mengembangkan sikap jijik terhadap seks. Bodhi (1984) menjelaskan bahwa “meditasi ini bertujuan untuk melemahkan keinginan seksual dengan cara menghilangkan dorongan seksual yang melandasinya, yaitu persepsi bahwa tubuh itu menarik.” Lihat Khantipalo (1981) dan Mendis (1985). Aplikasi eksternal lainnya dijelaskan dalam *Visuddhimagga* 306 dimana bagian-bagian tubuh digunakan untuk mengatasi kemarahan dengan cara berkontemplasi apakah kita marah pada rambut, kulit, atau tulang orang lain, dan sebagainya.

keinginan yang tak terpenuhi. Rasa jijik demikian tidaklah membuat keinginan mereda sebagaimana dimaksudkan praktik ini. *Sutta* mengilustrasikan suatu contoh yang agak drastis mengenai praktik yang berlebihan dan tidak bijaksana. Setelah Buddha mengajarkan praktik ini kepada sekelompok bhikkhu dan melakukan retreat penyendirian, bhikkhu-bhikkhu tersebut begitu bersemangat menjalankan kontemplasi bagian-bagian tubuh sehingga mereka sepenuhnya merasa malu dan jijik. Pada akhirnya, cukup banyak di antara para bhikkhu tersebut bunuh diri.¹³³

Perlunya sikap yang seimbang dicontohkan melalui perumpamaan dalam *Sutta Satipatthana* yang menganalogikan kontemplasi bagian-bagian tubuh dengan mengamati sebuah karung yang penuh dengan biji-bijian dan kacang-kacangan.¹³⁴ Seperti halnya memeriksa biji-bijian dan kacang-kacangan kemungkinan besar tak akan menyebabkan munculnya reaksi afektif apa pun, begitu pula mengontemplasikan bagian-bagian tubuh seharusnya dilakukan dengan suatu sikap yang seimbang dan tidak terikat sehingga menghasilkan efek menenangkan keinginan, bukan menyebabkan munculnya ketidaksukaan.

Jika dilakukan dengan tindakan kehati-hatian yang memadai untuk membangun sikap yang sesuai, maka kontemplasi yang bijak dan seimbang akan sifat menjijikkan dari tubuh, akan berpotensi menghasilkan realisasi. Hal ini tercatat dalam *Therigatha* tentang

133 *Vinayapitaka* III 68 dan *Samyutta Nikaya* V 320. Mengenai bagian ini, lihat Mills (1992).

134 Schlingloff (1964): kantong “berlubang dua” (*ubhatomukha mutoli*) adalah potongan kain yang digunakan untuk menaburkan benih, dimana lubang atas adalah untuk memasukkan biji-bijian, sementara lubang bawah untuk menaburkan benih. Analogi ini adalah tepat karena mirip dengan “dua lubang” dari tubuh dimana “lubang atas” adalah untuk memasukkan makanan dan “lubang bawah” untuk mengeluarkan kotoran.

dua orang bhikkhuni yang merealisasi tingkat *Arahat* dengan mengontemplasikan bagian-bagian tubuh mereka.¹³⁵

Beberapa *sutta* mengelompokkan keseluruhan tiga puluh satu bagian tubuh yang ada dalam *Sutta Satipatthana* ke dalam elemen tanah dan air (dalam konteks penjelasan umum mengenai empat elemen).¹³⁶ Ini menunjukkan bahwa kontemplasi dalam *Sutta Satipatthana* berikut, dimana tubuh dianalisa berdasarkan empat elemen dasar adalah relevan. Petunjuk-petunjuk untuk kontemplasi ini adalah:

Ia mengontemplasikan tubuh ini dengan seksama, bagaimanapun posisinya, bagaimanapun posturnya, yang terdiri dari elemen-elemen demikian: ‘Dalam tubuh ini terdapat elemen tanah, elemen air, elemen api dan elemen angin.’¹³⁷

Kerangka empat elemen di masa India kuno menyebut empat karakteristik mendasar dari materi: padat, cair (atau kohesi), panas (suhu) dan gerak.¹³⁸ Karena kontemplasi akan tiga puluh satu bagian tubuh telah mencakup sebagian besar sifat padat dan sifat cair, maka analisa keempat elemen merupakan pendekatan yang lebih komprehensif, meliputi *sati* akan aspek-aspek tubuh yang memanifestasikan sifat panas dan gerak. Oleh karena itu, praktik ini

135 *Therigatha* 33, 82-86.

136 *Majjhima Nikaya* I 185, 421 dan *Majjhima Nikaya* III 240. Menurut *Visuddhimagga* 348, penjelasan mendetail mengenai elemen-elemen dalam *sutta-sutta* ini ditujukan untuk para praktisi yang lebih lamban, sementara petunjuk-petunjuk yang relatif lebih singkat dalam *Sutta Satipatthana* ditujukan untuk mereka yang dapat memahami lebih cepat.

137 *Majjhima Nikaya* I 57.

138 Lihat *Anguttara Nikaya* III 340 dimana menurut *sutta* ini, suatu batang pohon dapat dilihat sebagai manifestasi dari keempat elemen karena masing-masing elemen hanyalah merupakan karakteristik dari pohon tersebut.

mencakup pengembangan analisa tubuh hingga tingkat yang lebih menyeluruh dan lebih halus.¹³⁹

Kontemplasi akan sifat padat dan sifat cair dari tubuh dapat dilakukan dengan mengamati berbagai sensasi fisik dari bagian-bagian tubuh yang padat dan cair. *Sati* akan sifat panas tubuh dapat dikembangkan dengan menyadari perubahan suhu tubuh dan dengan mengembangkan *sati* akan proses pencernaan dan penuaan. Udara yang mewakili sifat gerak dikontemplasikan dengan cara mengembangkan *sati* akan berbagai gerakan yang terjadi pada tubuh seperti sirkulasi darah atau siklus napas.¹⁴⁰ Sifat-sifat dasar yang sama dapat dikombinasikan dalam suatu kontemplasi tunggal dengan menyadari keempat elemen ini sebagai karakteristik dari masing-masing bagian atau partikel tubuh.

Perumpamaan serupa mengilustrasikan efek dari praktik kontemplasi ini dengan seorang penjagal yang menyembelih dan memotong seekor sapi untuk dijual. Menurut ulasan, analogi tentang penjagal menunjukkan suatu perubahan dalam hal kognisi (*sanna*), karena setelah menyembelih, si penjagal tak lagi berpikir tentang “sapi,” tetapi hanyalah “daging.”¹⁴¹ Peralihan kognisi yang serupa terjadi

139 Menurut *Visuddhimagga* 351, analisa mengenai keempat elemen merupakan penyempurnaan dari kontemplasi sebelumnya.

140 *Majjhima Nikaya* I 188, 422 dan *Majjhima Nikaya* III 241 menjelaskan berbagai manifestasi fisik dari elemen api dan udara. Dalam beberapa konteks, kerangka keempat elemen diperluas menjadi lima atau bahkan enam elemen, misalnya *Majjhima Nikaya* III 240, dengan menambahkan ruang dan kesadaran. Keenam elemen ini merupakan bagian dari petunjuk *satipatthana* dalam versi *Madhyama Agama*, sementara versi *Ekottara Agama* menyebut empat elemen sebagaimana dalam *Sutta Satipatthana*. Menurut *Majjhima Nikaya* III 242, elemen “ruang” merujuk pada aspek tubuh yang kosong dan hampa.

141 *Papancasudani* I 272 dan *Visudhimagga* 348. Aspek utama dari suatu perumpamaan dalam *Majjhima Nikaya* I 364 adalah mengenai keterampilan seorang penjagal dalam memisahkan daging dari tulang sehingga tiada sedikit pun daging yang tertinggal untuk memuaskan rasa lapar seekor anjing.

ketika seorang meditator memisah-misahkan tubuh ini menjadi karakteristiknya yang mendasar, dimana tubuh tak lagi dialami sebagai “saya” atau “milik saya,” tetapi hanyalah gabungan dari keempat elemen.

Mengalami diri kita sendiri sebagai gabungan dari materi-materi, akan membantu untuk menyingkap identitas kualitatif tubuh sendiri dengan lingkungan eksternal.¹⁴² Dengan demikian, berkembanglah suatu tingkat ketidakterikatan yang sehat, menghilangkan cengkeraman pada tubuh yang hanya merupakan gabungan dari sifat-sifat materi. Melalui kontemplasi yang terus-menerus, seorang meditator dapat merealisasi bahwa tubuh materiil yang tampak begitu solid dan padat, begitu pula seluruh dunia materiil, sepenuhnya tidak bersifat hakiki.¹⁴³ Yang ada hanyalah berbagai tingkat yang berbeda dalam hal keras atau lembut, basah atau kering, panas atau dingin dan beberapa tingkat pergerakan (paling tidak pada level sub atom). Oleh karena itu, kontemplasi keempat elemen berpotensi untuk menghasilkan realisasi yang menembus keberadaan materi yang tidak hakiki dan tanpa sosok (*anatta*).¹⁴⁴

142 *Majjhima Nikaya* I 186 misalnya, menerapkan secara luas meditasi keempat elemen pada diri sendiri maupun lingkungan eksternal. Lihat Debes (1994) dan King (1992). Nananda (1993) secara tepat menjelaskan efek dari kontemplasi ini dengan menyebut bahwa kesombongan merupakan “penyalahgunaan kepemilikan umum (misalnya tanah, air, api, angin).”

143 *Sutta Nipata* 937 menyebut bahwa dunia seluruhnya tidak bersifat hakiki. Lihat *Majjhima Nikaya* III 31 dimana menurut *sutta* ini, realisasi akan ketidakhakikian dari keenam elemen merupakan ciri dari realisasi *Nibbana*.

144 *Majjhima Nikaya* I 185, 421 menghubungkan kontemplasi keempat elemen dengan realisasi akan *anatta* (tanpa sosok). Kedua *sutta* ini juga menerapkan pemahaman akan *anatta* pada situasi ketika kita diperlakukan secara tidak pantas atau dilecehkan oleh orang lain. Demikian pula, *Anguttara Nikaya* II 164 menghubungkan kontemplasi keempat elemen dengan pemahaman akan *anatta* dimana hal ini menghantarkan pada realisasi *Nibbana*. Lihat *Visuddhimagga* 640.

Dalam *sutta-sutta*, keempat elemen tidak hanya dihubungkan dengan tubuh manusia, tetapi juga dengan keberadaan materiil secara umum. *Sutta Mahabhatthipadopama* menyebut kemiripan antara keempat elemen “internal” kita sendiri dan elemen “eksternal” untuk menunjukkan kenyataan akan *anicca*. Ini karena (menurut kosmologi India kuno), suatu ketika seluruh planet akan mengalami kehancuran, lalu apa yang bisa disebut permanen dalam kumpulan elemen yang tidak penting ini yang disebut “tubuh”?¹⁴⁵ Mengetahui sifat *anicca* dari semua pengalaman materiil berfungsi sebagai penawar bagi pencarian kesenangan materiil. Menghilangkan keinginan melalui ketidakterikatan pada pengalaman materiil akan membuat kita bebas dari belenggu yang disebabkan oleh keempat elemen.¹⁴⁶

Perspektif lain mengenai keempat elemen dapat ditemukan dalam *Sutta Maharahulovada* yang menggunakan keempat elemen untuk mengembangkan cinta kasih (*metta*) dan welas asih (*karuna*). Seperti halnya bumi bebas dari kebencian bahkan ketika berbagai jenis sampah dibuang di atasnya, demikian pula seorang meditator seharusnya mengembangkan *citta* yang bebas dari kebencian.¹⁴⁷ Dengan menjaga *citta* bebas dari kebencian seperti ini, kita akan dapat berespons dengan cinta kasih dan welas asih bahkan dalam situasi sulit sekalipun.¹⁴⁸

145 *Majjhima Nikaya* I 185. Lihat Ledi (1986b) yang memberi anjuran untuk mengawali meditasi *vipassana* dengan praktik ini sebagai landasan, karena hal ini akan membantu mengembangkan pemahaman *anicca* secara cepat.

146 *Samyutta Nikaya* II 170 menyebut bahwa penawar kesenangan dan kenikmatan (yang muncul sehubungan dengan keempat elemen) adalah sifat *anicca* dan sifat *dukkha* dari kesenangan dan kenikmatan itu sendiri. Oleh karena itu, satu-satunya cara untuk menanggulangi kondisi ini adalah mengembangkan ketidakterikatan terhadap keempat elemen tersebut.

147 *Majjhima Nikaya* I 423.

148 Ini dicontohkan dalam *Anguttara Nikaya* IV 374 sewaktu Sariputta secara keliru dituduh melakukan pelanggaran, dan beliau merespons dengan mengatakan bahwa *citta*-nya bebas dari kebencian, seperti halnya bumi tidak mengutuk sampah yang dibuang di atasnya.

Bagian-bagian *sutta* ini menunjukkan bahwa kontemplasi keempat elemen dapat diterapkan dalam berbagai cara: menghubungkan keberadaan tubuh kita dengan keseluruhan dunia materiil atau menerapkan karakteristik materiil ini untuk mengembangkan sikap-sikap mental yang baik.

VI.7. Mayat yang Membusuk dan Meditasi Kematian

Praktik terakhir di antara kontemplasi tubuh melibatkan sedikit visualisasi atau paling tidak refleksi, karena para meditator harus membandingkan tubuh mereka sendiri dengan apa yang mereka lihat di kuburan.¹⁴⁹ Petunjuk-petunjuk tersebut adalah:

Seakan-akan ia melihat mayat yang dibuang ke kuburan – satu, dua atau tiga hari setelah meninggal, membengkak, membiru dan mengeluarkan cairan ... dilahap oleh burung gagak, burung rajawali, burung nasar, anjing, serigala atau berbagai jenis belatung ... kerangka dengan daging dan darah, yang terangkai oleh urat-urat ... kerangka tanpa daging yang berlumuran darah, yang terangkai oleh urat-urat ... tulang-belulang yang lepas berserakan di seluruh penjuru ... tulang-belulang yang memutih, seperti warna kulit kerang ... tulang-belulang yang menumpuk, selama lebih dari setahun ... tulang-belulang yang rapuh dan remuk menjadi debu – ia mengontemplasikan tubuh ini demikian: ‘tubuh ini juga mempunyai sifat yang sama,

149 Nanamoli (1995): “*seyyathapi* mengindikasikan bahwa meditasi ini ... tidaklah harus dilakukan di hadapan mayat secara langsung ... tetapi dapat dilakukan dengan membayangkannya.” *Visuddhimagga* 180 menguraikan secara rinci bagaimana seorang meditator pertama-tama dapat melihat mayat yang membusuk di kuburan dan kemudian mengembangkan gambaran ini selagi bermeditasi di tempat kediamannya. Menurut Ledi (n.d): kontemplasi ini juga dapat dikembangkan terhadap orang yang sakit atau terluka (termasuk diri sendiri) atau terhadap hewan yang mati sebagai objek meditasi. Lihat Thate (1997).

akan seperti demikian dan tak dapat terhindar dari keadaan demikian.¹⁵⁰

Di masa India kuno, rupanya mayat-mayat dibiarkan tergeletak begitu saja di kuburan, dibiarkan membusuk ataupun dilahap oleh binatang liar.¹⁵¹ Bagian dari *Sutta Satipatthana* di atas secara jelas mengilustrasikan proses penguraian dalam sembilan tahap.¹⁵² Menurut sumber-sumber berbahasa Tibet, Buddha sendiri mengontemplasikan mayat-mayat yang membusuk di kuburan ketika beliau masih seorang *Bodhisatta*.¹⁵³

Praktik ini menekankan dua hal: mengontemplasikan kejijikan tubuh dalam berbagai tahap pembusukan dan mengingat fakta bahwa kematian adalah kenyataan yang tak dapat dielakkan oleh semua makhluk. Kontemplasi kejijikan tubuh menghubungkan praktik ini dengan kontemplasi komposisi bagian tubuh dan berfungsi sebagai sarana tambahan untuk mengatasi keinginan indrawi (*kamacchanda*).¹⁵⁴ Penjelasan ini disokong *Sutta Mahadukkhakkhandha* yang menggunakan rangkaian metode yang sama sebagai cara untuk

150 *Majjhima Nikaya* I 58.

151 T.W. Rhys Davids (1997).

152 *Majjhima Nikaya* III 91 dan *Anguttara Nikaya* III 323 menggolongkan penjelasan di atas ke dalam empat tahap utama: tubuh yang membengkak, tubuh yang dimakan binatang, tengkorak dan tulang-belulang. Versi *Madhyama Agama* menjelaskan suatu kontemplasi dari proses tersebut dalam lima tahap sedangkan versi *Ekottara Agama* menyebut delapan tahap secara keseluruhan [Nhat Hanh (1990)].

153 Rockhill (1907).

154 *Dhammapadatthakatha* III 108 mencatat bahwa Buddha membimbing para murid untuk melihat mayat Sirima (seorang wanita panggilan yang cantik) yang membusuk, guna mengatasi keinginan indrawi (*kamacchanda*). Bagi mereka yang cenderung diliputi *raga*, *Atthasalini* 197 menganjurkan untuk mengontemplasikan mayat yang membusuk.

mengontemplasikan “kekurangan/kerugian” (*adinava*) dari tubuh.¹⁵⁵ Walaupun kita mungkin tertarik pada “kelebihan/manfaat” (*assada*) dari keindahan tubuh lawan jenis yang muda, “kekurangan/kerugian” menjadi semakin jelas ketika tubuh mengalami tua, sakit dan akhirnya mati. Saat itu tubuh yang sama yang sebelumnya tampak begitu menarik, akan mengalami berbagai tahap penguraian sebagaimana dijelaskan di atas. Bagian *sutta* ini menegaskan bahwa tujuan utama mengontemplasikan mayat yang membusuk adalah untuk mengatasi keinginan indrawi (*kamacchanda*).

Seperti petunjuk yang ada dalam *Sutta Satipatthana*, gambaran atau ingatan akan tubuh yang terurai, kita terapkan pada tubuh kita sendiri dengan merefleksikan bahwa di masa yang akan datang tubuh kita juga akan mengalami proses pembusukan. Dengan demikian, kontemplasi ini juga merupakan suatu cara untuk mengatasi kesombongan.¹⁵⁶ Sebagaimana disebut dalam bagian “pengulangan,” pemahaman demikian kemudian diterapkan pada tubuh makhluk lainnya. Peringatan yang berhubungan dengan kontemplasi komposisi bagian tubuh juga berlaku di sini, yaitu bahwa praktik ini seharusnya tidak menimbulkan ketidaksukaan ataupun depresi.¹⁵⁷

Theragatha menyebut praktik kontemplasi di kuburan dimana dua orang bhikkhu masing-masing mengontemplasikan mayat seorang wanita, namun dengan hasil yang berbeda. Bhikkhu yang pertama dapat memperoleh *panna* sedangkan bhikkhu lainnya tak dapat melakukannya karena dengan melihat mayat, itu menyebabkan munculnya keinginan indrawi dalam dirinya.¹⁵⁸ Bahaya ini juga

155 *Majjhima Nikaya* I 88.

156 Menurut *Anguttara Nikaya* III 323, kontemplasi mayat dapat mengatasi kesombongan.

157 Thanissaro (1993).

158 *Theragatha* 393-395, 315-316. Contoh lain tentang seorang bhikkhu yang

tercermin dalam ulasan yang memberi peringatan ketika menggunakan mayat lawan jenis.¹⁵⁹ Meskipun mengontemplasikan mayat lawan jenis mungkin tidak dianjurkan bagi meditator pemula namun jika dilakukan secara tepat, kontemplasi ini adalah penawar yang sangat ampuh terhadap *raga*.¹⁶⁰ *Theragatha* juga menceritakan seorang bhikkhu yang mengontemplasikan tubuh seorang gadis cantik yang sedang menyanyi dan menari.¹⁶¹ Ia dapat menggunakan gambaran ini dengan baik, dan dengan secara bijak mengontemplasikan dampak gambaran ini, ia menjadi seorang *Arahat*.

Pemahaman mendalam lainnya yang dapat diperoleh melalui praktik meditasi ini adalah mengenai tak terelakkannya kematian. Tahap-tahap mayat yang membusuk secara jelas menggambarkan kenyataan bahwa apa pun yang kita cengkeram sebagai perwujudan “saya” atau “milik saya,” hanyalah sementara. Walaupun pemahaman demikian merupakan implikasi yang nyata dari praktik ini, *sutta-sutta* biasanya menjelaskan ingatan akan kematian tanpa menyebut berbagai tahap pembusukan. Berbagai pendekatan untuk mengingat kematian yang secara khusus dianjurkan oleh Buddha dalam hal makan dan bernapas adalah: mengingat bahwa belum tentu akan ada suapan makanan berikutnya atau tarikan napas berikutnya.¹⁶² Ada atau tiadanya napas memang menentukan apakah kita hidup atau mati sehingga *anapanasati* juga memiliki potensi sebagai pengingat kematian. Apa pun pendekatan yang digunakan, mengingat kematian membantu mengerahkan upaya bermeditasi di suatu kuburan dapat ditemukan dalam *Theragatha* 151-152.

159 *Papancasudani* I 254.

160 Ledi (n.d): menganjurkan mayat lawan jenis untuk meditasi *vipassana* sedangkan mayat sesama jenis menurutnya cocok untuk mengembangkan *samatha*. Mengenai kontemplasi mayat sebagai praktik *samatha*, lihat *Visuddhimagga* 178-196.

161 *Theragatha* 267-270.

162 *Anguttara Nikaya* III 306 dan *Anguttara Nikaya* IV 319.

untuk menghindari dan menghilangkan ketidakbajikan, yang pada akhirnya dapat memuncak pada realisasi “tanpa kematian.”¹⁶³

Mengingat kematian juga berfungsi sebagai persiapan yang bermanfaat ketika kita benar-benar menghadapi kematian. Sebagai praktik penutup di antara berbagai kontemplasi tubuh, mengingat kematian secara teratur dapat menghasilkan realisasi bahwa kematian itu menakutkan hanya jika kita mengidentifikasi diri kita dengan tubuh.¹⁶⁴ Melalui kontemplasi tubuh, kita dapat merealisasi keberadaan tubuh yang sebenarnya dan oleh karena itu, kita dapat mengatasi keterikatan terhadap tubuh. Dengan bebas dari keterikatan terhadap tubuh, kita akan bebas dari ketakutan terhadap kematian.¹⁶⁵

163 *Anguttara Nikaya* III 308 dan *Anguttara Nikaya* IV 320 menghubungkan ingatan akan kematian dengan pengerahan usaha untuk mengatasi hal-hal negatif; *Anguttara Nikaya* III 304 dan *Anguttara Nikaya* IV 317 menghubungkan ingatan akan kematian dengan realisasi tanpa kematian.

164 Debes (1994) dan Kor (1993). Tidak mengidentifikasi diri dengan tubuh selama kontemplasi diimplikasikan secara langsung dalam berbagai petunjuk pada ketiga kontemplasi terakhir (bagian-bagian tubuh, elemen-elemen, mayat) dimana tubuh kita dianggap sebagai “tubuh ini” (*Majjhima Nikaya* I 57-58), suatu ungkapan yang sengaja tanpa menyertakan subjek.

165 Lihat *Theragatha* 20 dimana seorang *Arahat* mengatakan bahwa ia tidak takut pada kematian, ia siap melepaskan tubuh dengan penuh kesadaran. Lihat *Anguttara Nikaya* IV 48 yang menghubungkan tiadanya keterikatan terhadap kehidupan dengan mengingat kematian terus-menerus.

BAB VII

VEDANA

VII.1. Kontemplasi Sensasi (*Vedana*)

Istilah Pali “*vedana*” berasal dari kata kerja *vedeti*, yang berarti “merasakan” dan “mengetahui.”¹ Dalam *sutta-sutta*, istilah ini mencakup sensasi fisik maupun mental.² Dalam cakupan arti sensasi, “emosi” tidak termasuk di dalamnya.³ Meskipun emosi-emosi muncul tergantung pada input awal dari sensasi, emosi-emosi merupakan pengalaman mental yang lebih kompleks daripada sensasi itu sendiri dan oleh karena itu emosi-emosi digolongkan dalam *satipatthana* berikutnya yaitu kontemplasi *citta*.

1 Hamilton (1996) dan C.A.F. Rhys Davids (1978).

2 Lihat misalnya *Majjhima Nikaya* I 302 atau *Samyutta Nikaya* IV 231. Lihat C.A.F. Rhys Davids (1978).

3 Bodhi (1993); Padmasiri de Silva (1992b); Dhiravamsa (1989) dan Nanaponika (1983).

Petunjuk *satipatthana* untuk kontemplasi sensasi (*vedana*) adalah sebagai berikut:

Ketika mengalami sensasi yang menyenangkan, ia tahu ‘Saya mengalami sensasi yang menyenangkan’; ketika mengalami sensasi yang tidak menyenangkan, ia tahu ‘Saya mengalami sensasi yang tidak menyenangkan’; ketika mengalami sensasi yang netral, ia tahu ‘Saya mengalami sensasi yang netral.’ Ketika mengalami sensasi duniawi yang menyenangkan, ia tahu ‘Saya mengalami sensasi duniawi yang menyenangkan’; ketika mengalami sensasi nonduniawi yang menyenangkan, ia tahu ‘Saya mengalami sensasi nonduniawi yang menyenangkan’; ketika mengalami sensasi nonduniawi yang tidak menyenangkan, ia tahu ‘Saya mengalami sensasi nonduniawi yang tidak menyenangkan’; ketika mengalami sensasi duniawi yang netral, ia tahu ‘Saya mengalami sensasi duniawi yang netral’; ketika mengalami sensasi nonduniawi yang netral, ia tahu ‘Saya mengalami sensasi nonduniawi yang netral.’⁴

Bagian pertama petunjuk di atas membedakan tiga jenis sensasi yang mendasar: menyenangkan, tidak menyenangkan dan netral. Menurut *sutta*, mengembangkan pemahaman dan ketidakterikatan terhadap ketiga jenis sensasi ini berpotensi untuk menghasilkan pembebasan dari *dukkha*.⁵ Karena pemahaman demikian dapat diperoleh melalui praktik *satipatthana*,⁶ maka kontemplasi sensasi merupakan praktik meditasi yang sangat berpotensi. Potensi ini didasari metode yang

4 *Majjhima Nikaya* I 59.

5 *Anguttara Nikaya* V 51. Lihat *Samyutta Nikaya* II 99.

6 Menurut *Samyutta Nikaya* V 189, untuk memahami secara mendalam ketiga jenis sensasi, keempat *satipatthana* haruslah dikembangkan. Sungguh menarik bahwa menurut bagian *sutta* tersebut, keempat *satipatthana* perlu dikembangkan untuk benar-benar memahami sensasi.

sederhana namun terampil yaitu pertama-tama mengembangkan *sati* akan munculnya rasa suka atau tidak suka, dengan secara jelas memperhatikan apakah pengalaman yang dialami saat ini adalah “menyenangkan,” “tidak menyenangkan” atau bukan keduanya.

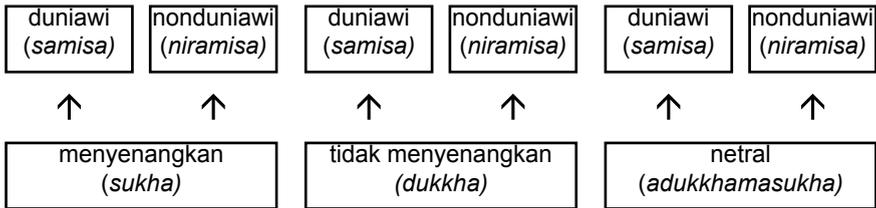
Oleh karena itu, kontemplasi sensasi adalah mengetahui bagaimana sensasi kita pada tahap-tahap paling awal begitu *sati* hadir, yaitu sebelum munculnya berbagai reaksi, proyeksi, atau pembenaran sehubungan dengan apa yang kita rasakan. Dengan demikian, kontemplasi sensasi akan mengungkap sejauh mana sikap-sikap dan reaksi kita dilandasi input afektif tahap awal.

Pengembangan pemahaman demikian juga akan mempertajam kemampuan apersepsi intuitif kita, dalam arti kemampuan untuk lebih peka terhadap situasi atau keadaan orang lain. Kemampuan ini memberikan sumber informasi yang berguna dalam kehidupan sehari-hari, selain informasi yang diperoleh dengan cara yang rasional melalui pengamatan dan pemikiran.

Dalam petunjuk *satipatthana*, *sati* akan ketiga sensasi ini diikuti oleh *sati* akan subdivisi dari sensasi yaitu: “duniawi” (*samisa*) dan “nonduniawi” (*niramisa*).⁷ Menurut suatu bagian dalam *Anguttara*

⁷ *Madhyama Agama* versi Cina juga menambahkan sensasi yang berhubungan dengan keinginan (dan yang bukan) dan sensasi yang berhubungan dengan makanan, sementara versi *Ekottara Agama* menjelaskan bahwa dengan hadirnya satu jenis sensasi, maka dua sensasi lainnya tidak mungkin hadir [Minh Chau (1991) dan Nhat Hanh (1990)]. Penjelasan yang serupa dengan versi *Ekottara Agama* terdapat dalam *Digha Nikaya* II 66. Pengelompokan lainnya juga dapat ditemukan dalam *Patisambhidamagga* II 233 yang membedakan sensasi berdasarkan enam gerbang dalam kontemplasi sensasi. Bahkan menurut *Majjhima Nikaya* I 398, klasifikasi enam kelompok dalam berbagai petunjuk *satipatthana* di atas dapat diperluas tidak hanya berdasarkan enam gerbang, tetapi juga dengan membedakan apakah sensasi tersebut muncul di masa lalu, sekarang dan mendatang, dengan demikian secara total ada 108 sensasi. Pembagian kontemplasi sensasi menjadi tiga kelompok juga dikembangkan oleh Mogok Sayadaw [Than Daing (1970)] dengan membedakan lima gerbang indra sebagai “tamu eksternal,” sensasi mental sebagai “tamu internal,” serta sensasi akan

Nikaya, pembagian enam kelompok demikian mencakup semua jenis sensasi.⁸ Dengan dibagi dalam enam kelompok maka kontemplasi sensasi secara komprehensif mencakup berbagai pengalaman “sensasi” (lihat gambar 7.1).



Gambar 7.1. Pembagian sensasi dalam tiga dan enam kelompok

Perbedaan antara sensasi duniawi (*samisa*) dan nonduniawi (*niramisa*) berkaitan dengan perbedaan antara sensasi yang berhubungan dengan “fisik” (*amisa*) dan sensasi yang berhubungan dengan pengentasan diri.⁹ Dimensi tambahan ini berkaitan dengan evaluasi berdasarkan konteks munculnya sensasi, bukan berdasarkan sifat afektif dari sensasi. Intinya

napas masuk dan napas keluar sebagai “tamu tuan rumah.”

8 *Anguttara Nikaya* III 412.

9 *Papanicasudani* I 279 menjelaskan bahwa sensasi duniawi yang menyenangkan adalah sensasi yang berhubungan dengan kelima kesenangan indrawi, sedangkan sensasi nonduniawi yang menyenangkan adalah sensasi yang berhubungan dengan pengentasan diri. Lihat *Samyutta Nikaya* IV 235 yang membedakan antara kenyamanan atau rasa senang yang bersifat duniawi (indrawi), nonduniawi (*jhana*) dan sepenuhnya nonduniawi (realisasi). Karakteristik “*amisa*” sering digunakan pada *sutta-sutta* dalam arti “materialistik” yang merupakan lawan dari “*dhamma*.” Misalnya para bhikkhu yang lebih menghargai hal-hal materiil daripada *Dhamma* dalam *Majjhima Nikaya* I 12 dan *Anguttara Nikaya* I 73 (lihat *Anguttara Nikaya* I 91-94); atau pemberian dalam bentuk “materiil” dalam *Itivuttaka* 98. Menurut Goenka (1999) dan Soni (1980), kedua istilah tersebut digunakan di India saat ini untuk membedakan makanan vegetarian dan nonvegetarian. Menurut Nhat Hanh (1990), kedua istilah tersebut adalah untuk membedakan sensasi yang dikarenakan sebab fisiologis atau sebab psikologis (misalnya sensasi tidak menyenangkan yang muncul karena tidur terlalu larut pada malam sebelumnya adalah sensasi “duniawi”). Maurice Walshe (1987) menerjemahkan *samisa* sebagai “jasmaniah” dan *niramisa* sebagai “spiritual.”

di sini adalah menyadari apakah sensasi tertentu berhubungan dengan kemajuan atau kemunduran jalan spiritual.

Berbeda dengan para *sramana* di zaman itu, Buddha tidak begitu saja menolak semua sensasi yang menyenangkan, tidak juga begitu saja menganjurkan sensasi yang tidak menyenangkan yang konon memiliki efek purifikasi. Namun beliau menekankan konsekuensi-konsekuensi secara mental dan perilaku (*sila*) dari semua jenis sensasi. Melalui pembagian keenam kelompok di atas, konsekuensi-konsekuensi ini menjadi jelas, khususnya menyingkap hubungan antara sensasi dengan bermanifestasinya tilasan mental laten (*anusaya*) akan *raga*, *dosa* atau *moha*.¹⁰ Seperti disebut dalam *Sutta Culavedalla*, munculnya berbagai kecenderungan laten terutama berhubungan dengan ketiga jenis sensasi duniawi sedangkan sensasi nonduniawi yang menyenangkan dan netral yang muncul selama konsentrasi yang mendalam, atau sensasi nonduniawi yang tidak menyenangkan yang muncul karena tidak puas terhadap ketidaksempurnaan spiritual kita, tidaklah memicu berbagai kecenderungan laten.¹¹

Keterkaitan antara sensasi dan berbagai kecenderungan mental demikian sangatlah penting, karena dengan bermanifestasinya berbagai kecenderungan laten tersebut, sensasi dapat menyebabkan munculnya berbagai reaksi mental yang tidak baik. Prinsip ini juga melandasi

10 Lihat *Majjhima Nikaya* I 303; *Majjhima Nikaya* III 285 dan *Samyutta Nikaya* IV 205. Hubungan antara ketiga jenis sensasi dengan masing-masing kecenderungan laten telah menghasilkan berbagai kontemplasi sensasi dalam *Sutta Ratnacuda* [seperti dikutip oleh Bendall (1990)]. Petunjuk dalam *sutta* tersebut adalah bahwa jika kita mengalami sensasi yang menyenangkan, kita harus mengembangkan welas asih terhadap makhluk-makhluk yang diliputi *raga*; ketika mengalami hal sensasi yang tidak menyenangkan, welas asih harus dikembangkan terhadap makhluk-makhluk yang diliputi *dosa*, dan ketika mengalami sensasi yang netral, welas asih harus dikembangkan terhadap makhluk-makhluk yang diliputi *moha*.

11 *Majjhima Nikaya* I 303.

bagian terkait dari dua belas mata rantai *paticca samuppada* dimana sensasi (*vedana*) adalah kondisi yang dapat menyebabkan munculnya dambaan (*tanha*).¹²

Adanya kesalingterkaitan yang sangat penting antara *tanha* dan berbagai reaksi mental dengan sensasi mungkin merupakan alasan utama mengapa sensasi dijadikan sebagai salah satu kontemplasi dari empat *satipatthana*. Selain itu, munculnya sensasi yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan cukup mudah diketahui dan ini menjadikan sensasi sebagai objek meditasi yang baik.¹³

Ciri yang menonjol dari sensasi adalah bersifat sementara. Kontemplasi yang terus-menerus pada sifat sensasi yang sementara dan berubah-ubah kemudian akan menjadi sarana yang ampuh untuk mengembangkan ketidakterikatan terhadap sensasi tersebut.¹⁴ Cara pandang yang tidak terikat terhadap sensasi karena menyadari sifatnya yang sementara adalah ciri dari pengalaman seorang *Arahat*.¹⁵

Aspek lain yang menarik untuk dikontemplasikan adalah bahwa keadaan afektif dari sensasi apa pun adalah tergantung pada jenis kontak yang menyebabkannya muncul.¹⁶ Begitu keadaan yang mengondisikan

12 Dijelaskan secara rinci dalam *Digha Nikaya* II 58.

13 Menurut *Papancasudani* I 277, sensasi (*vedana*) adalah objek yang lebih jelas untuk kontemplasi *satipatthana* daripada kesadaran (*vinmana*) atau kontak, karena munculnya sensasi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan adalah mudah diketahui.

14 Ini dicontohkan dalam *Anguttara Nikaya* IV 88 dimana Buddha mengelaborasi anjuran “tiada yang pantas dicengkeram” dengan mengajarkan kontemplasi *anicca* dari sensasi, kontemplasi yang kemudian beliau tunjukkan dapat menghasilkan realisasi.

15 *Majjhima Nikaya* III 244 menjelaskan sikap *Arahat* yang tidak terikat terhadap sensasi adalah karena pemahamannya akan sifat *anicca* dari sensasi tersebut.

16 *Majjhima Nikaya* III 242.

sensasi ini sepenuhnya diketahui, ketidakterikatan muncul dengan sendirinya dan identifikasi diri dengan sensasi mulai sirna.

Suatu bagian yang puitis dalam *Vedana Samyutta* menganalogikan sifat sensasi dengan angin di angkasa yang berhembus dari berbagai arah.¹⁷ Angin terkadang hangat dan terkadang dingin, terkadang basah dan terkadang berdebu. Begitu pula, dalam tubuh ini berbagai jenis sensasi muncul. Terkadang sensasi yang menyenangkan, terkadang sensasi netral dan terkadang sensasi yang tidak menyenangkan. Seperti halnya melawan cuaca yang berubah-ubah adalah konyol, demikian pula kita tidak perlu melawan sensasi yang berubah-ubah. Dengan berkontemplasi demikian, kita semakin mampu mengembangkan ketidakterikatan mental terhadap sensasi. Berdasarkan pengamatan itu sendiri, seorang pengamat yang penuh *sati*, tak lagi mengidentifikasi diri dengan sensasi tersebut sehingga melampaui daya mengondisikan dan mengendalikan yang disebabkan dikotomi senang atau tidak senang.¹⁸ Tidak mengidentifikasi diri dengan sensasi juga dijelaskan dalam ulasan. Melalui pertanyaan “siapa yang merasakan?” itu akan mengubah mengalami sensasi semata menjadi mengontemplasikan sensasi sebagai praktik *satipatthana*.¹⁹

Untuk memberikan informasi tambahan mengenai pentingnya dan relevansi kontemplasi sensasi, sekarang secara singkat saya akan

17 *Samyutta Nikaya* IV 218.

18 Debes (1994).

19 *Papancasudani* I 275. Ulasan menjelaskan bahwa tujuan penyidikan ini adalah untuk mengatasi anggapan adanya “sosok” yang mengalami. Lihat *Digha Nikaya* II 68 yang menyebut dua pola identifikasi sensasi yang menonjol: “sensasi adalah saya” dan “diri saya merasakan.” Bersama dengan cara pandang “diri saya adalah tanpa sensasi,” ketiga hal tersebut merupakan tiga cara mengartikan “adanya sosok” (*a sense of self*) sehubungan dengan sensasi. Dihilangkannya ketiga hal tersebut, kemudian menghasilkan realisasi. Pentingnya untuk tidak mengasosiasikan sensasi dengan “saya” atau “milik saya” juga ditekankan oleh Nanaponika (1983).

memaparkan hubungan sensasi dengan pembentukan cara pandang (*ditthi*) dan opini, serta menganalisa lebih rinci ketiga jenis sensasi yang ada dalam petunjuk *satipatthana*.

VII.2. Sensasi dan Cara Pandang (*Ditthi*)

Tema pembuka dari *Sutta Brahmajala* adalah mengenai pengembangan sikap yang tidak terikat terhadap sensasi. Pada bagian awal *sutta* ini, Buddha mengajarkan para bhikkhu untuk tidak bergirang hati ketika dipuji maupun merasa tidak senang ketika dicela, karena kedua reaksi tersebut hanya akan mengganggu ketenangan mental. Beliau kemudian secara menyeluruh menjelaskan landasan epistemologi yang mendasari berbagai cara pandang yang secara umum dianut para filsuf dan para pertapa India kuno. Sebagai kesimpulan, beliau menunjukkan bahwa setelah sepenuhnya mengetahui sensasi, beliau melampaui semua cara pandang tersebut.²⁰

Yang menarik dari pendekatan Buddha adalah bahwa analisa beliau terutama berfokus pada hal-hal yang melandasi berbagai cara pandang, bukanlah isi dari berbagai cara pandang tersebut.²¹ Karena pendekatan ini, beliau dapat melacak munculnya cara pandang karena dambaan (*tanha*) dimana dambaan itu sendiri muncul karena

20 *Digha Nikaya* I 16.

21 Bahkan *Sutta Brahmajala* membahas 62 “landasan” dalam membentuk cara pandang (*Digha Nikaya* I 39: *dvasatthiya vatthubi*), bukanlah 62 “cara pandang.” Jumlah cara pandang sesungguhnya jauh lebih sedikit, misalnya empat “landasan” pertama membentuk satu “cara pandang” tentang kekekalan (*eternalism*), yang setiap kali terbentuk dengan cara yang persis sama. Ini menunjukkan bahwa analisa Buddha terutama berkenaan dengan landasan epistemologi (ilmu tentang dasar-dasar dan batas-batas pengetahuan) dalam membentuk cara pandang dan bukanlah isi dari cara pandang tersebut. *Samyutta Nikaya* IV 287 memang membicarakan tentang 62 “cara pandang” (*dvasatthi ditthigatani Brahmajale bhanitani*) atau *Sutta Nipata* 538 membicarakan tentang “cara pandang yang menyimpang” (*osaranani*) namun ini tidak sama dengan terminologi yang digunakan dalam *Sutta Brahmajala* itu sendiri.

sensasi.²² Sebaliknya, dengan sepenuhnya memahami peranan sensasi sebagai penghubung antara kontak dan dambaan (*tanha*) maka proses pembentukan cara pandang itu sendiri dapat diatasi.²³ *Sutta Pasadika* secara eksplisit menjelaskan bahwa di atasinya cara pandang demikian adalah tujuan dari kontemplasi *satipatthana*.²⁴ Oleh karena itu, kontemplasi sensasi memiliki potensi untuk menghasilkan *panna* akan pembentukan cara pandang dan opini.

Kontemplasi yang terus-menerus akan menyingkap fakta bahwa sensasi pasti mempengaruhi dan mewarnai pikiran-pikiran dan reaksi-reaksi berikutnya.²⁵ Berkat peranan sensasi sebagai pengondisi, maka asumsi bahwa pemikiran rasional lebih penting dari sensasi dan emosi, hanyalah suatu ilusi belaka.²⁶ Logika dan pikiran sering berfungsi hanya untuk merasionalisasi rasa suka atau tidak suka yang sudah ada, yang pada gilirannya dikondisikan oleh munculnya sensasi yang

22 Dalam *Digha Nikaya* I 39, Buddha menunjukkan bahwa semua cara pandang yang berbeda-beda ini muncul karena mereka yang mengemukakan cara pandang tersebut tidak mengetahui dan melihatnya secara langsung. Ini pada dasarnya karena mereka berada di bawah pengaruh sensasi dan dambaan (*tanha*). Ulasan *Sumangalavilasini-puranatika* I 180 menjelaskan terbentuknya berbagai cara pandang tersebut adalah karena tidak memahami munculnya sensasi, sehingga bereaksi terhadap sensasi dengan dambaan (*tanha*). Katz (1989) secara tepat membicarakan “psikoanalisa mengenai berbagai pernyataan metafisik (*psychoanalysis of metaphysical claims*).”

23 *Digha Nikaya* I 45 menjelaskan bahwa seseorang yang telah memahami muncul dan menghilangnya kontak (kontak merupakan kondisi yang diperlukan bagi munculnya sensasi dan dengan adanya sensasi menyebabkan munculnya *tanha*), dengan demikian ia telah merealisasi keadaan yang melampaui segala cara pandang.

24 *Digha Nikaya* III 141.

25 Lihat *Majjhima Nikaya* I 111 yang menjelaskan bagaimana pikiran-pikiran dan reaksi kita tergantung pada input pertama yang muncul melalui sensasi (*vedana*) dan kognisi (*sanna*).

26 Khantipalo (1981).

menyenangkan maupun tidak menyenangkan.²⁷ Proses persepsi pada tahap-tahap awal yaitu ketika munculnya tanda rasa suka atau tidak suka, biasanya tidak disadari sepenuhnya; dan pengaruh rasa suka atau tidak suka terhadap momen-momen berikutnya, sering kali lolos tanpa terdeteksi.²⁸

Dari perspektif psikologi, sensasi memberikan umpan balik yang cepat selama pengolahan informasi, sebagai landasan bagi motivasi dan tindakan.²⁹ Dalam sejarah awal evolusi manusia, umpan balik yang demikian cepat berkembang menjadi suatu mekanisme untuk bertahan hidup dalam menghadapi situasi-situasi yang berbahaya ketika keputusan yang cepat harus diambil apakah menghadapi situasi tersebut atau melarikan diri. Keputusan demikian dilandasi pengaruh evaluatif pada momen-momen penilaian awal persepsi dimana selama saat itu sensasi memainkan peranan utama. Namun selain situasi yang berbahaya yakni dalam situasi yang rata-rata relatif aman, fungsi sensasi untuk bertahan hidup ini terkadang menyebabkan berbagai reaksi yang keliru dan tidak tepat.

Kontemplasi sensasi memungkinkan kita untuk menyadari kembali fungsi evaluatif dan fungsi pengondisian. Menyadari dengan jelas dampak pengondisian sensasi dapat membentuk ulang pola-pola reaksi kebiasaan yang tidak berarti atau bahkan merugikan. Dengan demikian, pengondisian emosi dapat dihilangkan sejak pertama kali emosi tersebut muncul.³⁰ Tanpa dihilangkannya pengondisian tersebut, bias afektif (berkenaan dengan perasaan atau emosi) apa pun yang merupakan hasil penilaian awal yang dipicu sensasi, dapat muncul

27 Premasiri (1972).

28 Burns (1994).

29 Brown (1986a).

30 Padmasiri de Silva (1981) dan Dwivedi (1977).

dalam berbagai opini dan cara pandang yang tampaknya beralasan dan “objektif.” Sebaliknya pemahaman yang realistik akan interelasi antara cara pandang dan opini pada input penilaian awal melalui sensasi, akan menyingkap keterikatan afektif yang mendasari berbagai cara pandang dan opini pribadi. Interelasi antara cara pandang dan opini pada dampak penilaian awal sensasi, merupakan sebab utama munculnya keterikatan dan cengkeraman dogmatis.³¹

Pendekatan analitis Buddha terhadap cara pandang sangat berbeda dengan berbagai pemikiran filosofi umumnya di India pada waktu itu. Beliau menjelaskan berbagai cara pandang dengan menyelidiki berbagai faktor afektif yang melandasinya. Menurut Buddha, yang sangat penting adalah menyingkap sikap psikologis yang mendasari cengkeraman terhadap cara pandang apa pun.³² Ini disebabkan beliau telah melihat dengan jelas bahwa mencengkeram suatu cara pandang tertentu sering kali adalah manifestasi dari keinginan dan keterikatan.

Dengan demikian, aspek penting dari konsep Buddhis pada masa awal mengenai cara pandang yang tepat (*samma ditthi*) adalah sikap yang “tepat” terhadap berbagai keyakinan dan cara pandang. Pertanyaan yang penting di sini adalah apakah kita mempunyai keterikatan dan cengkeraman terhadap cara pandang kita sendiri³³

31 Ini adalah tema yang muncul berulang-ulang dalam *Atthakavagga*; terutama *Sutta Nipata* 781, 785, 824, 878, 892, 910 mengenai cengkeraman dogmatis yang muncul karena berbagai cara pandang serta *Sutta Nipata* 832, 883, 888-889, 894, 904 tentang bagaimana cengkeraman dogmatis ini membuat kita mencela orang lain dan bertengkar tanpa henti. Lihat Premasiri (1989) yang secara tepat menghubungkan “cara pandang” dengan konsep dogmatisme.

32 Lihat Bodhi (1992a); Burford (1994); Collins (1982); Gethin (1997b) dan Gomex (1976).

33 Menurut *sutta-sutta*, cara pandang yang kita anggap tepat terutama secara langsung berkaitan dengan keterikatan dan cengkeraman. *Anguttara Nikaya* IV 68 menyebutkan bahwa kerangka *Empat Kenyataan Ariya* kemudian diterapkan pada

yang sering bermanifestasi dalam berbagai argumen yang memanas dan konflik.³⁴ Semakin cara pandang tepat ini bebas dari keterikatan dan cengkeraman maka cara pandang ini semakin dapat menyingkap potensi sepenuhnya sebagai sarana yang praktis bagi kemajuan jalan spiritual.³⁵ Cara pandang tepat itu sendiri tak perlu ditinggalkan, bahkan cara pandang yang tepat merupakan puncak dari jalan spiritual. Yang perlu ditinggalkan adalah keterikatan dan cengkeraman terhadap cara pandang tersebut.

Dalam praktik meditasi, adanya cara pandang yang tepat tercermin dengan semakin tingginya tingkat ketidakterikatan dan ketidaktertarikan terhadap pengalaman terkait, berkat realisasi yang semakin mendalam mengenai kenyataan akan *dukkha*, sumber *dukkha*, berhentinya *dukkha* dan jalan untuk mengakhiri *dukkha*. Ketidakterikatan demikian juga tercermin dengan tiadanya “keinginan dan penolakan” (*abhijjha-domanassa*) yang disebut pada bagian “definisi” dan dalam petunjuk untuk menghindari “keterikatan terhadap input indrawi apa pun” pada bagian “pengulangan” *satipatthana*.

berbagai cara pandang itu sendiri.

34 Dalam *Majjhima Nikaya* I 108, ketika ditantang untuk memaparkan cara pandang beliau, Buddha menjawab bahwa cara pandang beliau tidaklah bertentangan dengan siapa pun. Lihat *Majjhima Nikaya* I 500 yang menghubungkan pemahaman sifat *anicca* dari ketiga jenis sensasi, dengan keadaan bebas dari pertentangan. Dalam *Samyutta Nikaya* III 138, Buddha menyimpulkan sikap beliau yang tidak bertentangan dengan kata-kata: “Saya tidak menentang dunia, dunialah yang menentang saya.”

35 Sikap pragmatis terhadap cara pandang kita sendiri dianjurkan dalam *Majjhima Nikaya* I 323 dan *Anguttara Nikaya* III 290, dimana kedua *sutta* tersebut menyebut bahwa tujuan dari cara pandang kita sendiri adalah untuk menghasilkan ketenangan internal dan menghantarkan pada keadaan bebas dari *dukkha*.

VII.3. Sensasi yang Menyenangkan dan Pentingnya Kenyamanan (*Piti*)

Peran pengondisi dari sensasi yang menyenangkan yang menyebabkan rasa suka dan keterikatan dogmatis, memiliki implikasi yang berdampak luas. Meskipun demikian, ini tidak berarti bahwa semua sensasi yang menyenangkan harus dihindari. Bahkan, realisasi bahwa sensasi yang menyenangkan tidak seharusnya ditolak begitu saja adalah hasil pencarian Buddha sendiri akan kebebasan.

Pada malam menjelang penggugahan, Buddha telah menggunakan semua pendekatan tradisional namun beliau tidak dapat merealisasi penggugahan.³⁶ Ketika mengingat pengalaman lampau beliau dan mempertimbangkan pendekatan alternatif lainnya, beliau teringat suatu ketika di masa muda saat beliau mengalami konsentrasi dan kesenangan yang mendalam setelah mencapai *jhana* pertama.³⁷ Dengan merefleksikan pengalaman ini lebih lanjut, beliau menyimpulkan bahwa jenis kesenangan yang dialami beliau saat itu bukanlah tidak baik dan

36 Tingkat konsentrasi tinggi yang mendalam ataupun berbagai praktik pertapaan, tidak dapat menghantarkan beliau pada Penggugahan Sempurna, sehingga (dalam *Majjhima Nikaya* I 246) beliau bertanya pada dirinya sendiri: “Adakah cara lain untuk memperoleh realisasi?” Upaya beliau yang tanpa lelah untuk melanjutkan pencariannya bahkan setelah melakukan semua pendekatan yang ada pada waktu itu, mungkin melandasi alasan mengapa *Majjhima Nikaya* I 219 dan *Anguttara Nikaya* I 50 menyebut bahwa penggugahan beliau merupakan hasil perjuangan yang tak gentar. Ditinggalkannya semua pendekatan yang ada pada waktu itu, terungkap dari kata-kata berikut: “sesuatu yang belum pernah didengar sebelumnya” (misalnya dalam *Majjhima Nikaya* II 211 dan *Samyutta Nikaya* V 422).

37 *Majjhima Nikaya* I 246. *Sutta* tidak menyebut usia beliau pada waktu itu, meskipun ditinjau dari konteks, itu mungkin sekitar masa kecil beliau. *Milindapanha* 289 memberikan usulan yang agak tidak mungkin bahwa beliau berumur satu bulan dan beliau tidak hanya mencapai *jhana* pertama tetapi keempat *jhana*. Sumber tulisan Tibet [Rockhill (1907)] menyebut peristiwa itu terjadi pada malam ketika beliau meninggalkan istana; ini juga sepertinya tidak mungkin.

oleh karena itu, bukanlah rintangan bagi kemajuan.³⁸ Realisasi bahwa kesenangan yang diperoleh dari *jhana* berupa sensasi menyenangkan yang baik adalah titik balik pencarian spiritual beliau. Berdasarkan pemahaman yang penting ini, beliau dapat segera merealisasi penggugahan. Awalnya beliau tidak dapat merealisasi penggugahan meskipun beliau memiliki pencapaian konsentrasi yang mendalam dan menjalankan berbagai praktik pertapaan.

Setelah penggugahan, Buddha menyatakan bahwa beliau hidup dalam kebahagiaan.³⁹ Pernyataan ini secara jelas menunjukkan bahwa tak seperti beberapa pertapa pada zaman itu, Buddha tak lagi takut akan sensasi yang menyenangkan. Seperti beliau kemukakan, justru karena dihilangkannya semua ketidakhajikan mental itulah yang menyebabkan kebahagiaan dan kegembiraan beliau.⁴⁰ Dengan cara yang serupa, *gatha-gatha* karya para bhikkhu dan bhikkhuni *Arahat*, sering kali memuji kebahagiaan dari pembebasan yang diperoleh melalui praktik jalan spiritual yang berhasil.⁴¹ Kegembiraan dan kenyamanan nonindrawi para *Arahat* sering kali diungkap dalam uraian yang puitis akan keindahan alam.⁴² Para bhikkhu di masa awal Buddhadhamma

38 *Majjhima Nikaya* I 246 menyebut beliau berkontemplasi: “Mengapa saya merasa takut terhadap kebahagiaan yang tiada hubungannya dengan keinginan indrawi dan keadaan yang tidak baik? Saya tidak takut akan kebahagiaan seperti itu!” Berdasarkan pemahaman mendalam ini, beliau merealisasi penggugahan. Pemahaman mengenai pentingnya sisi sila juga tercatat dalam *Majjhima Nikaya* I 114 dimana sebelum penggugahan, beliau membedakan aktivitas-aktivitas mental apakah berupa pikiran-pikiran baik atau pikiran-pikiran tidak baik.

39 *Anguttara Nikaya* I 136; lihat *Dhammapada* 200.

40 *Digha Nikaya* I 196; lihat *Digha Nikaya* II 215. Menurut *Papancasudani* I 297, dengan direalisasinya *Nibbana*, kenyamanan atau *piti* (sebagai faktor penggugahan) juga menjadi sempurna.

41 *Theragatha* 35, 526, 545, 888 dan *Therigatha* 24.

42 Misalnya dalam *Majjhima Nikaya* I 122 dimana keindahan hutan Gosinga di bawah sinar rembulan menjadi momen bagi beberapa murid senior untuk memuji

memang bergembira dalam cara hidup mereka sebagaimana diungkap seorang raja yang berkunjung. Raja tersebut mengilustrasikan bahwa para Arahata “penuh senyuman dan keceriaan, bergembira dan bersuka cita, hidup dalam ketenteraman dan ketenangan.”⁴³ Penjelasan ini dibuat oleh raja untuk membandingkan para pengikut Buddha dengan para pengikut pertapa lainnya yang berperilaku murung. Menurut raja, tingkat kebahagiaan yang ditunjukkan oleh murid-murid Buddha membuktikan keselarasan ajaran Buddha. Bagian-bagian *sutta* ini mencatat peranan penting dari kesenangan nonindrawi dalam kehidupan komunitas *Sangha* di masa awal Buddhadhamma.

Pengembangan kenyamanan dan rasa senang yang nonindrawi secara terampil adalah hasil realisasi langsung dari Buddha, yang telah menyadari beliau tentang perlunya membedakan jenis-jenis kesenangan yang baik atau tidak baik.⁴⁴ Petunjuk *satipatthana* untuk kontemplasi sensasi (*vedana*) mencerminkan adanya *panna* ini dengan cara membedakan sensasi menyenangkan yang bersifat duniawi atau nonduniawi.

berbagai kualitas dari seorang bhikkhu atau uraian mengenai keindahan alam oleh para bhikkhu *Arahata* dalam *Theragatha* 13, 22, 113, 307-310, 523, 527-528, 601, 1062, 1064, 1065, 1068-1070, 1136. Dalam *Digha Nikaya* II 267, Buddha bahkan mengungkapkan apresiasi beliau atas indahnya musik yang dimainkan oleh *gandhabba* Pancasikha, musik yang mengungkap perbandingan antara keindahan orang-orang yang dicintainya dengan keindahan kehidupan para *Arahata*. Mengenai bagian tersebut, lihat Gnanarama (1998). Mengenai apresiasi atas keindahan alam oleh Buddha dan para bhikkhu, lihat Gokhale (1976); Kariyawasam (1984) dan Nhat Hanh (1990).

43 *Majjhima Nikaya* II 121. Lihat Rahula (1997). Menurut *Anguttara Nikaya* V 122, seseorang yang bergembira dalam ajaran Buddha akan mengalami kebahagiaan, baik ketika sedang berjalan, berdiri, duduk atau berbaring.

44 *Majjhima Nikaya* I 476, 454. Ini juga tercermin dalam *Theragatha* 742 yang menganjurkan berbagai jenis kesenangan yang berhubungan dengan *Dhamma*, dan dalam ungkapan “kenyamanan yang menguntungkan” (*kalyanapiti*) dalam *Sutta Nipata* 969. Lihat Premasiri (1981).

Kegeniusan pendekatan Buddha tidak hanya terletak pada kemampuan beliau dalam membedakan berbagai jenis kebahagiaan dan kesenangan yang patut dicari dan yang seharusnya dihindari, namun juga pada keterampilan beliau dalam menggunakan kesenangan nonindrawi demi kemajuan jalan spiritual menuju realisasi. Banyak *sutta* menggambarkan interelasi antara *panna* dengan realisasi akan kenyamanan dan rasa senang yang nonindrawi. Menurut penjelasan tersebut, berdasarkan adanya kegembiraan (*pamojja*), muncullah kenyamanan (*piti*) dan rasa senang (*sukha*), hal ini kemudian menghantarkan pada konsentrasi (*samadhi*) dan realisasi. Suatu *sutta* menganalogikan dinamika sebab akibat ini dengan proses alami dari hujan yang turun di atas bukit dan secara perlahan memenuhi anak-anak sungai serta sungai dan akhirnya mengalir menuju lautan.⁴⁵ Begitu kenyamanan dan rasa senang yang bersifat nonindrawi muncul, itu secara alami akan menghasilkan konsentrasi (*samadhi*) dan realisasi.⁴⁶ Sebaliknya, tanpa mengembangkan suka cita ketika hal itu diperlukan, tidak mungkin ada realisasi.⁴⁷

Pentingnya mengembangkan kenyamanan nonindrawi juga disebut dalam *Sutta Aranavibhanga* dimana Buddha mendorong murid-murid beliau untuk menemukan apa yang sesungguhnya disebut kebahagiaan

⁴⁵ *Samyutta Nikaya* II 30. Peran kenyamanan dan rasa senang dalam mendukung pencapaian realisasi juga tercatat dalam *Dhammapada* 376, 381 dan *Theragatha* 11. Ayya Khema (1991): “Kenyamanan dari dalam adalah syarat mutlak bagi berhasilnya meditasi.” Buddhadasa (1956) membicarakan perlunya mengembangkan “Rasa nyaman secara spiritual yang terus-menerus.” Pentingnya kenyamanan juga disebut oleh Cousins (1973); Debes (1997); Gruber (1999); Nanaponika (1988) dan Sekhera (1995).

⁴⁶ *Anguttara Nikaya* V 2.

⁴⁷ *Anguttara Nikaya* III 435. Ulasan *Manorathapurani* III 413 menjelaskan bahwa hal ini berhubungan dengan perlunya menghindari kelojoan mental. Pentingnya mengembangkan kenyamanan (*piti*) dalam praktik *satipatthana* juga disebut dalam *Samyutta Nikaya* V 156.

sejati dan kemudian mengembangkannya berdasarkan pemahaman tersebut.⁴⁸ Bagian *sutta* ini khususnya mengacu pada pengalaman *jhana* yang menghasilkan suatu bentuk kebahagiaan yang jauh melampaui kesenangan duniawi.⁴⁹ Selain itu, kesenangan nonindrawi juga dapat muncul dalam meditasi *vipassana* (Penyidikan Tajam).⁵⁰

Suatu analisa yang seksama tentang *Sutta Kandaraka* menunjukkan bahwa proses dalam menyempurnakan kebahagiaan nonindrawi berlangsung secara bertahap. Tahap-tahap awal dari urutan yang semakin maju ini adalah berbagai bentuk kebahagiaan yang muncul karena ketidakbersalahan (*blamelessness*) dan sikap berkecukupan. Ini kemudian akan menghantarkan pada berbagai tingkat kebahagiaan yang dicapai melalui konsentrasi mendalam. Puncak dari tahapan ini adalah kebahagiaan tertinggi dari keadaan bebas sepenuhnya melalui realisasi.⁵¹

48 *Majjhima Nikaya* III 230.

49 *Majjhima Nikaya* III 233; lihat *Majjhima Nikaya* I 398.

50 *Majjhima Nikaya* III 217 menghubungkan pengalaman kenyamanan mental dengan diperolehnya *panna* akan sifat *anicca* dari semua pengalaman indrawi. Menurut *Theragatha* 398 dan 1071, kesenangan yang dihasilkan dari *panna* melampaui kesenangan dari lima jenis musik. *Theragatha* 519 menyebut bahwa meditasi yang bebas dari *tanha*, membuahkkan wujud kesenangan tertinggi. *Dhammapada* 373 membicarakan tentang kesenangan surgawi yang dihasilkan dari pemahaman mendalam. Menurut *Dhammapada* 374, *panna* akan muncul dan berlalunya *khandha* menghasilkan kenyamanan (*piti*) dan rasa senang.

51 *Majjhima Nikaya* I 346 membicarakan tentang kebahagiaan yang diperoleh dari menjalankan sila secara murni (*anavajjasukham*), dibarengi dengan kebahagiaan yang diperoleh dari membatasi input indrawi (*abyasekasukham*) dimana ini pada gilirannya menghantarkan pada tingkat kebahagiaan bertahap yang dialami selama *jhana* pertama (*vivekajam pitisukham*), *jhana* kedua (*samadhiyam pitisukham*) dan *jhana* ketiga (*sukhavihari*) serta memuncak pada kebahagiaan yang diperoleh dari realisasi (*nibbuta sitibhuta sukhapatisamvedi*). Lihat *Theragatha* 63 dan 220 yang membicarakan tentang diperolehnya kebahagiaan melalui kebahagiaan. Govinda (1991): “berhentinya *dukkha* adalah kebahagiaan tertinggi dan ... setiap langkah menuju tujuan tersebut adalah disertai kenyamanan yang semakin meningkat.” Warder (1956) bahkan membandingkan penekanan Buddha akan pentingnya

Peranan penting dari kenyamanan nonindrawi juga tercermin dalam tinjauan *Abhidhamma* mengenai berbagai keadaan *citta*. Di antara keseluruhan 121 keadaan *citta*, sebagian besar disertai kenyamanan mental dan hanya tiga yang berhubungan dengan ketidaknyamanan mental.⁵² Hal ini menunjukkan bahwa *Abhidhamma* memberikan penekanan yang kuat pada peranan dan pentingnya kenyamanan (*piti*).⁵³ Lebih lanjut, penjelasan *Abhidhamma* tentang keadaan *citta* memberikan penekanan khusus tentang senyuman seorang *Arahat*.⁵⁴ Cukup mengejutkan bahwa hal ini muncul di antara kategori keadaan *citta* yang disebut “tanpa akar” (*ahetu*) dan “tidak berfungsi” (*akiriya*). Keadaan-keadaan *citta* ini tidaklah “mengakar” dalam sifat-sifat bajik atau tidak bajik, tidak pula berhubungan dengan “fungsi atau cara kerja” *kamma*. Di antara kategori keadaan *citta* khusus ini, hanya satu yang disertai kenyamanan (*somanassahagata*), yakni senyuman *Arahat*. Ciri unik dari senyuman *Arahat* ini rupanya menjadi alasan yang cukup kuat sehingga diberikan tempat khusus dalam kerangka *Abhidhamma*.

kenyamanan (*piti*) dengan paham Epikurisme (paham bahwa kenikmatan rohaniah lebih tinggi daripada kenikmatan jasmaniah).

52 *Abhidhammatthasangaha* 1-7 menyajikan suatu kerangka yang terdiri dari 63 keadaan *citta* yang disertai kenyamanan mental (*somanassa*), tiga disertai ketidaknyamanan mental (*domanasa*) dan 55 disertai *upekha*. Lihat Govinda (1991).

53 Penekanan serupa dapat ditemukan dalam *Kathavatthu* 209 yang menyebut 28 jenis kebahagiaan secara keseluruhan. *Visuddhimagga* 143 menyebut bahwa kenyamanan nonindrawi dapat muncul pada lima tahap yang berbeda-beda dan bahkan merinci 11 faktor yang kondusif untuk mengembangkannya dalam *Visuddhimagga* 132. Berbagai jenis kebahagiaan juga tercatat dalam *Vimuttimagga* [lihat Ehara (1995)].

54 “Keadaan *citta* yang menghasilkan senyuman (*smile-producing state of mind*), disertai kenyamanan mental” disebut dalam *Abhidhammatthasangaha* 2 di antara berbagai keadaan *citta* “tanpa akar.” Lihat Bodhi (1993). Senyuman *Arahat* juga tercatat dalam beberapa *sutta* mengenai Buddha dan Moggallana, misalnya dalam *Vinayapitaka* III 105-108; *Majjhima Nikaya* II 45, 74; *Samyutta Nikaya* I 24, *Samyutta Nikaya* II 254-258 dan *Anguttara Nikaya* III 214.

Berdasarkan uraian di atas, keseluruhan kerangka praktik bertahap dapat dilihat dari disempurnakannya rasa nyaman (*piti*) secara bertahap. Untuk menyeimbangkan penjelasan ini, perlu ditambahkan bahwa kemajuan sepanjang jalan spiritual pasti melibatkan berbagai pengalaman yang tidak menyenangkan. Buddha tidak menyarankan kita untuk menghindari semua sensasi yang menyenangkan, namun beliau menekankan untuk memahami sensasi yang menyenangkan secara bijak dan menggunakannya dengan cerdas. Begitu pula pandangan beliau mengenai sensasi dan pengalaman yang tidak menyenangkan, semata-mata bertujuan untuk mengembangkan *panna*.

VII.4. Sensasi yang Tidak Menyenangkan

Dalam konteks sejarah India kuno, analisa bijak Buddha mengenai sensasi merupakan jalan tengah di antara pengejaran kesenangan-kesenangan indrawi dan praktik-praktik pertapaan seperti hukuman diri dan penyiksaan diri. Alasan utama dibalik penyiksaan diri yang berkembang luas di antara para pertapa saat itu adalah karena konsep absolut mengenai *kamma*. Rasa sakit yang dibuat sendiri dianggap secara langsung mematangkan akibat *kamma* negatif yang terakumulasi sejak masa lampau dan oleh karena itu, akan mempercepat hilangnya akibat *kamma* negatif tersebut.⁵⁵

Buddha tidak setuju dengan teori-teori mekanistik demikian mengenai *kamma*. Bahkan usaha apa pun untuk menghilangkan seluruh kumpulan *kamma* negatif di masa lampau akan gagal, karena

55 Misalnya *Majjhima Nikaya* II 214. Lihat Jayawardhana (1988). Alasan praktik demikian mungkin karena lazimnya pendapat bahwa praktik penyiksaan diri menyebabkan meningkatnya daya spiritual (*iddhi*) yang dapat digunakan untuk mencapai kemampuan supernatural (*abhinna*) atau pembebasan; atau anggapan bahwa tubuh adalah sumber cengkeraman sehingga untuk menghilangkan cengkeraman, tubuh harus diabaikan.

kehidupan-kehidupan lampau tiap individu adalah tanpa awal⁵⁶ sehingga banyaknya *kamma* negatif yang perlu dihilangkan adalah tak terbayangkan. Di samping itu, sensasi yang tak menyenangkan dapat muncul karena berbagai sebab lainnya.⁵⁷

Walaupun akibat *kamma* tak dapat dihindari dan mungkin sekali bermanifestasi dalam bentuk tertentu selama praktik jalan spiritual,⁵⁸ realisasi *Nibbana* tidak semata-mata merupakan hasil dari dihilangkannya secara mekanis kumpulan efek *kamma* dari tindakan-tindakan di masa lampau. Yang diperlukan untuk realisasi *Nibbana* adalah hilangnya kesalahpengertian (*avijja*) melalui pengembangan *panna*.⁵⁹ Dengan menembus *avijja* secara menyeluruh melalui *panna*,

56 *Samyutta Nikaya* II 178, *Samyutta Nikaya* III 149 dan *Anguttara Nikaya* V 113. Goldstein (1994) secara tepat menyebut: “anggapan bahwa pembebasan muncul ketika kita mempurifikasi *kamma* kita ... adalah cara pandang keliru, karena kita semua menjajaki *kamma-kamma* lampau yang tak terbatas jumlahnya ... pembebasan tidak terjadi karena kita telah menghilangkan sejumlah aktivitas *kamma* tertentu. Pembebasan terjadi ketika *citta* mengatasi *moha*.”

57 Dalam *Samyutta Nikaya* IV 230, Buddha menyebut sensasi yang muncul karena gangguan empedu, lendir, *prana*, ketidakseimbangan tubuh, perubahan cuaca, perilaku yang ceroboh, atau kekerasan adalah berbeda dengan sensasi yang disebabkan oleh akibat *kamma*. Hal-hal ini juga disebut dalam *Anguttara Nikaya* II 87, *Anguttara Nikaya* III 131 dan *Anguttara Nikaya* V 110. Lihat Ledi (1999d). Bahkan menurut *Anguttara Nikaya* I 173, 249, jika *kamma* dianggap sebagai sebab tunggal dan absolut, itu menandakan suatu bentuk determinisme (paham yang menganggap bahwa setiap kejadian atau tindakan sudah ditentukan dan ada di luar kemauan) dan oleh karena itu, secara logis tidak mungkin dapat dipurifikasi.

58 *Anguttara Nikaya* V 292, 297 dan 299 menekankan bahwa tidak mungkin sepenuhnya menghindari akibat *kamma*. *Dhammapada* 127 menyebut bahwa tiada tempat manapun di dunia dimana seseorang dapat melarikan diri dari *kamma* negatifnya. *Udana* 21 menyebut seorang bhikkhu mengalami sakit sewaktu duduk dalam meditasi karena tindakan yang dilakukan sebelumnya. Namun seperti disebut dalam *Anguttara Nikaya* I 249, intensitas dari akibat *kamma* tergantung sila dan kondisi mental orang tersebut: tindakan tidak bajik dapat menyebabkan seseorang yang berperilaku negatif terlahir di neraka, namun tidak membawa akibat yang sama bagi orang yang menjaga sila.

59 *Anguttara Nikaya* IV 382 jelas-jelas membantah bahwa kehidupan suci yang dijalani

para *Arahat* mengatasi hampir seluruh *kamma* yang telah mereka kumpulkan, kecuali *kamma* yang masih akan matang pada kehidupan saat ini.⁶⁰

Sebelum penggugahan, Buddha sendiri menganggap bahwa pengalaman menyakitkan mempunyai efek-efek purifikasi.⁶¹ Setelah meninggalkan praktik-praktik pertapaan dan memperoleh realisasi, beliau menjadi lebih tahu. *Sutta Culadukkhakkhandha* menyebut upaya Buddha dalam meyakinkan beberapa pertapa yang sezaman tentang betapa sia-sianya penyiksaan diri. Beliau kemudian menyimpulkan bahwa berbeda dengan rasa sakit karena penyiksaan diri, beliau mengalami tingkat kesenangan yang begitu luar biasa bahkan dibandingkan dengan kesenangan yang dimiliki seorang raja.⁶² Menurut Buddha, jelaslah bahwa realisasi tidak hanya sekedar menahan sensasi yang tidak menyenangkan.⁶³ Bahkan dari sudut psikologi, rasa sakit yang dibuat sendiri merupakan suatu bentuk agresi yang menyimpang.⁶⁴

Buddha bertujuan untuk mengubah atau menghilangkan hasil-hasil *kamma* yang belum matang, sebaliknya menjelaskan bahwa itu bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan dan *panna*. Upaya menghilangkan akibat *kamma* lampau sebagaimana dianut oleh para penganut Jainisme, dikritik oleh Buddha dalam *Majjhima Nikaya* II 216, 222.

60 Alasan logis yang melandasinya adalah bahwa hasil-hasil *kamma* yang akan matang dalam kehidupan-kehidupan berikutnya, tak berkesempatan membuahkan hasil (lihat misalnya *Theragatha* 81). Sebagai contoh kasus *Arahat* Angulimala dimana akibat dari *kamma* negatif sebelumnya hanya dapat matang dalam lingkup terbatas pada kehidupan ini (lihat *Majjhima Nikaya* II 104).

61 *Majjhima Nikaya* II 93.

62 *Majjhima Nikaya* I 95.

63 *Majjhima Nikaya* I 241.

64 Lihat Padmasiri de Silva (1991).

Pengalaman sensasi yang tidak menyenangkan dapat mengaktifkan kecenderungan laten bagi munculnya rasa kesal dan memicu usaha-usaha untuk menahan atau menghindari sensasi yang tidak menyenangkan. Selain itu, menurut analisa tajam Buddha, penolakan terhadap sensasi yang tidak menyenangkan dapat memperkuat kecenderungan untuk mencari kepuasan indrawi. Ini karena bagi *citta* yang belum bebas, kenikmatan kesenangan indrawi sepertinya adalah satu-satunya pelarian dari rasa yang menyakitkan.⁶⁵ Ini mengakibatkan suatu lingkaran setan dimana baik sensasi yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, semakin memperkuat cengkeraman terhadap sensasi.

Cara keluar dari lingkaran setan (kondisi yang berujung pangkal) ini terletak pada adanya *sati* dan pengamatan yang seksama atas sensasi yang tidak menyenangkan. Menyadari rasa sakit secara nonreaktif adalah suatu cara sederhana namun efektif untuk menangani pengalaman yang menyakitkan secara terampil. Mengamati rasa sakit fisik sebagaimana adanya, itu mencegah agar tidak menyebabkan reaksi-reaksi mental. Reaksi mental apa pun karena rasa takut atau penolakan terhadap rasa sakit, hanya menyebabkan tingkat ketidaknyamanan semakin meningkat karena pengalaman yang tidak menyenangkan. Seorang meditator yang berhasil bisa hanya mengalami aspek fisik dari sensasi yang tidak menyenangkan, tanpa menyebabkan munculnya reaksi-reaksi mental. Oleh karena itu, keterampilan meditatif dan *panna* memiliki potensi untuk mencegah agar penyakit fisik tidak mempengaruhi *citta*.⁶⁶

65 *Samyutta Nikaya* IV 208. Buddha kemudian mengilustrasikan rasa sakit yang dihadapi orang yang belum bebas adalah bagaikan terkena dua anak panah dimana selain rasa sakit secara fisik (anak panah pertama), juga dibarengi rasa sakit secara mental (anak panah kedua). Lihat Lily de Silva (1987) dan Kor (1991, 1995).

66 *Samyutta Nikaya* III 1: “engkau harus berlatih demikian: mungkin tubuh saya sakit namun *citta* saya tak akan terganggu.” *Sutta* tersebut menjelaskan bahwa intinya adalah tidak mengidentifikasi diri dengan *khandha* apa pun (dan dengan demikian tidak mengidentifikasi diri dengan rasa sakit). Ini berarti tidak mengasosiasikan diri

Sutta-sutta menyebut bahwa praktik *satipatthana* secara khusus memiliki kemampuan untuk mencegah agar sakit fisik tidak mempengaruhi ketenangan mental.⁶⁷ Dengan demikian, melalui praktik *satipatthana* pengamatan yang bijak atas rasa sakit dapat mengubah pengalaman rasa sakit menjadi kesempatan untuk mengembangkan *panna* yang mendalam.

VII.5. Sensasi Netral

Sensasi yang menyenangkan dapat mengaktifkan berbagai kecenderungan laten akan hasrat berlebihan (*raga*), sensasi yang tidak menyenangkan dapat mengaktifkan kecenderungan laten akan penolakan (*dosa*), sedangkan sensasi netral dapat mendorong kecenderungan laten akan *moha*.⁶⁸ Kesalahpengertian mengenai sensasi netral adalah tidak menyadari muncul dan berlalunya sensasi netral, tidak memahami kelebihan dan kerugian dari sensasi netral serta cara menanganinya.⁶⁹ Seperti dijelaskan dalam ulasan, menyadari sensasi netral bukanlah hal yang mudah, dan pendekatan terbaik adalah dengan menarik kesimpulan yaitu menyadari bahwa tidak adanya sensasi yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan dalam *citta*.⁷⁰

dengan pengalaman rasa sakit, seakan-akan bagian tubuh yang sakit bukanlah milik kita. Meskipun kita tetap mengalami rasa sakit, dengan tidak mengasosiasikan maupun tidak mengidentifikasi diri, itu akan mengurangi atau bahkan menghilangkan dampak rasa sakit pada *citta*.

67 Menurut *Samyutta Nikaya* V 302, sensasi tubuh yang menyakitkan tak dapat mengusik *citta* yang terlatih dengan baik dalam *satipatthana*. Dengan tetap menjaga *sati* dan *sampajana*, Buddha sendiri dapat mengatasi rasa sakit yang hebat tanpa terganggu oleh cedera serius di kakinya (dalam *Samyutta Nikaya* I 27, 110).

68 *Majjhima Nikaya* I 303.

69 *Majjhima Nikaya* III 285.

70 *Papancasudani* I 277. Ulasan mengilustrasikan ini dengan contoh seorang pemburu yang melihat jejak hewan yang melintasi bebatuan, dimana dengan melihat jejak hewan tersebut, ia dapat mengetahui jalan yang dilalui oleh hewan buruannya.

Yang menarik mengenai sensasi netral adalah analisa *Abhidhamma* tentang sensasi yang muncul pada lima gerbang indra fisik. Menurut *Abhidhamma*, hanya indra peraba yang diikuti dengan rasa nyaman atau tidak nyaman sedangkan sensasi sehubungan dengan keempat indra lainnya selalu netral.⁷¹ Penjelasan *Abhidhamma* ini memberikan pandangan yang menarik mengenai kontemplasi sensasi karena mengundang pertanyaan sejauh mana pengalaman menyenangkan atau tidak menyenangkan yang berhubungan dengan penglihatan, pendengaran, penciuman atau pencecapan hanya merupakan hasil dari penilaian mental kita sendiri.

Selain itu, hal utama yang harus dikontemplasikan mengenai sensasi netral adalah sifatnya yang tidak permanen.⁷² Ini khususnya sangat penting karena dalam pengalaman sebenarnya, sensasi netral tampaknya merupakan sensasi yang paling stabil di antara ketiga jenis sensasi. Oleh karena itu, agar tidak cenderung menganggapnya bersifat permanen, sifat sensasi netral yang berubah-ubah perlu diamati. Dengan demikian, sensasi netral akan menghasilkan munculnya *panna* sehingga dapat mengatasi kecenderungan laten akan *moha*.

Sutta Salayatana Vibhanga menyebut bahwa perbedaan antara sensasi netral yang berhubungan dengan *moha* dan sensasi netral yang berhubungan dengan *panna* adalah apakah sensasi tersebut “melampaui” objeknya.⁷³ Dalam hubungannya dengan *moha*, sensasi yang netral

⁷¹ *Dhammasangani* 139-145. Lebih eksplisit lagi dalam *Abhidhammatthasangaha* 2. Lihat C.A.F. Rhys Davids (1922). *Sutta-sutta* memberikan perspektif yang agak berbeda karena berbagai *sutta* tersebut membahas tentang penglihatan, pendengaran, penciuman dan pencecapan yang menyenangkan atau tidak menyenangkan. Ini pada gilirannya akan memberikan kondisi-kondisi bagi munculnya sensasi yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Lihat *Samyutta Nikaya* IV 115, 119, 125, 126.

⁷² *Itivuttaka* 47.

⁷³ *Majjhima Nikaya* III 219.

terutama merupakan hasil dari karakteristik objek yang netral, dimana karena kurang memberikan pengaruh pada subjek (pengamat) sehingga tidak menimbulkan sensasi yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Sebaliknya, sensasi netral sehubungan dengan *panna* adalah “melampaui” objek karena dihasilkan dari ketidakterikatan dan *upekkha*,⁷⁴ serta bukanlah sesuatu yang menyenangkan atau tidak menyenangkan dari sisi objek.

Menurut *sutta* yang sama, adanya *upekkha* demikian adalah hasil dari sensasi yang semakin halus dimana pada tahap awal, ketiga jenis sensasi yang berhubungan dengan pengentasan diri digunakan untuk “melampaui” kehidupan duniawi dan indrawi.⁷⁵ Pada tahap berikutnya, kenyamanan mental yang berhubungan dengan pengentasan diri digunakan untuk mengatasi dan melampaui berbagai kesulitan yang berhubungan dengan pengentasan diri. Proses yang semakin halus ini kemudian menghasilkan sensasi yangimbang bahkan melampaui sensasi kenyamanan mental yang nonindrawi. *Upekkha* dan ketidakterikatan sebagai puncak dari praktik ini juga disebut dalam bagian pengulangan kontemplasi sensasi yang mengajarkan meditator untuk mengontemplasikan semua jenis sensasi, “bebas dari keterikatan” dan “tanpa cengkeraman.”⁷⁶

74 *Upekkha* berarti keadaan *citta* yang tidak membeda-bedakan, dimana seseorang bisa menerima apa pun yang muncul (catatan tambahan dari tim penerjemah).

75 *Majjhima Nikaya* III 220.

76 *Majjhima Nikaya* I 59: “ia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun. Begitulah caranya ia terus-menerus mengontemplasikan sensasi.”

BAB VIII

CITTA

VIII.1. Kontemplasi *Citta*

Dalam kontemplasi *satipatthana* sebelumnya (kontemplasi sensasi), *sati* difokuskan pada perbedaan antara sensasi duniawi dan nonduniawi. Perbedaan demikian juga terdapat pada bagian awal kontemplasi *citta*, yang mengarahkan *sati* pada kualitas dari *citta*, yaitu ada atau tiadanya hasrat berlebihan (*raga*), penolakan (*dosa*) dan delusi (*moha*).¹ Petunjuk-petunjuknya adalah sebagai berikut:

Ia tahu pikiran yang diliputi *raga* sebagai ‘pikiran yang diliputi *raga*’ dan pikiran yang tanpa *raga* sebagai ‘pikiran tanpa *raga*’; ia tahu pikiran yang diliputi *dosa* sebagai ‘pikiran yang diliputi *dosa*’ dan pikiran tanpa *dosa* sebagai ‘pikiran tanpa *dosa*’; ia tahu pikiran yang diliputi *moha* sebagai ‘pikiran yang diliputi *moha*’ dan pikiran tanpa *moha* sebagai ‘pikiran tanpa *moha*’; ia tahu pikiran yang tegang sebagai ‘pikiran yang tegang’ dan pikiran yang hanyut sebagai ‘pikiran yang hanyut’; ia tahu

¹ Lihat Khantipalo (1981).

pikiran yang lapang sebagai ‘pikiran yang lapang’ dan pikiran yang sempit sebagai ‘pikiran yang sempit’; ia tahu pikiran yang dapat dilampaui sebagai ‘pikiran yang dapat dilampaui’ dan pikiran yang tak dapat dilampaui sebagai ‘pikiran yang tak dapat dilampaui’; ia tahu pikiran yang terfokus sebagai ‘pikiran yang terfokus’ dan pikiran yang tak terfokus sebagai ‘pikiran yang tak terfokus’; ia tahu pikiran yang bebas sebagai ‘pikiran yang bebas’ dan pikiran yang tidak bebas sebagai ‘pikiran yang tidak bebas.’²

Kontemplasi *citta* terdiri dari delapan kategori secara keseluruhan (lihat gambar 8.1).³ Untuk masing-masing kategori, fungsi *sati* adalah mengetahui adanya kualitas mental tertentu atau kebalikan dari kualitas mental tersebut sehingga kontemplasi *citta* mencakup enam belas keadaan *citta*. Keenam belas keadaan *citta* ini juga terdapat dalam bagian lain pada *sutta-sutta* sehubungan dengan kemampuan telepati.⁴ Oleh karena itu, dikelompokkannya keadaan-keadaan *citta* tersebut merepresentasikan keadaan mental yang relevan, baik pengamatan terhadap diri sendiri maupun menganalisa *citta* orang lain.

Enam belas keadaan *citta* ini (atau delapan kategori) dapat dibagi lagi menjadi dua kelompok. Kelompok pertama membedakan keadaan *citta* yang baik atau tidak baik sedangkan kelompok kedua berkenaan dengan ada atau tiadanya keadaan *citta* yang lebih halus (*higher states of mind*). Saya akan menganalisa keadaan *citta* yang berbeda-beda ini

2 *Majjhima Nikaya* I 59.

3 Selain delapan kategori tersebut, *Madhyama Agama* versi Cina menyebut *citta* “dengan noda” dan “tanpa noda,” sementara *Ekottara Agama* menambahkan dua kategori: “cengkeraman” dan “*citta* yang disiplin” [Minh Chau (1991) dan Nhat Than (1990)]. *Patisambhidamagga* II 234 menyebut enam jenis kesadaran (yang dibedakan sesuai dengan enam gerbang indra) untuk kontemplasi *citta*.

4 Misalnya dalam *Majjhima Nikaya* I 495.

satu persatu dengan mengikuti tafsiran awal tentang kontemplasi *citta* secara umum.

keadaan <i>citta</i> “biasa”	keadaan <i>citta</i> yang “lebih halus”
hasrat berlebihan (<i>saraga</i>)	agung (<i>mahaggata</i>)
penolakan (<i>sadosa</i>)	tak terbandingkan (<i>anuttara</i>)
delusi (<i>samoha</i>)	terfokus (<i>samahita</i>)
hanyut dalam pikiran (<i>vikkhitta</i>)	bebas (<i>vimutta</i>)

Gambar 8.1 Delapan kategori kontemplasi *citta*

Yang melandasi kontemplasi *citta* ini adalah adanya peralihan penekanan secara implisit dari mengalami *citta* dengan cara biasa sebagai pengalaman individu, ke pemahaman bahwa berbagai peristiwa mental adalah objek-objek semata dimana hal ini dianalisa sehubungan dengan ciri-ciri kualitatifnya.⁵ Sesuai dengan bagian “pengulangan” *satipatthana*, kontemplasi *citta* juga mencakup *sati* akan muncul dan berlalunya keadaan *citta* yang dikontemplasikan sehingga akan mengungkap sifat yang berubah-ubah dan tidak pasti dari semua peristiwa mental. Selain itu, kontemplasi *citta* yang terus-menerus juga mengungkap sejauh mana *citta* kita dipengaruhi oleh kondisi-kondisi eksternal. Dengan demikian, merealisasi keberadaan *citta* yang berubah-ubah dan saling terkait adalah sesuai dengan tujuan utama *satipatthana* yaitu ketidakterikatan dan nonidentifikasi.

VIII.2. *Sati* yang Nonreaktif Akan Keadaan *Citta*

Penting untuk dicatat bahwa kontemplasi *citta* tidak menggunakan langkah-langkah aktif untuk melawan keadaan *citta* yang tidak baik (seperti *raga* atau *dosa*). Namun, fungsi *sati* adalah tetap menyadari dengan jelas dan terbuka keadaan *citta* yang melandasi rentetan

⁵ Bodhi (1984) dan Piatigorski (1984). C.A.F. Rhys Davids (1978) mengarahkan perhatian pada pendekatan sejarah pemikiran India yang unik ini.

pikiran atau reaksi tertentu. Kita perlu menerima secara terbuka tanpa melibatkan diri karena secara instingtif kita cenderung mengabaikan apa pun yang tidak sesuai atau yang mengancam kepentingan dan integritas kita. Kebiasaan menipu diri sendiri demi mempertahankan harga diri telah begitu mendarah-daging; dan langkah pertama untuk menyadari hal tersebut secara akurat adalah dengan mengakui secara jujur akan adanya berbagai emosi, dorongan dan kecenderungan yang tersembunyi dalam *citta*, tanpa langsung meredamnya.⁶ Dengan demikian, mempertahankan *sati* yang nonreaktif akan mengatasi dorongan terhadap berbagai reaksi maupun peredaman yang ada dalam keadaan *citta* yang tidak bajik sehingga menonaktifkan dorongan atensi dan emosi.⁷

Sutta Vitakkasanthana menjelaskan tentang penonaktifan sebagai berikut: untuk mengatasi munculnya pikiran yang tidak bajik secara berulang-ulang, *sati* dikembangkan pada keberadaan pikiran-pikiran ini dan pada kecenderungan atau daya pendorong yang menghasilkan pikiran-pikiran tersebut.⁸ *Sutta* tersebut menjelaskan cara yang sederhana namun terampil untuk mengarahkan perhatian sepenuhnya pada kondisi mental yang melandasi pikiran-pikiran kita

6 Bullen (1982).

7 Newman (1996). Lihat *Anguttara Nikaya* V 39 yang menjelaskan bahwa tindakan-tindakan tidak bajik melalui tubuh dan ucapan dapat diatasi dengan menjalankan perilaku yang baik, sedangkan pendekatan yang tepat untuk mengatasi *kilesa* adalah pengamatan yang bijak secara berulang-ulang. Kasus klinis yang mendukung kegeniusan pendekatan ini dicatat oleh Deatherage (1975) dimana setelah dirawat di rumah sakit karena sikap agresi yang ekstrim secara periodik dan mengonsumsi alkohol secara berlebihan, seorang pria yang berumur 23 tahun, sembuh dalam waktu delapan minggu setelah diajarkan untuk mengenali dan secara mental memberi nama emosi-emosi yang dialaminya. Pria tersebut tidak tahu bahwa apa yang ia lakukan sebenarnya adalah “meditasi.” Studi kasus lainnya mengenai kemarahan kronis yang sembuh dengan cara melatih *citta* terdapat dalam tulisan Woolfolk (1984).

8 *Majjhima Nikaya* I 120.

dengan menggunakan perumpamaan dimana kita berjalan cepat tanpa alasan tertentu. Dengan menyadari sepenuhnya apa yang sedang kita lakukan, kita mungkin berjalan lebih pelan, atau berdiri diam, atau kita mungkin duduk atau berbaring. Kenyamanan fisik dan ketenangan yang semakin meningkat ini secara jelas menggambarkan bagaimana gejolak mental dan ketegangan dari pikiran tidak bajik secara perlahan-lahan dapat dikurangi dan diatasi melalui pengamatan langsung. Dengan demikian, memperhatikan keadaan pikiran tidak bajik tanpa melibatkan diri akan menghabiskan bahan bakarnya sehingga pikiran tidak bajik tersebut perlahan-lahan akan kehilangan daya.

Pengamatan dengan *sati* yang tanpa melibatkan diri ini diilustrasikan dalam *sutta* dimana Buddha menganalogikan *sati* akan *citta* dengan menggunakan cermin untuk melihat pantulan diri kita.⁹ Seperti halnya cermin hanya merefleksikan apa pun yang tampil di hadapannya, para meditator seharusnya berupaya mempertahankan *sati* semata akan kondisi *citta* saat ini tanpa membiarkan munculnya reaksi.

Namun *Sutta Vitakkasanthana* juga membicarakan tentang “menghantam dan menghancurkan pikiran dengan pikiran” sebagai pendekatan alternatif untuk mengatasi pikiran-pikiran tidak bajik.¹⁰ Ini seakan-akan tidak sesuai dengan apa yang telah disebutkan sebelumnya. Meskipun demikian, setelah konteksnya dianalisa, jelaslah bahwa petunjuk ini hanya digunakan sebagai pilihan terakhir, setelah semua pendekatan alternatif lainnya termasuk penonaktifan yang dijelaskan di atas terbukti tidak efektif.¹¹ Oleh karena itu, “menghantam dan

9 *Anguttara Nikaya* V 92; perumpamaan ini juga terdapat dalam *Digha Nikaya* I 80 dan *Majjhima Nikaya* I 100. Lihat Samararatne (1997) yang menganjurkan untuk mempertahankan “*citta* seperti cermin,” khususnya terhadap emosi-emosi yang tidak menyenangkan.

10 *Majjhima Nikaya* I 120.

11 Selain mengarahkan *sati* pada keberadaan pikiran-pikiran ini dan kecenderungan laten yang melandasinya, berbagai pendekatan lainnya adalah mengarahkan *sati* pada

menghancurkan pikiran dengan pikiran” merupakan cara darurat setelah semua cara lainnya tidak berhasil. Ketika situasi hampir tidak teratasi, cara paksaan paling tidak akan mencegah agar pikiran-pikiran negatif yang obsesif tidak bermanifestasi menjadi tindakan yang tidak baik. “Menghantam dan menghancurkan pikiran dengan pikiran” pada kesempatan yang lain bahkan disebut oleh Buddha sebagai salah satu cara yang sia-sia yang beliau sendiri telah coba dan tinggalkan sebelum penggugahan.¹² Ini menunjukkan bahwa sehubungan dengan pengembangan mental, cara tersebut tidak dimaksudkan untuk digunakan secara umum namun hanya untuk keadaan darurat.

VIII.3. Empat Keadaan *Citta* “Biasa”

Dalam *sutta-sutta*, istilah Pali, *citta*, biasanya mengacu pada “pikiran” dalam konteks konatif dan afektif, yaitu suasana hati atau keadaan pikiran.¹³

Tiga keadaan *citta* yang pertama yang terdapat dalam petunjuk *satipatthana* adalah *raga*, *dosa* dan *moha* yaitu tiga akar utama dari semua aktivitas mental yang tidak baik.¹⁴ Prinsip utama yang melandasi kontemplasi akar-akar tidak baik ini, yang juga melandasi

sesuatu yang baik, atau memikirkan resiko bahaya dari pikiran-pikiran yang tidak baik ini, atau mencoba melupakan pikiran-pikiran ini. Kasus serupa juga disebut dalam *Anguttara Nikaya* IV 87 dimana setelah berbagai cara dilakukan agar tetap sadar dan terbebas dari rasa kantuk, anjuran terakhir adalah tidur dengan penuh *sati*. Jelaslah bahwa dalam kasus ini, cara terakhir (tidur dengan *sati*) sesungguhnya tidak membantu agar tetap sadar namun inilah cara terakhir setelah segala cara lainnya tidak berhasil.

12 *Majjhima Nikaya* I 242.

13 T.W. Rhys Davids (1993).

14 *Raga* adalah sinonim dari *lobha*. Penjelasan mendetail tentang ketiga akar tidak baik ini terdapat dalam tulisan Nanaponika (1978).

perbedaan antara sensasi duniawi dan nonduniawi (dalam *satipatthana* sebelumnya) adalah dibedakannya secara jelas antara apa yang baik dan apa yang tidak baik. Kemampuan ini jika dikembangkan secara sistematis akan menumbuhkan kepekaan yang intuitif akan sila, yang merupakan aset penting dalam kemajuan jalan spiritual dan merupakan suatu pedoman yang dapat diandalkan bagi perilaku yang tepat dalam kehidupan sehari-hari.

Sutta Satipatthana memaparkan “akar-akar tidak baik” ini beserta lawannya masing-masing yaitu *araga* (tanpa *raga*), *adosa* (tanpa *dosa*) atau *amoha* (tanpa *moha*). Cara penyampaian demikian adalah umum dalam *sutta*. Dengan demikian, istilah negatif tak hanya mengindikasikan maksud yang berlawanan namun meliputi pengertian yang lebih luas.¹⁵ Sebagai contoh, “*adosa*” tidak saja merujuk pada suatu keadaan *citta* yang bebas dari kemarahan namun juga meliputi keadaan *citta* yang berlimpah dengan cinta kasih.

Selama meditasi, masing-masing ketiga akar tidak baik ini dapat bermanifestasi dalam cara yang khusus: demam karena *raga* adalah bagaikan terbakar dari dalam, ketegangan fisik karena *dosa* adalah bagaikan dikuasai dan dikendalikan oleh lawan yang sangat kuat serta kebingungan karena *moha* adalah bagaikan terjatuh jala secara tak berdaya.¹⁶

Dalam pengertian sebenarnya, *citta* tanpa *raga*, tanpa *dosa* dan tanpa *moha* adalah *citta* seorang *Arahat*.¹⁷ Ini adalah pengertian yang umum

15 Khantipalo (1981).

16 *Dhammapada* 251 secara puitis menyebut bahwa tiada api seperti *raga*, tiada cengkeraman seperti kemarahan dan tiada jaring seperti *moha*. Buddhadasa (1989) membedakan kecenderungan mental seperti “menarik ke dalam,” “mendorong keluar” dan “berlari berputar-putar” untuk mengenali ketiga akar ketidakbajikan ini.

17 Lihat *Majjhima Nikaya* I 5 dimana para *Arahat* dikatakan bebas dengan dihilangkannya *raga*, *dosa* dan *moha*; *Majjhima Nikaya* I 65 menyebut para pertapa

dalam *sutta*. Oleh karena itu, kontemplasi *citta* tampaknya tidak hanya mencakup keadaan *citta* sementara namun juga kondisi *citta* secara keseluruhan. Dengan demikian, mengontemplasikan keadaan *citta* yang tidak dipengaruhi *raga*, *dosa* dan *moha* juga termasuk mengetahui sejauh mana ketiga akar tidak bajik ini tak lagi “mengakar” dalam kesinambungan kesadaran kita.¹⁸

Dua keadaan *citta* untuk dikontemplasikan berikutnya adalah keadaan loyo (*sankhitta*) dan hanyut dalam pikiran-pikiran (*vikkhitta*) dimana keduanya tampak berkonotasi negatif.¹⁹ Kedua istilah ini juga disebut dalam berbagai *sutta* dimana “*sankhita*” internal merupakan akibat dari kemalasan dan kelojoan sedangkan “hanyut dalam pikiran-pikiran” secara eksternal merupakan akibat dari mengikuti kesenangan-kesenangan indrawi.²⁰ Ulasan mengenai *Sutta Satipatthana* memang menghubungkan keadaan *citta* yang “loyo” dengan kemalasan

yang telah mencapai realisasi adalah bebas dari *raga*, *dosa* dan *moha*; *Majjhima Nikaya* I 236 dan *Samyutta Nikaya* I 220 menyebut Buddha mengatakan dirinya bebas dari *raga*, *dosa* dan *moha* dan *Anguttara Nikaya* III 43, 336, 347 menghubungkan kebebasan demikian dengan tiadanya arus-arus.

18 Lihat *Anguttara Nikaya* IV 404 dimana menyadari tiadanya ketiga akar ketidakbajikan ini merupakan bagian dari “pengetahuan untuk meninjau kembali” oleh seorang *Arahat*.

19 Selain itu, agar sesuai dengan pola kontemplasi *satipatthana* ini yaitu suatu keadaan *citta* yang positif disebut secara bersamaan dengan lawannya masing-masing, maka lawan dari keadaan *citta* yang loyo (*sankhitta*) adalah keadaan *citta* yang “terfokus” atau “atentif” [T.W. Rhys Davids (1993)]. Kata kerja “*sankhipati*” memang disebut dalam konteks yang positif dalam *Jataka* I 82 ketika Buddha memancarkan cinta kasih kepada lima orang pertapa saat Buddha bertemu mereka setelah penggugahan. Oleh Gethin (1992), *sankhitta* diterjemahkan sebagai “tenang” dan oleh Goenka (1999), *sankhitta* diterjemahkan sebagai “tenang” dan “terfokus.”

20 *Samyutta Nikaya* V 279. Hubungan antara “keadaan loyo” dengan keadaan “internal” dan “hanyut dalam pikiran-pikiran” dengan keadaan “eksternal” disebut kembali dalam *Anguttara Nikaya* IV 32.

dan keloayan sedangkan keadaan terhanyut dalam pikiran-pikiran dihubungkan dengan kegelisahan (*uddhacca*).²¹

Kemampuan menyeimbangkan *citta* dengan cara menghindari *sankhita* (keloayan) maupun *vikkhitta* (bergejolak, hanyut dalam pikiran-pikiran) merupakan suatu keterampilan penting yang diperlukan untuk mengembangkan tingkat-tingkat konsentrasi atau *vipassana* yang lebih dalam. Disebutkannya kedua keadaan *citta* tersebut pada tahap ini menunjukkan perlunya mengembangkan keseimbangan demikian, begitu kita telah melampaui jangkauan jenis-jenis mental tidak bajik yang lebih kasar dan menuju pengembangan keadaan *citta* yang “lebih halus,” sebagaimana dijelaskan dalam bagian berikut.

VIII.4. Empat Keadaan *Citta* yang “Lebih Halus”

Kualifikasi berikut, “agung” (*mahaggata*) dalam *sutta-sutta* lainnya sering kali dihubungkan dengan konteks *samatha*, misalnya ketika menjelaskan praktik memancarkan empat keadaan *brahmavihara* ke segala arah.²² Begitu pula dalam *Sutta Anuruddha*, “agung” berarti kemampuan untuk meliputi cakupan yang luas dengan objek meditasi kita, dimana dalam hal ini adalah hasil dari meditasi *kasina*.²³ Hal ini

21 *Papancasudani* I 280. Namun dalam *sutta-sutta* di atas pada *Samyutta Nikaya* V 279, rintangan kegelisahan (*uddhacca*) disebut secara terpisah, tidak merupakan bagian dari “hanyut dalam pikiran-pikiran (*vikkhitta*),” sedangkan menurut penjelasan ulasan, keduanya seharusnya sama. Hubungan “hanyut dalam pikiran-pikiran” dengan pencarian kesenangan indrawi (misalnya dalam *Samyutta Nikaya* V 279) juga disebut dalam *Majjhima Nikaya* III 225. Menurut *Anguttara Nikaya* V 147, akibat dari hanyut dalam pikiran-pikiran adalah kita tak dapat mengarahkan perhatian secara terampil, tak dapat menghindari perilaku yang tidak bajik, atau tak dapat mengatasi keloayan mental.

22 Misalnya dalam *Majjhima Nikaya* II 207.

23 *Majjhima Nikaya* III 146. Ulasan *Papancasudani* IV 200 menjelaskan bahwa cakupan ini berhubungan dengan meditasi *kasina*. *Kasina* adalah suatu sarana meditasi, misalnya piringan berwarna yang digunakan untuk membantu mengembangkan

mendukung penjelasan ulasan dimana keadaan *citta* yang “agung” (*mahaggata*) dihubungkan dengan pengembangan *jhana*.²⁴

Ulasan ini juga menghubungkan praktik berikutnya yaitu keadaan *citta* yang “dapat dilampai” (*sa-uttara*) dengan pengembangan konsentrasi (*samadhi*).²⁵ Jadi “dapat dilampai” berarti perlunya mengenali secara jelas aspek-aspek dari tingkat *jhana* tertentu yang perlu ditinggalkan agar maju ke tahap *jhana* yang lebih tinggi.²⁶ Ini dipertegas dalam *Sutta Sekha* yang mengartikan *jhana* keempat sebagai suatu keadaan keseimbangan dan *sati* yang “tak terlampai.”²⁷ Di sisi lain, dalam *sutta-sutta*, kualifikasi “tak terlampai” sering kali disebut sehubungan dengan realisasi *Nibbana*.²⁸ Dengan demikian, “tak terlampai” juga mencakup “pengetahuan untuk meninjau kembali” setelah realisasi dimana dalam hal ini kita menyidik sejauh mana *citta* telah bebas dari belenggu dan *kilesa*.

konsentrasi.

24 *Papancasudani* I 280.

25 *Papancasudani* I 280 menjelaskan “tak terlampai” (*unsurpassable*) merujuk pada pencapaian *jhana*. Silananda (1990): “tak terlampai” khususnya merujuk pada pencapaian *arupajjhana*.

26 Perlunya meninggalkan pencapaian *jhana* yang lebih rendah dijelaskan dalam *Majjhima Nikaya* I 455. Nhat Hanh (1990) mengartikan *sa-uttara* dengan ungkapan: “*citta* saya mampu mencapai suatu keadaan yang lebih tinggi.”

27 Misalnya dalam *Majjhima Nikaya* I 357. *Jhana* keempat sebagai suatu tingkat konsentrasi memang “tak terlampai,” karena pencapaian *arupajjhana* juga berlangsung dalam tahap konsentrasi seperti *jhana* keempat, namun ditujukan pada objek-objek yang semakin halus.

28 Misalnya dalam *Digha Nikaya* II 83; *Majjhima Nikaya* I 163, 303; *Majjhima Nikaya* II 237; *Samyutta Nikaya* I 105, 124; *Anguttara Nikaya* I 168; *Anguttara Nikaya* III 435 dan *Theragatha* 415.

Keadaan *citta* berikutnya adalah keadaan *citta* yang “terfokus” (*samahita*) dimana menurut ulasan, istilah ini mencakup *gerbang samadhi* (*anagamyā*) dan *jhana*.²⁹ Karena dalam *sutta-sutta*, *samadhi* mengacu pada konsentrasi dalam konteks pengembangan *samatha* maupun *vipassana* maka ungkapan “*citta* yang terfokus” memiliki arti yang cukup luas.

Kualifikasi “bebas” (*vimutta*) sering kali disebut dalam *sutta-sutta* sehubungan dengan realisasi *Nibbana*.³⁰ Dengan demikian, *citta* yang “bebas” memiliki arti yang serupa dengan ungkapan yang lebih sering digunakan yaitu “*citta* yang tak terlampaui” dan juga *citta* yang selamanya “tanpa *raga*,” “tanpa *dosa*” dan “tanpa *moha*,” dimana ini semuanya mengacu pada *citta* seorang *Arahat*.³¹ Lebih lanjut, ulasan menghubungkan kualifikasi “bebas” dengan keadaan bebas sementara dari *kilesa* selama meditasi *vipassana*.³² Dalam *sutta* lainnya sehubungan dengan pengembangan konsentrasi (*samadhi*), kualifikasi “bebas” juga disebut sebagai “*citta* yang bebas” (*cetovimutti*).³³ Dengan demikian,

29 *Papancasudani* I 280.

30 Misalnya dalam *Majjhima Nikaya* I 141; *Samyutta Nikaya* III 45, 51; *Udana* 24 dan *Itivuttaka* 33.

31 Secara umum, *Nibbana* dijelaskan dengan menggunakan istilah “bebas” untuk menjabarkan pengetahuan *Arahat* akan realisasinya (misalnya dalam *Digha Nikaya* I 84). Kadang-kadang istilah “bebas” digabungkan dengan kata “tak terlampaui,” dimana mengacu pada *Nibbana*. Misalnya lihat *Majjhima Nikaya* I 235; *Samyutta Nikaya* I 105 atau *Anguttara Nikaya* IV 106. *Digha Nikaya* III 270 dan *Anguttara Nikaya* V 31 menghubungkan “*citta* yang bebas” dengan keadaan bebas dari tiga akar yang tak bajik.

32 *Papancasudani* I 280. Penjelasan ini dipertegas dalam *Samyutta Nikaya* V 157 yang menyebut bahwa keadaan *citta* yang hening dan tanpa gangguan adalah “bebas” dan cocok untuk *satipatthana*.

33 Berbagai jenis “*citta* yang bebas” disebut dalam *Majjhima Nikaya* I 296. Begitu pula, *Anguttara Nikaya* III 16 merujuk tiadanya kelima rintangan sebagai *citta* yang “bebas.”

ungkapan “*citta* yang bebas” mengacu pada berbagai kebebasan pengalaman mental dalam kaitan dengan *samatha* maupun *vipassana*.

Tema yang melandasi kontemplasi keempat keadaan *citta* yang lebih halus ini adalah kemampuan untuk memantau tahap-tahap pengembangan meditasi yang lebih lanjut. Dengan demikian, dalam lingkup kontemplasi *citta*, fungsi *sati* mencakup mengenali adanya *raga* atau *dosa* hingga menyadari adanya pengalaman mental yang halus dan agung secara terus-menerus dengan fungsi yang sama yaitu mengamati secara tenang apa yang sedang terjadi.

Patut dicatat bahwa penekanan dalam kontemplasi ini adalah kontemplasi yang dibarengi dengan *sati* pada tingkat-tingkat konsentrasi yang mendalam. Di antara mereka yang sezaman dengan Buddha, pengalaman-pengalaman *jhana* sering kali menimbulkan berbagai pandangan spekulatif.³⁴ Perbedaan antara pendekatan Buddha dengan berbagai pandangan spekulatif tersebut adalah analisa beliau yang seksama terhadap *jhana-jhana* dengan maksud mengetahui sifat pembentukan dan interelasinya.³⁵ Analisa demikian dicontohkan dalam *Sutta Atthakanagara* yang menyatakan bahwa kita

34 Di antara 62 landasan dalam membentuk cara pandang yang disebut dalam *Sutta Brahmajala* (*Digha Nikaya* I 12-39), 49 di antaranya tampak berhubungan dengan berbagai jenis pencapaian konsentrasi: mengingat kehidupan-kehidupan lampau, pandangan bagaikan mata dewa (*dibbacakkhu*), meditasi *kasina* dan *jhana* secara umum. Rasio ini (mendekati 80%) merupakan bukti kuat bahwa cara pandang cenderung terbentuk dari pengalaman konsentrasi yang mendalam. Fakta bahwa berbagai pengalaman *jhana* dengan mudah dapat menyebabkan cara pandang keliru juga disebut oleh Wijebandara (1993).

35 Piatigorski (1984): “Dalam sejarah awal Buddhadhamma, beberapa pengalaman *yogik* yang bukan Buddhis telah direalisasi, dianalisa dan diperbaharui sehingga pengalaman tersebut dapat digunakan tanpa unsur religius aslinya.” Premasiri (1987b): “karakteristik yang menonjol dari Buddhadhamma adalah bahwa Buddhadhamma menjelaskan berbagai keadaan *jhana* ini dari segi psikologis murni, tanpa mengikutsertakan penjelasan yang bersifat mistis atau supernatural.”

seharusnya menganggap pengalaman *jhana* hanyalah sebagai hasil dari pengembangan *citta*, suatu pengalaman yang dihasilkan dari kesalingterkaitan.³⁶ Pemahaman demikian kemudian menghasilkan kesimpulan bahwa apa pun yang merupakan hasil dari kondisi-kondisi adalah juga berubah-ubah dan pasti berakhir. Pemahaman mendalam atas sifat yang berubah-ubah dari tingkat-tingkat konsentrasi mendalam juga adalah bagian dari praktik *satipatthana*, ketika petunjuk untuk mengontemplasikan muncul dan berlalunya pengalaman diterapkan pada keadaan *citta* yang lebih halus.³⁷ Dengan demikian, *satipatthana* sehubungan dengan keadaan *citta* yang lebih halus menjadi cerminan sikap analitis Buddha terhadap keseluruhan pengalaman mental.

36 *Majjhima Nikaya* I 350. Lihat *Majjhima Nikaya* I 436 yang menganalisa pengalaman *jhana* melalui kerangka *khandha*, diikuti pembahasan bahwa semua pengalaman ini berubah-ubah dan tidak pasti (*anicca*), tidak memuaskan (*dukkha*) dan tidak bersifat hakiki (*anatta*).

37 *Majjhima Nikaya* I 60: “ia terus-menerus mengontemplasikan munculnya ... berlalunya ... baik muncul maupun berlalunya *citta*.”

BAB IX

DHAMMA: RINTANGAN

IX.1. Kontemplasi *Dhamma*

Kontemplasi berikutnya dalam *Sutta Satipatthana* adalah mengenai serangkaian kualitas mental tertentu yaitu lima rintangan, yang merupakan kontemplasi pertama di antara berbagai kontemplasi “*dhamma*” lainnya. Sebelum menganalisa praktik ini secara seksama, saya akan membahas implikasi dari istilah “*dhamma*” untuk memberikan latar belakang mengenai praktik *satipatthana* ini.

Istilah *dhamma* dalam bahasa Pali mempunyai berbagai makna tergantung konteksnya. Banyak penerjemah mengartikan *dhamma* dalam *Sutta Satipatthana* sebagai “objek-objek mental,” dalam arti apa pun objek pikiran selain kelima objek indra. Dalam konteks *satipatthana*, ini mungkin agak aneh. Karena jika *dhamma* merujuk pada “objek-objek pikiran” maka ketiga *satipatthana* lainnya juga seharusnya tercakup di sini sebab ketiga *satipatthana* tersebut juga dapat dijadikan sebagai objek-objek pikiran. Lebih lanjut, salah satu praktik yang disebut dalam *satipatthana* keempat adalah kontemplasi kelima enam gerbang secara bersamaan dengan objeknya masing-masing,

dengan demikian, kontemplasi *dhamma* tidak hanya mencakup objek-objek *citta* saja. Bahkan *dhamma* dalam kontemplasi *satipatthana* keempat, misalnya rintangan serta *khandha*, dan sebagainya, tidak secara otomatis berupa “objek-objek mental.”¹

Sebenarnya yang dibahas dalam kontemplasi *satipatthana* keempat adalah berbagai karakteristik mental tertentu (seperti lima rintangan dan tujuh faktor penggugahan) disertai analisa atas pengalaman berdasarkan kategori tertentu (seperti *pancakhandha*, enam lingkup indrawi dan *Empat Kenyataan Ariya*). Berbagai faktor mental dan kategori tersebut merupakan aspek utama dari ajaran Buddha yaitu *Dhamma*.² Kerangka-kerangka pengategorian itu sendiri bukanlah merupakan objek meditasi tetapi hanya sebagai kerangka atau poin acuan untuk diterapkan selama kontemplasi. Selama kontemplasi, kita mengamati apa pun yang dialami sehubungan dengan berbagai *dhamma* ini.³ Dengan demikian, *dhamma* yang disebut dalam

1 Thanissaro (1996). *Patisambhidamagga* II 234 hanya menjelaskan bahwa apa pun yang tidak termasuk dalam ketiga kontemplasi *satipatthana* sebelumnya, dalam konteks ini harus diartikan sebagai *dhamma*. Silananda (1990) menolak *dhamma* diterjemahkan sebagai “objek-objek mental” dan menyarankan agar istilah *dhamma* tidak diterjemahkan. Saran ini telah saya ikuti. Terjemahan *dhamma* lainnya adalah “kenyataan secara umum” [Kalupahana (1993)]; “fenomena” [Bodhi (2000) dan Jayasuriya (1988)]; “pola-pola kejadian” [Harvey (1997)]; “kondisi-kondisi” [Vajiranana (1975)] atau “prinsip-prinsip” [Watanabe (1983)].

2 Nanamoli (1995): “dalam konteks ini *dhamma* dapat dianggap mencakup semua pengalaman yang diklasifikasi berdasarkan kategori *Dhamma*, ajaran Buddha.” Gyori (1996) menjelaskan bahwa sehubungan dengan penyidikan *dhamma*, “berbagai praktik ... dalam bagian tersebut khususnya dimaksudkan untuk membiasakan *citta* dengan orientasi soteriologi (cabang teologi yang mempelajari penderitaan Yesus Kristus).”

3 Dalam konteks ini, jelaslah bahwa petunjuk untuk kontemplasi *dhamma* disebut dua kali yaitu sekali untuk *dhamma* dan sekali lagi untuk kelima rintangan, kelima himpunan (*pancakhandha*), dan sebagainya. Oleh karena itu, “sehubungan dengan *dhamma*, kita harus mengontemplasikan kelima rintangan (dan sebagainya)” yaitu mengontemplasikan pengalaman “sehubungan” dengan berbagai kategori *dhamma*. Cara memaparkan masing-masing kontemplasi *dhamma* berbeda dengan ketiga

satipatthana bukanlah “objek-objek mental” tetapi *dhamma* adalah objek *citta* atau objek indra apa pun selama kontemplasi.

Istilah “kontemplasi *dhamma*” juga disebut dalam *Sutta Anapanasati* sehubungan dengan empat tahap terakhir dari enam belas tahap *anapanasati* yaitu: kontemplasi akan “sifat yang berubah-ubah dan tidak pasti” (*anicca*), “memudar” (*viraga*), “berhenti (*nirodha*)” dan “melepas” (*vosagga*).⁴ Sekilas keempat tahap ini tampak agak berbeda dengan berbagai faktor mental dan kategori yang disebut dalam kontemplasi *dhamma* pada *Sutta Satipatthana*. Alasan Buddha menggolongkan keempat tahap terakhir *anapanasati* dalam kontemplasi *dhamma* adalah bahwa pada tahap praktik yang relatif maju ini, meditator telah mengatasi keinginan (*abhijjha*) dan penolakan (*domanassa*) sehingga meditator telah mantap dalam *upekkha*.⁵ Ulasan menunjukkan bahwa hal ini mengacu pada dihilangkannya berbagai rintangan.⁶

kontemplasi *satipatthana* sebelumnya. Lihat *Samyutta Nikaya* V 184 dimana menurut *sutta* ini, *dhamma* yang dikontemplasikan dalam *satipatthana* adalah saling terkait dengan atensi sedangkan tubuh berkaitan dengan penopang, sensasi (*vedana*) dengan kontak, serta *citta* dengan *nama* dan *rupa*. Ini berarti bahwa dalam kontemplasi *dhamma*, kita secara sengaja mengarahkan atensi pada objek-objek sehubungan dengan *dhamma* tersebut, dengan tingkat yang lebih kuat daripada kontemplasi *satipatthana* lainnya. Carrithers (1983) menjelaskan bahwa “ide-ide dari ajaran, seketika diubah menjadi persepsi langsung, di sini dan sekarang.” Begitu pula Gombrich (1996) membicarakan tentang belajar “melihat alam melalui kacamata Buddhis”; sedangkan menurut Gyatso (1992): “berbagai kategori dan keterampilan yang telah dipelajari sebelumnya, akan memberikan informasi terhadap pengalaman sekarang tanpa mengingatnya.” Lihat Collins (1994).

4 *Majjhima Nikaya* III 83.

5 *Majjhima Nikaya* III 84. *Upekkha* berarti keadaan *citta* yang tidak membedakan, dimana seseorang bisa menerima apa pun yang muncul (catatan tambahan dari tim penerjemah).

6 *Papancasudani* IV 142.

Meskipun menganggap bahwa keinginan (*abhiñña*) dan penolakan (*domanassa*) mewakili seluruh lima rintangan itu masih dipertanyakan,⁷ namun anggapan ini membuat suatu jalinan keterkaitan antara empat tahap terakhir *anapanasati* dengan urutan kontemplasi *dhamma* dalam *Sutta Satipatthana*, karena kontemplasi *dhamma* dimulai dengan kontemplasi rintangan. Menurut ulasan, kontemplasi rintangan mendahului kontemplasi *dhamma* karena hilangnya rintangan berfungsi sebagai landasan untuk mengembangkan kontemplasi yang relatif rumit dalam kontemplasi *satipatthana* yang terakhir.⁸ Kemiripan lain antara *Sutta Anapanasati* dan *Sutta Satipatthana* adalah bahwa kerangka enam belas tahap *anapanasati* menghantarkan pada pengembangan faktor-faktor penggugahan⁹ dimana faktor-faktor penggugahan itu sendiri adalah bagian dari kontemplasi *dhamma* dalam *Sutta Satipatthana*.

Dari kedua penjelasan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa progresi menuju realisasi, mungkin dapat membentuk aspek utama dari kontemplasi *dhamma*. Dalam konteks *satipatthana*, progresi ini memberikan landasan dalam urutan faktor-faktor mental dan rincian kategori untuk kontemplasi *dhamma* (lihat gambar 9.1). Berdasarkan tingkat stabilitas mental yang cukup memadai dengan diatasinya rintangan, kontemplasi *dhamma* berlanjut pada analisa diri subjek (pengamat) yaitu lima himpunan (*pancakhandha*) hingga analisa hubungan antara diri subjek dengan dunia luar, yaitu enam lingkup indrawi (*salayatana*).¹⁰ Kedua analisa ini merupakan landasan yang

7 Lihat Bab IV.1 tentang keinginan dan penolakan.

8 *Papancasudani-puranatika* I 373.

9 *Majjhima Nikaya* III 87. Lihat *Patisambhidamagga* I 191 yang menghubungkan kontemplasi *anicca* dengan pengalaman muncul dan berlalunya *khandha* dan lingkup indrawi, sehingga membangun hubungan tambahan dalam konteks *satipatthana*.

10 Meskipun kedua kontemplasi ini tidak harus dipraktikkan sesuai dengan urutan tersebut, tampaknya bermakna untuk menyidik hubungan diri subjek (pengamat) dengan dunia eksternal melalui berbagai indra, setelah menyidik diri pengamat.

mendukung untuk mengembangkan faktor-faktor penggugahan dimana jika faktor-faktor penggugahan telah mantap, itu merupakan kondisi yang diperlukan bagi realisasi *Nibbana*. Merealisisi *Nibbana* berarti sepenuhnya memahami *Empat Kenyataan Ariya* “sebagaimana adanya.” Ini merupakan praktik terakhir dari kontemplasi *dhamma* dan titik puncak dari berhasilnya praktik *satipatthana*.¹¹



Gambar 9.1 Kajian kontemplasi *dhamma*

Empat tahap terakhir *anapanasati* terutama menekankan pemahaman mendalam yang diperoleh melalui kontemplasi *dhamma*. Empat tahap tersebut adalah mengalami langsung sifat pengalaman yang berubah-ubah dan tidak pasti (*aniccanupassī*), memperhatikan “memudarnya” (*viraganupassī*) hingga “berhentinya” (*nirodhanupassī*) pengalaman tersebut. Hal ini pada gilirannya menghasilkan ketidakterikatan atau “pelepasan” (*patinissagganupassī*) yaitu suatu keadaan *citta* yang cocok untuk realisasi *Nibbana*.¹²

11 Saya tidak bermaksud mengatakan bahwa berbagai kontemplasi *dhamma* ini harus dijalankan dalam urutan dan hubungan seperti di atas, namun inilah yang dijelaskan dalam *Sutta Satipatthana*.

12 Lihat *Majjhima Nikaya* I 251 dimana dalam konteks kontemplasi sensasi (*vedana*),

Dengan demikian, kontemplasi *dhamma* baik dalam *Sutta Satipatthana* maupun *Sutta Anapanasati* akan menghasilkan kemajuan yang bersifat sementara, dalam hal ketidakterikatan dan realisasi. Memang realisasi dapat terjadi ketika kita mempraktikkan enam belas tahap *anapanasati* manapun, namun sepertinya keempat tahap terakhir khusus dirancang untuk tujuan ini. Demikian pula, meskipun realisasi dapat terjadi ketika kita sedang menjalankan salah satu kontemplasi *satipatthana*, namun kontemplasi *dhamma* memberikan penekanan khusus tentang pencapaian tujuan ini.

Berbeda dengan kontemplasi *satipatthana* sebelumnya, kontemplasi *dhamma* secara khusus dimaksudkan untuk mengetahui kesalingterkaitan dari pengalaman yang sedang diamati. Petunjuk utama dalam sebagian besar kontemplasi *dhamma* bahkan secara langsung menyebut kesalingterkaitan, dimana dalam kontemplasi *satipatthana* sebelumnya hal ini hanya disebut dalam bagian “pengulangan.” Pentingnya kesalingterkaitan dalam *satipatthana* mengingatkan kita pada pernyataan yang terkenal bahwa “Siapa pun yang melihat *paticca samuppada*, ia melihat *Dhamma*.”¹³ “Melihat” (*passati*) *Dhamma* dapat terjadi melalui “kontemplasi” (*anu-passati*) *dhamma*. Saran ini juga cocok dengan “cara” (*naya*) yang disebut pada “jalan langsung” sebagai tujuan dari praktik *satipatthana*.¹⁴

keempat tahap tersebut menghantarkan langsung pada realisasi. *Patisambhidamagga* I 194 menjelaskan dua jenis kontemplasi ‘pelepasan’: “meninggalkan” (*khandha*) dan “loncatan besar” (menuju realisasi). Mengenai “pelepasan” lihat Nanaroma (1997) dan van Zeyst (1961a). Urutan empat tahap terakhir *anapanasati* dalam *Samyukta Agama* versi Cina agak berbeda yaitu dimulai dari sifat yang berubah-ubah dan tidak pasti (*anicca*) kemudian “meninggalkan,” lalu “memudar” (*viraga*) dan memuncak pada “berhentinya” (*nirodha*) [Choong 2000].

13 *Majjhima Nikaya* I 190.

14 Lihat Bab V.5.

Dengan mengontemplasikan *dhamma*, kita dapat mengaplikasikan *dhamma* secara terampil (kategori klasifikasi) seperti diajarkan dalam *Dhamma* (ajaran Buddha) untuk memahami (prinsip) *dhamma* tentang kesalingterkaitan dan menghantarkan pada realisasi tertinggi dari semua *dhamma: Nibbana*.¹⁵

IX.2. Kontemplasi Lima Rintangan

Kontemplasi *dhamma* yang pertama merupakan versi yang lebih khusus dari kontemplasi *citta* karena kontemplasi *dhamma* ini mengarahkan *sati* pada kelima manifestasi dari tiga akar yang tidak bajik: lima rintangan. Namun berbeda dengan kontemplasi *citta* sebelumnya, dalam kontemplasi rintangan kita tidak hanya mengetahui ada atau tiadanya rintangan, tetapi juga mengetahui kondisi-kondisi yang melandasi ada atau tiadanya rintangan. Dalam melakukan analisa, saya akan mengikuti dua tahap yaitu pertama-tama berfokus pada kelima rintangan serta pentingnya mengetahui kelima rintangan, dan kemudian mengamati kondisi-kondisi mengenai ada atau tiadanya rintangan tersebut.

Petunjuk *satipatthana* untuk mengontemplasikan rintangan adalah sebagai berikut:

Jika keinginan indrawi ada dalam dirinya, ia tahu ‘ada keinginan indrawi dalam diri saya’; jika tidak ada keinginan indrawi dalam dirinya, ia tahu ‘tidak ada keinginan indrawi dalam diri saya’; dan ia tahu bagaimana keinginan indrawi yang belum muncul dapat muncul, bagaimana keinginan indrawi yang telah muncul dapat dihilangkan dan bagaimana keinginan

¹⁵ *Digha Nikaya* III 102 menyebut *Nibbana* adalah yang tertinggi dari segala *dhamma*. Lihat *Anguttara Nikaya* II 34 dan *Sutta Nipata* 225.

indrawi yang telah dihilangkan dapat dicegah kemunculannya di masa mendatang. Jika ketidaksukaan (*byapada*) ada dalam dirinya, ia tahu ... Jika kemalasan dan kelooyoan ada dalam dirinya, ia tahu ... Jika kegelisahan dan kecemasan ada dalam dirinya, ia tahu ... Jika keragu-raguan ada dalam dirinya, ia tahu ‘ada keragu-raguan dalam diri saya’; jika tidak ada keragu-raguan dalam dirinya, ia tahu ‘tidak ada keragu-raguan dalam diri saya’; dan ia tahu bagaimana keragu-raguan yang belum muncul dapat muncul, bagaimana keragu-raguan yang telah muncul dapat dihilangkan dan bagaimana keragu-raguan yang telah dihilangkan dapat dicegah kemunculannya di masa mendatang.¹⁶

Kata “rintangan” (*nivarana*) sendiri secara jelas menunjukkan mengapa hal ini memerlukan perhatian khusus. Ini dikarenakan berbagai keadaan mental tersebut “merintang” fungsi *citta* sebagaimana mestinya.¹⁷ Di bawah pengaruh rintangan, kita tidak dapat mengetahui kebajikan kita sendiri maupun orang lain dan kita tak dapat mencapai konsentrasi (*samadhi*) atau mempraktikkan *vipassana* (Penyidikan Tajam).¹⁸ Oleh karena itu, belajar mengurangi dampak rintangan dengan menggunakan *sati* merupakan keterampilan penting yang dibutuhkan untuk kemajuan jalan spiritual. Menurut *sutta-sutta*, sulitnya mengatasi rintangan merupakan alasan yang baik untuk meminta bimbingan dari seorang meditator yang berpengalaman.¹⁹

16 *Majjhima Nikaya* I 60.

17 Misalnya lihat *Digha Nikaya* I 246; *Samyutta Nikaya* V 96, 97.

18 *Majjhima Nikaya* II 203; *Samyutta Nikaya* V 92, 127 dan *Anguttara Nikaya* III 63.

19 *Anguttara Nikaya* III 317, 321.

Sesungguhnya kelima rintangan ini mencakup tujuh keadaan mental yang berbeda.²⁰ Ketujuh keadaan mental digolongkan menjadi lima rintangan mungkin karena adanya kesamaan efek dan ciri antara kemalasan (*thina*) dan kelojoan (*middha*), serta antara kegelisahan (*uddhacca*) dan kecemasan (*kukkucca*).²¹ Menurut ulasan, pengategorian lima rintangan ini memungkinkan kita untuk menghubungkan masing-masing rintangan dengan salah satu dari lima faktor mental yang diperlukan untuk mencapai *jhana* (*jhana-anga*).²²

20 *Samyutta Nikaya* V 110 menyebut sepuluh rintangan dengan membedakan keinginan indrawi internal, ketidaksukaan internal, keragu-raguan internal dan keinginan indrawi eksternal, ketidaksukaan eksternal, keragu-raguan eksternal; sedangkan empat rintangan berikutnya adalah kemalasan, kelojoan, kegelisahan dan kecemasan. Penjelasan ini memperkuat bahwa ada tujuh karakteristik mental. Penjelasan lain mengenai rintangan terdapat dalam *Itivuttaka* 8 yang menyebut rintangan tunggal yakni kesalahpengertian. Penjelasan lainnya terdapat dalam *Patisambhidamagga* I 31, 103, 163 dimana rintangan kecemasan tidak disebut namun menyebut kesalahpengertian dan sifat yang tidak memuaskan.

21 Kesamaan antara kemalasan dan kelojoan disebut dalam *Vibhanga* 254 dimana menurut *sutta* ini, keduanya merujuk pada “ketidakmampuan” atau “ketidaksiapan,” sementara perbedaan di antara keduanya adalah kemalasan bersifat mental sedangkan kelojoan merujuk pada fisik. Sebaliknya, menurut *Sammohavinodani* 369, kelojoan merujuk pada faktor-faktor mental, bukan tubuh fisik. Jika kita melihat penawar bagi kelojoan dalam *Anguttara Nikaya* IV 86, maka adalah mungkin bahwa “kelojoan” memang merujuk pada kelojoan fisik. Kesamaan lainnya antara kedua rintangan ini dapat dilihat dalam *Papançasudani-puranatika* I 375.

22 *Visuddhimagga* 141 menjelaskan bahwa tidaklah dapat dibandingkan (*incompatible*) antara konsentrasi (*samadhi*) dengan keinginan indrawi (*kamacchanda*), kenyamanan (*piti*) dengan ketidaksukaan (*byapada*), kemampuan menyelidiki (*vitakka*) dengan kemalasan dan kelojoan (*thinamiddha*), rasa senang (*sukha*) dengan kegelisahan dan kecemasan (*uddhacca-kukkucca*) serta kemampuan menganalisa (*vicara*) dengan keragu-raguan (*vicikiccha*). [Mengenai korelasi ini, lihat Buddhadasa (1976) dan Upali Karunaratne (1996)]. Mungkin yang dimaksud dalam *Visuddhimagga* mengenai keempat korelasi pertama adalah bahwa *citta* yang terfokus (*cittassekaggata*) melalui *samadhi* adalah berlawanan dengan diversifikasi mental yang disebabkan oleh keinginan indrawi, bahwa tak dapat dibandingkan antara rasa senang (*sukha*) yang bersifat mental serta kenyamanan fisik (karena adanya *piti*) dengan kekakuan mental dan ketegangan fisik karena ketidaksukaan, bahwa berfokus secara jelas pada objek melalui kemampuan menyelidiki dapat mengatasi ketidakjelasan dan kekaburan mental karena kemalasan dan kelojoan, serta bahwa kepuasan mental dan kelenturan

Rintangan tidak hanya menghambat pencapaian *jhana* tetapi juga menghalangi pengembangan faktor-faktor penggugahan (*bojjhanga*).²³ Aspek yang berlawanan antara rintangan dan faktor-faktor penggugahan adalah sangat penting karena dihilangkannya rintangan dan dikembangkannya faktor-faktor penggugahan, akan menghasilkan kondisi-kondisi yang diperlukan untuk realisasi.²⁴

Dua kumpulan analogi dalam *sutta* menggambarkan ciri dan efek khusus dari kelima rintangan. Kumpulan analogi yang pertama mengilustrasikan efek dari masing-masing rintangan melalui ilustrasi sebuah mangkuk yang diisi dengan air dan digunakan sebagai cermin untuk melihat wajah kita. Menurut kumpulan analogi tersebut, efek dari keinginan indrawi (*kamacchanda*) adalah bagaikan air yang dicampur dengan pewarna; ketidaksukaan (*byapada*) menyerupai air

fisik karena rasa senang tidak memungkinkan munculnya kegelisahan dan kecemasan (lihat *Paramatthamanjusa* I 165). Jika dipahami dalam konteks yang lebih luas, rintangan keragu-raguan (*vicikiccha*), tidaklah hanya mencakup keragu-raguan tetapi juga keadaan hanyut dalam pikiran-pikiran secara umum [lihat T.W. Rhys Davids (1995) dimana kata kerja "*vicikicchati*" merujuk pada hanyut dalam pikiran-pikiran] yang penawarnya adalah stabilitas mental dan keadaan yang tidak hanyut yang dihasilkan dari kemampuan menganalisa. Di sisi lain, perlu dicatat bahwa rintangan dan masing-masing faktor *jhana* disebut secara bersamaan hanya dalam *Majjhima Nikaya* I 294. Bagian *sutta* ini hanya menyebut rintangan dan faktor *jhana* namun tidak secara langsung "menghubungkan" masing-masing rintangan dengan masing-masing faktor *jhana*; di samping itu urutan dalam *sutta* ini juga tidak sesuai dengan ulasan. Lebih lanjut, bagian-bagian tersebut tidak ada dalam versi Cina [Minh Chau (1991) dan Stuart-Fox (1989)], namun sesuai dengan versi Pali. Diskusi kritis tentang faktor *jhana* dapat dilihat dalam tulisan Rahula (1962)].

23 Ini khususnya dalam hal kemalasan dan kelooyoan versus usaha yang ulet (*viriya*); kegelisahan dan kecemasan versus kelenturan, serta keragu-raguan versus penyidikan *dhamma* (dalam *Samyutta Nikaya* V 104). Dalam beberapa bagian pada *Bojjhanga Samyutta* (*Samyutta Nikaya* V 63-140), faktor-faktor penggugahan dan rintangan disebut sebagai karakteristik mental yang sifatnya saling berlawanan.

24 *Anguttara Nikaya* V 195; *Digha Nikaya* II 83; *Digha Nikaya* III 101 dan *Samyutta Nikaya* V 161 menyatakan kondisi-kondisi yang sama untuk menjadi seorang Buddha.

yang dipanaskan hingga mendidih; kemalasan dan kelooyoan bagaikan air yang ditumbuhi lumut, kegelisahan dan kecemasan mempengaruhi pikiran bagaikan air yang teraduk angin serta keragu-raguan bagaikan air yang gelap dan berlumpur.²⁵ Kelima perumpamaan tersebut mencerminkan keadaan air yang tidak memungkinkan kita untuk melihat bayangan dengan jelas. Analogi-analogi tersebut secara jelas mengilustrasikan ciri dari masing-masing rintangan: keinginan indrawi mewarnai persepsi kita, ketidaksukaan membuat kita memanas, kemalasan dan kelooyoan menyebabkan stagnasi (keadaan terpaku), kegelisahan dan kecemasan membuat kita terombang-ambing; serta keragu-raguan mengaburi kita.²⁶

Sebaliknya, kumpulan analogi lainnya mengilustrasikan tiadanya rintangan. Menurut kumpulan analogi tersebut, bebas dari keinginan indrawi (*kamacchanda*) adalah bagaikan bebas dari hutang; bebas dari ketidaksukaan (*byapada*) bagaikan sembuh dari penyakit fisik; tidak terhalangi oleh kemalasan dan kelooyoan bagaikan bebas dari penjara; bebas dari gejolak kegelisahan dan kecemasan adalah bagaikan bebas dari perbudakan; serta di atasnya keragu-raguan adalah bagaikan melintasi padang pasir yang berbahaya dengan selamat.²⁷ Kumpulan analogi ini memberikan ilustrasi tambahan dimana keinginan indrawi yang membuat pikiran bergejolak adalah bagaikan terbelit hutang yang berat; ketegangan karena ketidaksukaan sungguh tidak nyaman; kemalasan dan kelooyoan memenjarakan *citta*; kegelisahan dan kecemasan mengendalikan pikiran sedemikian rupa sehingga

25 *Samyutta Nikaya* V 121 dan *Anguttara Nikaya* III 230.

26 Fryba (1989) memberikan korelasi berikut: keinginan indrawi mendistorsi persepsi dan membuat perhatian terfragmentasi (terbagi-bagi), ketidaksukaan menyebabkan berbagai pemilahan dan mengekang *citta*, kemalasan dan kelooyoan mengaburkan perhatian, kegelisahan dan kecemasan membuat *citta* tanpa arah, keragu-raguan menyebabkan kebimbangan yang tak pasti.

27 *Digha Nikaya* I 71 dan *Majjhima Nikaya* I 275.

kita sepenuhnya berada dalam tawanannya; serta keragu-raguan menyebabkan kita berada dalam keadaan tidak aman, tidak tahu arah yang harus diikuti.

Kumpulan analogi yang pertama mengilustrasikan adanya rintangan (dalam arti efek melemahkan) sedangkan kumpulan analogi yang kedua menggambarkan rasa lega terbebas dari keadaan-keadaan tersebut sehingga kedua kumpulan analogi ini sesuai dengan kedua alternatif untuk mengontemplasikan rintangan: *sati* akan ada atau tiadanya rintangan.

IX.3. Pentingnya Mengetahui Rintangan

Menurut *sutta-sutta*, jika rintangan ada dan kita tidak mengetahuinya maka “meditasi kita keliru.” Ini adalah suatu bentuk praktik yang tidak disarankan Buddha.²⁸ Namun jika kita mengetahui adanya rintangan dan mengontemplasikannya sebagai meditasi *satipatthana* maka praktik kita akan menghasilkan purifikasi *citta*.²⁹

Suatu bagian dalam *Anguttara Nikaya* menunjukkan pentingnya mengetahui *kilesa* sebagaimana adanya. *Sutta* ini menceritakan Bhikkhu Anuruddha mengeluh kepada temannya Sariputta bahwa meskipun ia telah memperoleh pencapaian konsentrasi (*samadhi*), usaha ulet (*viriya*) yang tak tergoyahkan dan *sati* yang telah mantap, namun ia tak dapat menembus realisasi penuh.³⁰ Sariputta memberikan jawaban bahwa pencapaian *samadhi* Anuruddha hanyalah manifestasi dari kesombongan, usaha ulet yang tak tergoyahkan hanyalah kegelisahan, dan pemikirannya bahwa ia belum bebas hanyalah kecemasan.

28 *Majjhima Nikaya* III 14.

29 *Anguttara Nikaya* I 272.

30 *Anguttara Nikaya* I 282.

Penjelasan Sariputta ini membuat Anuruddha menyadari bahwa itu adalah rintangan-rintangan sehingga Anuruddha dapat mengatasinya dan memperoleh realisasi.

Teknik “semata-mata mengetahui” merupakan cara yang terampil untuk mengubah rintangan meditasi menjadi objek meditasi.³¹ Dengan demikian, *sati* semata atas rintangan akan menjadi *maggā* (jalan spiritual) tengah di antara praktik penyiksaan dan pemanjaan diri.³² Beberapa *sutta* secara indah mengilustrasikan pengaruh yang kuat dari tindakan semata-mata mengetahui ini yaitu bahwa Mara yang sering kali merupakan personifikasi dari kelima rintangan, akan kehilangan kekuatannya segera setelah dirinya (Mara) diketahui.³³

Pendekatan “semata-mata mengetahui” ini dapat diilustrasikan dengan contoh kemarahan dari perspektif medis. Timbulnya kemarahan menyebabkan meningkatnya pelepasan adrenalin dan meningkatnya adrenalin pada gilirannya akan lebih merangsang kemarahan.³⁴ Adanya *sati* yang nonreaktif mengerem lingkaran setan ini.³⁵ Dengan semata-mata menyadari keadaan marah secara terbuka, maka reaksi fisik maupun asosiasi mental tidak berkesempatan untuk muncul.

31 Gunaratana (1996) dan Nanaponika (1986b).

32 Fungsi *satipatthana* sebagai jalan tengah di antara pemanjaan indrawi dan penyiksaan diri disebut dalam *Anguttara Nikaya* I 295.

33 Beberapa kisah ini terdapat dalam *Mara Samyutta* dan *Bhikkhuni Samyutta* (*Samyutta Nikaya* I 103-135). Lihat anjuran dalam *Sutta Nipata* 967 untuk mengetahui *kilesa* sebagai manifestasi dari Mara, sang “gelap.” Goldstein (1994) menggunakan istilah “mengacungkan jari pada Mara.”

34 Lily de Silva (n.d).

35 Suatu studi tes Rorschach menguatkan hal ini dimana Brown (1986b) menyimpulkan bahwa meditator yang terlatih bukanlah tidak mengalami konflik namun tidak “melawan” ketika mengalami konflik. Pengamatan ini merujuk pada kemampuan mereka untuk tetap mempertahankan *sati* yang nonreaktif dan seimbang.

Di sisi lain, jika kita meninggalkan keadaan *sati* yang seimbang dan sebaliknya menyedihkan atau menyalahkan munculnya kemarahan, maka tindakan menyalahkan tersebut tidak lain hanyalah manifestasi dari ketidaksukaan (*byapada*).³⁶ Lingkaran setan kemarahan akan terus berlanjut dengan objek yang berbeda-beda.

Begitu rintangan telah dihilangkan paling tidak untuk sementara,³⁷ maka aspek lain dari kontemplasi rintangan menjadi relevan yaitu *sati* akan tiadanya rintangan. Dalam beberapa penjelasan rinci jalan spiritual bertahap, dikatakan bahwa tiadanya rintangan membentuk titik awal bagi tahapan sebab akibat yang menghasilkan kegembiraan, kenyamanan, kelenturan dan rasa senang (*pamojja, piti, passaddhi* dan *sukha*) hingga *samadhi* serta pencapaian *jhana*. Petunjuk dalam konteks ini adalah kita “mengontemplasikan tiadanya kelima rintangan dalam diri kita.”³⁸ Mengetahui ada atau tiadanya rintangan dan bahkan bersuka cita atas tiadanya rintangan merupakan tindakan yang positif dimana ini akan membuka jalan bagi konsentrasi yang mendalam. Tindakan mengetahui dan bersuka cita atas tiadanya rintangan secara jelas diilustrasikan dalam kumpulan analogi kedua di atas, yaitu keadaan kebebasan mental ini diumpamakan dengan keadaan yang bebas dari hutang, penyakit, penjara, perbudakan dan bahaya.

36 Goldstein (1985): “sering kali ada kecenderungan untuk mengutuk rintangan saat rintangan muncul. Pikiran mengutuk itu sendiri merupakan suatu bentuk ketidaksukaan (*byapada*).”

37 Dihilangkan sepenuhnya kelima rintangan hanya terjadi saat realisasi *Nibbana* (lihat *Samyutta Nikaya* V 327). Dalam mengulas *Sutta Satipatthana* khususnya bagian ini, *Papancasudani* I 282 bahkan menghubungkan “tidak munculnya masing-masing rintangan di masa mendatang” dengan tingkat-tingkat realisasi yang sepadan yaitu *Anagami* atau *Arahat*.

38 Misalnya dalam *Digha Nikaya* I 73. Digunakannya kata kerja Pali “*samanupassati*” dalam petunjuk ini mengindikasikan bahwa ada suatu bentuk kontemplasi (*anupassana*) yang dimaksudkan di sini.

Beberapa *sutta* merujuk keadaan *citta* yang lentur demikian (untuk sementara tidak dipengaruhi oleh rintangan maupun *kilesa*) sebagai keadaan “cerah/jernih” (*pabhassara*).³⁹ Menurut suatu bagian dalam *Anguttara Nikaya*, mengetahui “*pabhassara citta*” (*citta* yang semata-mata ‘jernih’ dan ‘mengetahui’) merupakan syarat penting bagi pengembangan *citta* (*cittabhavana*).⁴⁰

IX.4. Kondisi-kondisi Bagi Ada atau Tiadanya Rintangan

Setelah tahap pertama – mengetahui ada atau tiadanya rintangan, tahap kedua dari kontemplasi ini adalah: *sati* akan kondisi-kondisi

39 *Samyutta Nikaya* V 92; *Anguttara Nikaya* I 10, 257 dan *Anguttara Nikaya* III 16. Bagian-bagian *sutta* tersebut menghubungkan *pabhassara citta* (*citta* yang semata-mata ‘jernih’ dan ‘mengetahui’; *luminosity of the mind*) dengan pengembangan keadaan *citta* yang terfokus yang bebas dari *kilesa* dan “siap” untuk realisasi. Lihat *Digha Nikaya* III 223 dimana suatu bentuk konsentrasi (*samadhi*) menghasilkan *citta* yang penuh “kecemerlangan” (*sappabhasa*); *Majjhima Nikaya* III 243 dimana “kecerahan” dihubungkan dengan tingkat *upekkha* yang tinggi dan *Samyutta Nikaya* V 283 dimana tubuh Buddha dikatakan “cemerlang” sebagai hasil dari *samadhi*. Upali Karunaratne (1999c) menjelaskan bahwa “apa yang dimaksud dengan *citta* yang cerah dan murni (*pabhassara*) bukanlah suatu keadaan *citta* yang sepenuhnya murni, bukan pula *citta* murni yang sama dengan pembebasan ... namun murni dalam arti dan sejauh tidak terganggu atau terpengaruh oleh berbagai stimulus (rangangan) eksternal.”

40 *Anguttara Nikaya* I 10. Ulasan *Manorathapurani* I 60 dan *Atthasalini* 140 mengidentifikasi *pabhassara citta* (*citta* yang semata-mata ‘jernih’ dan ‘mengetahui’; *luminous mind*) dengan *bhavanga*. Namun dalam konteks ulasan mengenai proses-proses mental, istilah *bhavanga* merujuk pada momen bawah sadar yang terjadi di antara setiap bagian dari proses mental yang disadari. (Bahkan, tidur dirujuk sebagai *bhavangam otareti* dalam *Papancasudani-puranatika* I 364). Sedangkan *pabhassara citta* dalam *Anguttara Nikaya* I 10 jelas-jelas merujuk pada pengalaman yang disadari karena harus “diketahui” (*pajanati*). Upaya Wijesekera (1976) untuk membuktikan keberadaan historis dari istilah *bhavanga* tidaklah menyakinkan meskipun ia mencoba menggunakan suatu bagian dalam *Anguttara Nikaya* dan beberapa bagian dalam *Patthana*, karena yang disebut dalam *Anguttara Nikaya* II 79 (*Pali Text Society*), edisi Myanmar dan Sri Lanka adalah *bhavagga* (keberadaan terbaik), bukanlah *bhavanga*. Selain itu, istilah *bhavanga* dalam *Patthana*, yang muncul belakangan dalam *Abhidhamma*, juga dianggap menyimpang. Lihat Nanatiloka (1988).

yang menyebabkan munculnya rintangan, *sati* akan kondisi-kondisi yang membantu untuk menghilangkan rintangan yang muncul dan *sati* akan kondisi-kondisi yang mencegah munculnya rintangan di masa mendatang (lihat gambar 9.2 di bawah). Tugas *sati* selama tahap kedua ini berlangsung dalam pola yang bertahap, dimulai dari diagnosa, penyembuhan hingga pencegahan.

tahu ada atau tiadanya



Gambar 9.2. Dua tahap dalam kontemplasi kelima rintangan

Dalam menggunakan rintangan sebagai objek meditasi, sering kali adanya *sati* semata itu sudah dapat menghilangkan rintangan tersebut. Jika *sati* semata tidak cukup maka diperlukan penawar yang lebih spesifik. Dalam hal ini, *sati* berfungsi mengawasi langkah-langkah yang diperlukan untuk menghilangkan rintangan dengan cara memberikan gambaran yang jelas mengenai situasi sebenarnya tanpa melibatkan diri sehingga tidak kehilangan sudut pandang pengamatan yang tidak memihak (tidak berat sebelah).

Mengetahui dengan jelas kondisi-kondisi yang menyebabkan munculnya rintangan, tidak hanya merupakan landasan untuk menghilangkan rintangan tersebut, tetapi juga membuat kita lebih mengenal pola kemunculannya secara umum. Ini akan menyingkap berbagai tingkat

pengondisian dan kesalahan persepsi yang menyebabkan munculnya rintangan sehingga membantu kita dalam mencegah kemunculannya kembali di masa yang akan datang.

Melalui pengamatan yang terus-menerus, terbukti bahwa terlalu banyak berpikir atau terpaku pada hal tertentu, akan menyebabkan kecenderungan mental tertentu sehingga kita semakin cenderung terjebak dalam pikiran-pikiran dan asosiasi-asosiasi dengan pola yang sama.⁴¹ Dalam hal keinginan indrawi (*kamacchanda*) misalnya, jelaslah bahwa munculnya keinginan indrawi bukan hanya dikarenakan objek di luar, tetapi juga karena keinginan indrawi yang tertanam dalam *citta* kita.⁴² Kecenderungan indrawi ini mempengaruhi cara kita mempersepsi objek-objek di luar sehingga menyebabkan munculnya keinginan dan munculnya berbagai upaya untuk memuaskan keinginan tersebut.⁴³

Pola-pola keinginan indrawi adalah sedemikian rupa sehingga setiap kali keinginan indrawi dipuaskan, tindakan pemuasan tersebut akan memanifestasikan keinginan yang sama yang bahkan lebih kuat.⁴⁴ Melalui pengamatan yang tidak terikat, akan terlihat jelas bahwa pemuasan keinginan indrawi adalah didasari konsepsi yang keliru, pencarian kesenangan yang salah alamat.⁴⁵ Seperti diajarkan Buddha, cara untuk mendapatkan kedamaian dan ketenangan dari dalam adalah bagaimana kita membebaskan diri dari lingkaran keinginan dan pemuasan ini.⁴⁶

41 *Majjhima Nikaya* I 115.

42 *Samyutta Nikaya* I 22.

43 *Samyutta Nikaya* II 151.

44 *Majjhima Nikaya* I 508.

45 *Majjhima Nikaya* I 507.

46 *Majjhima Nikaya* I 508.

Suatu bagian dalam *Anguttara Nikaya* memberikan analisa psikologis yang menarik tentang penyebab yang melandasi timbulnya keinginan indrawi. Menurut *sutta* ini, pencarian kepuasan dari lawan jenis adalah berkaitan dengan identifikasi terhadap ciri dan perilaku gender kita sendiri.⁴⁷ Mencari penyatuan eksternal berarti kita masih terperangkap dalam keterbatasan identitas gender kita sendiri. Ini menunjukkan bahwa keterlibatan afektif dalam mengidentifikasi diri dengan peran gender dan perilaku adalah komponen penting bagi munculnya keinginan indrawi. Dikatakan bahwa para *Arahat* yang telah menghilangkan tilasan yang paling halus akan mengidentifikasi diri, tak dapat melakukan hubungan seksual.⁴⁸

Seperti halnya munculnya keinginan indrawi dapat dianalisa sehubungan dengan faktor psikologis yang melandasinya, begitu pula tiadanya keinginan indrawi bergantung pada “manajemen” yang terampil atas berbagai mekanisme psikologis ini. Begitu kita lolos dari lingkaran setan yang terus menuntut kepuasan meskipun hanya untuk sementara maka ada kemungkinan untuk mengembangkan suatu bentuk penawar dalam penaksiran persepsi kita.⁴⁹ Terlalu terpaku pada aspek-aspek keindahan eksternal sering kali menyebabkan munculnya *raga*, sebaliknya kontemplasi yang diarahkan pada aspek-aspek yang kurang menarik dari tubuh, secara bertahap dapat menyebabkan berkurangnya *raga*.

⁴⁷ *Anguttara Nikaya* IV 57. Mengenai bagian *sutta* ini, lihat Lily de Silva (1978).

⁴⁸ Misalnya dalam *Digha Nikaya* III 133. Hilangnya keinginan indrawi telah berlangsung pada tahap *Anagami*.

⁴⁹ *Theragatha* 1224-1225 menjelaskan bahwa kognisi yang terdistorsi terhadap input indrawi dapat diatasi dengan cara menghindari objek indrawi yang menggoda, mengontemplasikan kejijikan tubuh, mengembangkan *sati* akan tubuh (secara umum) dan mengembangkan sikap pengentasan diri.

Berbagai macam penawar untuk hal tersebut terdapat dalam praktik *satipatthana* khususnya kontemplasi bagian-bagian tubuh dan mayat yang membusuk. Selain itu, membatasi input indrawi, tidak berlebihan dalam mengonsumsi makanan, selalu waspada dan *sati* akan sifat *anicca* dari semua pengalaman mental adalah tindakan yang membantu untuk mencegah timbulnya keinginan indrawi.⁵⁰

Pendekatan serupa juga dapat diaplikasikan pada rintangan lainnya dimana terhadap masing-masing rintangan, kita kembangkan suatu bentuk penawar terhadap kondisi-kondisi yang cenderung merangsang timbulnya rintangan tersebut. Dalam hal ketidaksukaan (*byapada*), pengalaman yang mengganggu atau menjijikkan sering kali mendapat perhatian yang berlebihan. Penawar langsung terhadap persepsi sepihak ini adalah mengabaikan kualitas-kualitas negatif dari siapa pun yang menyebabkan kita terganggu dan sebaliknya memperhatikan kualitas-kualitas positif yang ada pada orang tersebut.⁵¹ Dengan tidak lagi terlalu memfokuskan pada hal tersebut atau dengan mengontemplasikan hasil *kamma* yang tak terelakkan, kita dapat mengembangkan *upekkha*.⁵²

Penawar yang penting terhadap kemarahan dan ketidaksukaan adalah pengembangan cinta kasih (*metta*).⁵³ Menurut *sutta-sutta*,

50 *Anguttara Nikaya* IV 166. Dalam *Samyutta Nikaya* IV, para bhikkhu dianjurkan untuk menganggap para wanita seolah-olah mereka adalah ibu, saudara perempuan atau anak sendiri. *Sutta* yang sama (dalam *Samyutta Nikaya* IV 112) menyebut pentingnya membatasi input indrawi karena di antara berbagai cara untuk mengatasi keinginan indrawi, ternyata membatasi input indrawi merupakan satu-satunya cara yang dapat dilakukan agar dapat menjalankan kehidupan selibat bahkan untuk para bhikkhu muda.

51 *Anguttara Nikaya* III 186.

52 Dalam *Anguttara Nikaya* III 185 ini disebut bersamaan dengan kelima penawar: *metta*, *karuna*, *upekkha*, tidak fokus dan kontemplasi *kamma*.

53 *Majjhima Nikaya* I 424. Menurut Fenner (1987), *brahmavihara* adalah didasari kognisi yang akurat sehingga dapat mengatasi persepsi keliru yang mengarah pada kualitas-kualitas mental yang tidak baik. Penjelasan yang inspiratif mengenai *metta*

mengembangkan cinta kasih akan membantu untuk menciptakan hubungan yang harmonis, tidak hanya dengan sesama manusia tetapi juga dengan yang bukan manusia.⁵⁴ Dalam konteks ini, konsep “bukan manusia” mungkin merujuk pada gangguan keadaan psikologis.⁵⁵ Pengembangan cinta kasih memang mengatasi perasaan patologis akan keterasingan dan rendah diri sehingga membangun landasan penting bagi keberhasilan meditasi *vipassana*.

Cinta kasih tidak hanya memberikan landasan persiapan bagi praktik meditasi *vipassana* tetapi juga secara langsung dapat menghasilkan realisasi.⁵⁶ Menurut Buddha, ciri khas dari meditasi cinta kasih yang beliau ajarkan adalah memadukan praktik cinta kasih dengan faktor-

dapat ditemukan dalam tulisan Nanaponika (1993).

54 *Samyutta Nikaya* II 264.

55 Bahkan dalam *Samyutta Nikaya* II 265, makhluk bukan manusia rupanya juga mengalami gangguan psikologis dimana hal ini dapat dicegah dengan cara mengembangkan *metta*. Katz (1989): “yang dimaksud ‘bukan manusia’ mungkin adalah keadaan psikologis yang membahayakan perkembangan spiritual.”

56 *Majjhima Nikaya* I 352 menjelaskan secara rinci bagaimana mengombinasikan *metta* dengan *vipassana*: begitu keluar dari suatu meditasi *jhana* yang dikembangkan melalui *metta*, kita mengembangkan *vipassana* atas sifat yang berubah-ubah dan tidak pasti serta sifat yang saling terkait dari pencapaian ini. *Majjhima Nikaya* I 38 dan *Anguttara Nikaya* I 196 menjelaskan transisi dari *metta* menuju *vipassana* dengan berkontemplasi: “ada ini, ada yang lebih rendah (*inferior*), ada yang lebih baik (*superior*), dan ada pembebasan sepenuhnya dari seluruh lingkup kognisi (*sanna*) ini.” (*Papancasudani* I 176 dan *Manorathapurani* II 306 menjelaskan bahwa pembebasan sepenuhnya dari seluruh lingkup *sanna* merujuk pada *Nibbana*). Lihat *Anguttara Nikaya* IV 150 dan *Itivuttaka* 21 yang menyebut bahwa pengembangan *metta* membantu melemahkan belenggu-belenggu. Aronson (1986): “meditasi cinta kasih (*metta*) adalah ladang dimana *samadhi* ... dan *vipassana* tumbuh berkembang.” Meier (1978) menyarankan bahwa baik *vipassana* maupun meditasi *metta* mempunyai tujuan yang sama yaitu untuk melemahkan anggapan adanya “sosok” sehingga pendekatan yang berbeda (*vipassana* dengan mengupas secara analitis sedangkan *metta* dengan ekspansi) adalah saling melengkapi, meskipun perlu dicatat bahwa *metta* sendiri tak dapat sepenuhnya menghilangkan semua keterikatan pada “sosok saya.”

faktor penggugahan sehingga secara langsung dapat menyadap daya cinta kasih bagi kemajuan menuju realisasi.⁵⁷ Beberapa *sutta* menghubungkan praktik cinta kasih khususnya dengan kemajuan dari tahap *Sotapatti* menuju *Anagami*.⁵⁸ Jelaslah bahwa manfaat

57 Dalam *Samyutta Nikaya* V 119, Buddha menyebut bahwa kombinasi kedua praktik tersebut merupakan ciri yang membedakan antara pendekatan Buddhis dengan praktik *metta* yang dijalankan para *sramana* di masa itu. Jika meninjau cara Buddha mengajarkan meditasi *metta*, mungkin relevan untuk menyebut bahwa sesungguhnya yang beliau ajarkan pada awalnya adalah *metta* yang meliputi segala penjurur (misalnya *Majjhima Nikaya* I 38). Dalam *Digha Nikaya* I 251; *Majjhima Nikaya* II 207 dan *Samyutta Nikaya* IV 322, pengembangan *metta* ke segala arah menjadi semakin jelas dengan mengumpamakan seorang peniup terompet yang dengan penuh semangat meniup terompetnya hingga terdengar di seluruh penjurur. Meskipun pancaran *metta* demikian sering mengindikasikan *jhana* namun tidaklah selalu demikian. Hal ini dikarenakan menurut *Majjhima Nikaya* I 129, pancaran *metta* demikian perlu dilakukan ketika kita diremehkan secara verbal atau bahkan diperlakukan tidak pantas secara fisik dan ini adalah suatu keadaan yang tidak kondusif untuk memasuki *jhana*. *Majjhima Nikaya* II 195 menceritakan tentang seorang Brahmana di ranjang kematiannya, menderita sakit kepala yang luar biasa, ngeri perut yang hebat dan demam tinggi, namun begitu diajarkan untuk mempraktikkan pancaran *metta*, ia meninggal dan terlahir kembali di alam Brahma. Keadaan ini menunjukkan bahwa Brahmana tersebut pasti telah menerapkan petunjuk pancaran *metta* dengan baik meskipun kondisi fisik tidak memungkinkannya untuk mengembangkan *samadhi*. Mungkin karena pancaran *metta* dihubungkan secara khusus dengan *jhana* (lihat *Visuddhimagga* 308) maka dalam ulasan, meditasi *metta* berubah menjadi praktik yang dibayangkan secara konseptual, yaitu memancarkan *metta* kepada diri sendiri, teman, orang yang tidak begitu kita pedulikan serta musuh secara bergantian (lihat *Visuddhimagga* 296). Cara praktik ini tidak ditemukan dalam *sutta* manapun (namun ada dalam ulasan).

58 *Samyutta Nikaya* V 131 dan *Anguttara Nikaya* V 300. Ini juga berlaku untuk ketiga *brahmavihara* lainnya (*karuna*, *mudita*, *upekkha*). Begitu pula, *Sutta Nipata* 143 menyebut praktik *metta* yang dilandasi “keadaan damai demikian” akan menyebabkan praktisi tak akan terlahir kembali dari rahim manapun juga (*Sutta Nipata* 152). Ini berarti bahwa praktik *metta* dapat menghantarkan mereka yang telah mengalami “keadaan damai” misalnya *Sotapanna*, pada keadaan yang melampaui terlahir kembali melalui rahim, misalnya *Anagami*. Pemahaman demikian dipertegas dalam ulasan *Paramatthajotika* II yang menjelaskan “keadaan damai” merujuk pada *Nibbana*. Penjelasan ini juga dikukuhkan *Dhammapada* 368 dimana *metta* kembali dihubungkan dengan “keadaan damai”; konotasi demikian lebih lanjut diperjelas melalui ungkapan “menenangkan *sankhara*.” Namun Jayawickrama (1948) tidak setuju “keadaan damai” dirujuk sebagai realisasi *Nibbana*. Suatu bagian berbahasa

dari mengembangkan cinta kasih tidak hanya berupa penawar bagi kemarahan dan kejengkelan (*patigha*).

Penawar untuk rintangan berikutnya, kemalasan (*thina*) dan kelojoan (*middha*) adalah mengembangkan “ketajaman intelek” (*alokasanna*).⁵⁹ Dalam berbagai *sutta* dan *Vibhanga*, “ketajaman intelek” sepertinya mengacu pada pengembangan ketajaman mental.⁶⁰ Ulasan menginterpretasikannya secara lebih harafiah dan menganjurkan untuk menggunakan cahaya yang sesungguhnya, baik dari sumber eksternal maupun cahaya dari gambaran mental internal.⁶¹

“Ketajaman intelek” muncul karena adanya *sati* dan *sampajana*; dua kualitas penting dari *satipatthana* yang berfungsi sebagai penawar bagi kemalasan dan kelojoan. Ini membuktikan bahwa *satipatthana* saja terkadang dapat mengatasi suatu rintangan. Begitu pula kontemplasi bagian-bagian tubuh atau mayat dapat bertindak sebagai penawar bagi keinginan indrawi. Namun demikian, perlu diingat bahwa yang ditekankan dalam *Sutta Satipatthana* bukanlah secara aktif kita

Sanskerta dari penemuan Turfan juga menyebut realisasi *Anagami* sebagai salah satu hasil dari pengembangan *metta* [Schlingloff (1964)]. Alasan *metta* dihubungkan dengan kemajuan spiritual, mulai dari tahap *Sotapatti* hingga *Anagami* mungkin berhubungan dengan kedua belenggu yang dihilangkan pada tahap ini yakni keinginan indrawi dan ketidaksukaan. Jika dikembangkan hingga tahap *jhana*, *metta* dapat berfungsi sebagai penawar untuk kedua belenggu tersebut. Ini dikarenakan kebahagiaan mental luar biasa yang dialami selama konsentrasi yang mendalam dapat mengatasi pencarian kesenangan melalui indra-indra eksternal sedangkan *metta* sendiri dapat mengatasi ketidaksukaan.

59 Misalnya dalam *Digha Nikaya* I 71.

60 *Anguttara Nikaya* IV 86 menghubungkan “ketajaman intelek” dengan mengembangkan *citta* yang cerah. *Vibhanga* 254 menjelaskan bahwa “ketajaman intelek” merujuk pada kognisi yang cerah, jernih dan murni dimana *Sammohavinodani* 368 menyebutnya kognisi yang bebas dari rintangan.

61 *Papancasudani* I 284 dan *Papancasudani-puranatika* I 375.

melawan rintangan, tetapi mengetahui dengan jelas rintangan yang muncul bersama dengan kondisi-kondisi yang berkaitan dengan ada atau tiadanya rintangan tersebut. Sedangkan pendekatan yang lebih aktif terhadap rintangan tercakup dalam *upaya yang tepat (samma vayama)*, yaitu salah satu *magga* dari *Delapan Jalan Ariya (Ariya Attangika Magga)*.

Munculnya kemalasan dan kelooyoan mungkin disebabkan karena penolakan, kebosanan, kemalasan, rasa kantuk karena makan berlebihan dan depresi.⁶² Penawar yang efektif untuk hal-hal ini adalah aplikasi usaha ulet (*viriyā*) secara terus-menerus.⁶³ Dalam *Anguttara Nikaya*, terdapat suatu bagian yang secara khusus membahas tentang rintangan kelooyoan (*middha*) dengan berbagai penawarnya. Pertamanya, sambil tetap mempertahankan postur meditasi formal, kita dapat mencoba mengatasi kelooyoan dengan mengubah objek meditasi, mengontemplasikan atau melafalkan ajaran-ajaran Buddha. Jika ini tidak berhasil, kita dapat menarik telinga kita, memijat tubuh, bangkit dari meditasi, membasuh mata dengan air dan melihat ke langit. Jika kelooyoan masih berlanjut, lakukanlah meditasi berjalan.⁶⁴

Sebaliknya, jika kegelisahan (*uddhacca*) dan kecemasan (*kukkucca*) muncul maka berbagai faktor yang menyebabkan meningkatnya ketenangan mental dan stabilitas harus dikembangkan. Di sini *anapanasati* merupakan metode yang secara khusus efektif untuk menenangkan *citta* yang bergejolak.⁶⁵ Selain itu, jenis meditasi *samatha* apa pun adalah cocok untuk situasi ini karena akan meningkatkan

62 *Samyutta Nikaya* V 64, 103 dan *Anguttara Nikaya* I 3.

63 *Samyutta Nikaya* V 105.

64 *Anguttara Nikaya* IV 85.

65 *Anguttara Nikaya* III 449; *Anguttara Nikaya* IV 353, 359; *Udana* 37 dan *Itivuttaka* 80.

ketenangan dan keheningan mental selama aktivitas-aktivitas tersebut.⁶⁶

Menurut *sutta-sutta*, kegelisahan dan kecemasan kadang-kadang dapat muncul karena semangat yang berlebihan.⁶⁷ Di sini sikap yang tidak terlalu memaksakan diri dapat membantu memperbaiki situasi. Sehubungan dengan kegelisahan khususnya, kita disarankan untuk menghindari pembicaraan apa pun yang bersifat provokatif karena pembicaraan demikian mudah sekali menjadi berlarut-larut sehingga menyebabkan kegelisahan.⁶⁸ Kecemasan sering kali timbul karena rasa bersalah yaitu ketika kita melakukan tindakan yang tidak baik dan kita menyesalinya.⁶⁹ Dengan demikian, menjaga kesempurnaan sila akan membantu mencegah munculnya rintangan kecemasan. *Sutta* menyebut tentang seorang bhikkhu yang mengalami “kecemasan” karena pemahamannya akan *Dhamma* kurang jelas dimana hal ini berhasil diatasi setelah ia mendengarkan petunjuk atau penjelasan dari Buddha.⁷⁰

66 *Digha Nikaya* I 71; *Samyutta Nikaya* V 105 dan *Anguttara Nikaya* III 449.

67 *Anguttara Nikaya* I 256 dan *Anguttara Nikaya* III 375.

68 *Anguttara Nikaya* IV 87.

69 Lihat misalnya *Vinayapitaka* III 19 dimana Bhikkhu Sudinna merasa cemas karena melakukan hubungan seksual.

70 Misalnya dalam *Samyutta Nikaya* IV 46, Buddha mengunjungi seorang bhikkhu yang sakit dan menanyakan bhikkhu tersebut apakah ia merasa cemas dan bhikkhu tersebut menjawab bahwa tiada apa pun yang ia sesali. (Sebenarnya yang Buddha maksud adalah apakah ia “merasa bersalah”). Pertanyaan tersebut kemudian diulang oleh Buddha. Setelah diulang, hal ini menjadi jelas dan bhikkhu tersebut mendapat petunjuk khusus mengenai *Dhamma*. Kejadian lainnya mengenai “kecemasan” dapat ditemukan dalam *Anguttara Nikaya* I 282 yang juga menyebut kecemasan berlebihan dalam kaitannya dengan realisasi. Lebih lanjut *Anguttara Nikaya* II 157 menyebut “kegelisahan” sehubungan dengan *Dhamma*.

Sehubungan dengan rintangan terakhir, perbedaan yang jelas antara apa yang baik atau bermanfaat dan apa yang tidak baik atau tidak bermanfaat, berfungsi untuk mengatasi rintangan keragu-raguan (*vicikiccha*).⁷¹ Ini sangat penting karena tanpa tahu dengan jelas (*sampajana*) apa yang baik dan apa yang tidak baik, kita tak akan mampu mengatasi *raga*, *dosa* dan *moha*.⁷² Rintangan keragu-raguan tidak hanya mempengaruhi pengembangan *vipassana* namun juga meditasi *samatha*. Hal ini dapat disimpulkan dari *Sutta Upakkilesa, sutta* yang terutama membahas tentang pengembangan konsentrasi (*samadhi*) dimana keragu-raguan merupakan rintangan utama terhadap pencapaian *jhana*.⁷³

Kemampuan membedakan antara apa yang baik (*kusala*) atau apa yang tidak baik (*akusala*) yang dibutuhkan untuk mengatasi keragu-raguan dapat dikembangkan melalui faktor penggugahan penyidikan *dhamma* (*dhammavicaya*).⁷⁴ Ini menunjukkan bahwa dari sudut pandang Buddhadhamma, mengatasi keragu-raguan bukanlah

71 *Digha Nikaya* III 49. Keragu-raguan demikian dapat muncul “secara internal” sehubungan dengan diri sendiri atau “secara eksternal” sehubungan dengan orang lain (lihat *Samyutta Nikaya* V 110).

72 *Anguttara Nikaya* V 147. Lihat *Digha Nikaya* II 283 dimana penjelasan mendetail mengenai *kusala* dan *akusala* dari persektif yang berbeda-beda, memungkinkan Sakka sepenuhnya mengatasi keragu-raguan dan merealisasi *Sotapatti*.

73 *Majjhima Nikaya* III 158 dimana keragu-raguan disebut sebagai rintangan mental yang pertama (hal ini tidak ditemukan dalam *sutta* lainnya) dan secara khusus berhubungan dengan pengembangan konsentrasi (*samadhi*). Adalah mencolok bahwa rintangan keinginan indrawi dan ketidaksukaan tidak disebut dan ini mengindikasikan kedua rintangan tersebut telah diatasi sebelum tahap ini. Berbagai rintangan mental yang disebut dalam *sutta* tersebut adalah keragu-raguan, tidak atentif, kemalasan dan keloayan, gejolak, ketidaknyamanan, energi yang berlebihan, kekurangan energi, mengidamkan sesuatu, beragamnya konseptualisasi dan meditasi yang berlebihan pada wujud. Dihilangkannya hal-hal tersebut menghantarkan pada pencapaian *jhana*.

74 Hal ini didukung oleh fakta bahwa penopang untuk penyidikan *dhamma* adalah sama dengan “penawar” untuk keragu-raguan. Lihat *Samyutta Nikaya* V 104, 106.

sebatas urusan kepercayaan atau keyakinan. Mengatasi keragu-raguan dilakukan melalui proses penyidikan yang menghasilkan ketajaman dan pemahaman.

Mengatasi kelima rintangan ini merupakan hal yang krusial bagi semua jenis praktik meditasi. Untuk tujuan inilah, ulasan menyebut serangkaian faktor yang membantu untuk mencegah atau mengatasi masing-masing rintangan. Kajian ini disajikan dalam gambar 9.3. Semakin meningkatnya kemampuan meditasi, adalah mungkin untuk menghilangkan rintangan apa pun begitu rintangan tersebut diketahui, secepat setetes air menguap ketika jatuh pada wajan yang panas.⁷⁵ Faktor penting yang utama untuk menghilangkan rintangan baik secara perlahan-lahan maupun secara cepat adalah *sati*, karena tanpa menyadari adanya rintangan atau munculnya rintangan, tidak banyak yang dapat dilakukan untuk mencegah atau menghilangkannya. Fungsi “tahu” ini adalah tema utama untuk kontemplasi rintangan.

Rintangan-rintangan Faktor-faktor yang membantu mencegah atau mengatasinya

keinginan indrawi (<i>kamacchanda</i>)	<ul style="list-style-type: none">• mengetahui sifat menjijikkan dari tubuh dan memeditasikannya• menjaga semua indra• tidak makan berlebihan• bergaul dengan teman-teman yang baik dan melakukan percakapan yang bermanfaat
ketidaksukaan (<i>byapada</i>)	<ul style="list-style-type: none">• memahami <i>metta</i> dan memeditasikannya• mengontemplasikan konsekuensi dari tindakan kita• memikirkan secara bijaksana berulang-ulang• bergaul dengan teman-teman yang baik dan melakukan percakapan yang bermanfaat

⁷⁵ Analogi ini terdapat dalam *Majjhima Nikaya* I 453 sehubungan dengan dihilangkannya keterikatan; dalam *Majjhima Nikaya* III 300 sehubungan dengan dihilangkannya rasa suka atau tidak suka yang muncul pada *citta*, dan dalam *Samyutta Nikaya* IV 190 sehubungan dengan dihilangkannya pemikiran dan ingatan yang tidak baik.

kemalasan + kelojoan <i>(thinamiddha)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • mengurangi makanan • mengubah postur meditasi • meningkatkan ketajaman mental/objek cahaya • berada di tempat terbuka • bergaul dengan teman-teman yang baik dan melakukan percakapan yang bermanfaat
kegelisahan + kecemasan <i>(uddhaccakukkucca)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • memahami <i>sutta-sutta</i> dengan baik • mengklarifikasi <i>sutta-sutta</i> dengan menganalisa • terlatih dengan baik dalam sila • mengunjungi seseorang yang berpengalaman • bergaul dengan teman-teman yang baik dan melakukan percakapan yang bermanfaat
keragu-raguan <i>(vicikiccha)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • memahami <i>sutta-sutta</i> dengan baik • mengklarifikasi <i>sutta-sutta</i> dengan menganalisa • terlatih dengan baik dalam sila • komitmen yang kuat • bergaul dengan teman-teman yang baik dan melakukan percakapan yang bermanfaat

Gambar 9.3. Kajian ulasan mengenai faktor-faktor untuk mengatasi atau mencegah rintangan⁷⁶

⁷⁶ *Papancasudani* I 281-286.

BAB X

DHAMMA: KHANDHA

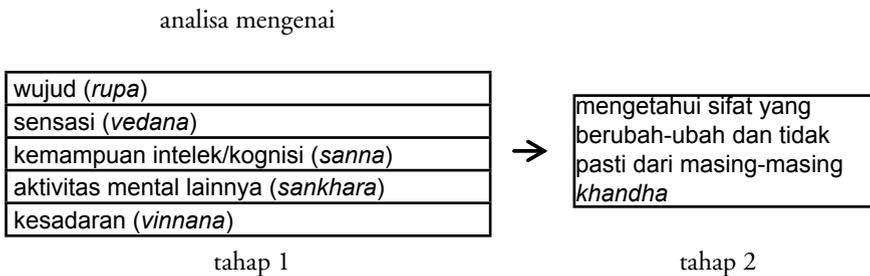
X.1. Lima Himpunan (*Pancakhandha*)

Praktik *satipatthana* dalam bab ini adalah mengontemplasikan *pancakhandha* yang merupakan komponen-komponen mendasar yang membentuk “diri seseorang.” Petunjuk-petunjuknya adalah sebagai berikut:

Ia tahu ‘demikianlah wujud (*rupa*), demikianlah munculnya, demikianlah berlalunya; demikianlah sensasi (*vedana*), demikianlah munculnya, demikianlah berlalunya; demikianlah kemampuan intelek/kognisi (*sanna*), demikianlah munculnya, demikianlah berlalunya; demikianlah aktivitas mental lainnya (*sankhara*), demikianlah munculnya, demikianlah berlalunya; demikianlah kesadaran (*vinnana*), demikianlah munculnya, demikianlah berlalunya.’¹

¹ *Majjhima Nikaya* I 61.

Landasan yang mendasari petunjuk-petunjuk di atas adalah dua tahap kontemplasi yaitu tahu dengan jelas sifat masing-masing *khandha*, diikuti dengan *sati* akan muncul dan berlalunya setiap *khandha* (lihat gambar 10.1 di bawah). Pertama-tama saya akan mencoba mengklarifikasi cakupan dari masing-masing *khandha*. Kemudian saya akan mengupas ajaran Buddha mengenai *anatta* dalam konteks historisnya, guna menyelidiki bagaimana kerangka *pancakhandha* dapat digunakan untuk menganalisa pengalaman yang dialami. Setelah itu, saya akan membahas praktik tahap kedua yaitu sifat *khandha* yang berubah-ubah dan tidak pasti serta saling terkait.



Gambar 10.1. Dua tahap dalam kontemplasi *pancakhandha*

Tahu dengan jelas dan memahami *pancakhandha* adalah sangat penting karena tanpa memahami sepenuhnya dan tanpa mengembangkan ketidakterikatan terhadap *pancakhandha*, kita tidak akan bebas sepenuhnya dari *dukkha*.² Sesungguhnya, keadaan tiada *dosa* dan tiada *lobha* terhadap kelima aspek *khandha* ini menghantarkan langsung pada realisasi.³ *Sutta-sutta* dan *gatha-gatha* yang ditulis oleh para bhikkhu dan bhikhuni yang telah merealisasi *Nibbana*, menyebut banyak contoh dimana pemahaman mendalam mengenai sifat

² *Samyutta Nikaya* III 27.

³ *Anguttara Nikaya* V 52. Lihat *Samyutta Nikaya* III 19-25 dimana beberapa *sutta* menghubungkan pemahaman *khandha* dengan realisasi *Nibbana*.

keberadaan *pancakhandha* mencapai puncaknya dengan direalisasinya *Nibbana*.⁴ Berbagai contoh tersebut menyoroti potensi yang luar biasa dari kontemplasi *satipatthana* ini.

Dalam *sutta-sutta*, *pancakhandha* sering kali dirujuk sebagai “cengkeraman atas kelima *khandha*” (*pancupadanakhandha*).⁵ Dalam konteks ini, “*khandha*” merupakan suatu istilah yang mencakup semua kategori, baik masa lalu, sekarang, maupun masa mendatang, baik internal maupun eksternal, kasar atau halus, lebih rendah atau lebih unggul, dekat atau jauh.⁶ “Cengkeraman” (*upadana*) merujuk

4 Dalam *Majjhima Nikaya* III 20, pemaparan mendetail mengenai *khandha* menghantarkan 60 orang bhikkhu pada realisasi *Nibbana*. Dalam *Samyutta Nikaya* III 68, kelima murid pertama Buddha menjadi *Arabat* setelah mendengar penjelasan mendetail tentang *anatta*, melalui penjelasan *pancakhandha*. Lihat *Theragatha* 87, 90, 120, 181, 369 dan 440, masing-masing menghubungkan realisasi *Nibbana* dengan pemahaman mendalam atas *pancakhandha*.

5 Misalnya dalam *Digha Nikaya* II 305. Istilah “lima himpunan (*pancakhandha*)” tampaknya mudah dipahami di masa India kuno karena *pancakhandha* muncul dalam ajaran pertama Buddha (*Samyutta Nikaya* V 421) tanpa perlu adanya elaborasi maupun penjelasan. Begitu pula dalam *Majjhima Nikaya* I 228, *pancakhandha* adalah bagian dari penjelasan Buddha kepada pendebat Saccaka (yang sepertinya tidak mengenal Buddhadhamma sebelumnya namun tampaknya langsung memahami apa yang dikatakan). Ini berarti kerangka kelima *khandha* mungkin sudah pada masa Buddha Gotama. Karena *sutta* juga menyebut kontemplasi *pancakhandha* dalam penjelasan tentang penggugahan Buddha sebelumnya, Buddha Vipassi (*Digha Nikaya* II 35), maka dari persektif ini juga, kelima kerangka *khandha* mungkin sudah dikenal sebelum masa Buddha Gotama. Stcherbatsky (1994) menyebut hal yang serupa mengenai *khandha* dalam kitab-kitab *Brahmana* dan *Upanishad*. Menurut Warder (1956), *khandha* adalah konsep yang telah dikenal di antara para penganut Jainisme dan mungkin juga di antara para *Ajivika*.

6 Misalnya dalam *Majjhima Nikaya* III 16. C.A.F. Rhys Davids (1937) menjelaskan bahwa alasan adanya lima *khandha* secara khusus mungkin berhubungan dengan fakta bahwa angka lima mewakili satuan yang komprehensif dalam pemikiran India kuno, sesuatu yang pada gilirannya berhubungan dengan jumlah jari tangan manusia. Cakupan aplikasi dari kerangka *pancakhandha* tercatat dalam *Majjhima Nikaya* I 435 yang menerapkan struktur *pancakhandha* pada pengalaman *jhana*. Lihat *Majjhima Nikaya* I 190 yang menganalisa lingkup indrawi dengan menggunakan kerangka *pancakhandha*. Khanti (1984) menggunakan *pancakhandha* dalam praktik

pada keinginan dan keterikatan sehubungan dengan *khandha*,⁷ yang merupakan sebab utama munculnya *dukkha*.⁸

Urutan dalam *pancakhandha* dimulai dari tubuh fisik yang kasar kemudian aspek-aspek mental yang semakin halus.⁹ *Khandha* pertama adalah wujud (*rupa*) yang biasanya dalam *sutta* merujuk pada empat karakteristik materi yang mendasar.¹⁰ Suatu *sutta* dalam *Samyutta Khandha* menjelaskan bahwa wujud (*rupa*) merujuk pada apa pun yang dipengaruhi (*ruppati*) oleh kondisi eksternal seperti rasa dingin *anapanasati*, dengan membedakan pernapasan, sensasi pernapasan, mengetahui napas masuk dan napas keluar, usaha untuk bernapas dan mengetahui napas.

7 *Majjhima Nikaya* I 300; *Majjhima Nikaya* III 16; *Samyutta Nikaya* III 47, 167. Lihat Ayya Khema (1984) dan Bodhi (1976).

8 Sebagai pernyataan ringkas mengenai *Empat Kenyataan Ariya*, misalnya dalam *Digha Nikaya* II 305: “secara singkat, cengkeraman atas kelima *khandha* (*pancupadanakhandha*) adalah *dukkha*.” Begitu pula, *Samyutta Nikaya* III 7 menyebut bahwa *raga* dan keinginan sehubungan dengan *pancakhandha* menyebabkan *dukkha*, sementara *Samyutta Nikaya* III 31 menjelaskan bahwa menikmati *pancakhandha* adalah menikmati *dukkha*. Lihat Gethin (1986).

9 Stcherbatsky (1994).

10 Misalnya dalam *Majjhima Nikaya* III 17. Definisi dalam berbagai *sutta* juga sering merujuk pada wujud yang “berasal” (*upadaya*) dari keempat elemen (misalnya dalam *Majjhima Nikaya* I 53). Berdasarkan *Majjhima Nikaya* I 421, ungkapan ini mungkin sekedar merujuk pada bagian-bagian tubuh atau proses-proses yang terutama “berasal” (*upadinna*) dari masing-masing elemen yang terkait, sebagai contoh bagian tubuh yang padat seperti rambut dan tulang dalam hal elemen tanah, bagian tubuh yang cair seperti darah dan air seni dalam hal elemen air, proses pencernaan dalam hal elemen api, serta pernapasan dalam hal elemen udara. Namun menurut *Abhidhamma* dan ulasan, wujud yang berasal dari elemen-elemen merujuk pada 23 atau 24 jenis materi sekunder, selain keempat elemen (23 jenis dalam *Dhammasangani* 134 sedangkan 24 jenis dalam *Visuddhimagga* 444 dengan penambahan materi utama). Penelitian mendetail mengenai ini dapat ditemukan dalam tulisan Bodhi (1993) dan Karunadasa (1989). Menurut Kor (1993), dari sisi praktis, pemahaman akan keempat elemen (yang merupakan karakteristik materi yang mendasar), adalah memadai untuk mengembangkan *vipassana*. Nanavira (1987) memperingatkan tentang analisa yang dilakukan sekedar demi analisa itu sendiri.

atau panas, lapar dan haus, nyamuk dan ular, yakni menekankan pengalaman dari sisi pengamat (subjek).¹¹

Khandha berikutnya adalah sensasi (*vedana*) dan kemampuan intelek/kognisi (*sanna*) yang masing-masing mewakili aspek-aspek afektif dan kognitif dari pengalaman.¹² Dalam konteks proses persepsi, kognisi (*sanna*) berhubungan erat dengan munculnya sensasi dimana keduanya tergantung pada stimulasi keenam gerbang melalui kontak (*phassa*).¹³ Dalam penjelasan umum pada *sutta*, sensasi dihubungkan dengan organ indra sedangkan kognisi dihubungkan dengan masing-masing objek.¹⁴ Ini menunjukkan bahwa sensasi terutama berhubungan dengan efek-efek pengalaman dari sisi subjek sedangkan kognisi lebih berhubungan dengan ciri dari masing-masing objek eksternal. Jadi sensasi (*vedana*) adalah “bagaimana” mengalami sedangkan kognisi (*sanna*) adalah “apa” yang dialami.

Membicarakan “kemampuan intelek/kognisi” (*sanna*) atas suatu objek merujuk pada tindakan mengenali data mentah indrawi melalui

11 *Samyutta Nikaya III* 86. Dari sisi etimologi (ilmu yang menyelidiki asal usul kata serta perubahan dalam bentuk dan makna), *ruppatti* dan *rupa* sebenarnya tidak berhubungan. Namun bagian *sutta* ini memberikan penjelasan yang ilustratif mengenai kedua istilah tersebut. Kalupahana (1992) menjelaskan bahwa “definisi *rupa* menurut Buddha menjadikan definisi tersebut sebagai suatu fungsi, bukanlah suatu *bhava*.” Sarachchandra (1994) menjelaskan bahwa “*rupa* tidak diterjemahkan sebagai materi semata namun sebagai sensasi dari sisi subjek.”

12 Padmasiri de Silva (1991) dan W.S. Karunaratne (1988a).

13 *Majjhima Nikaya I* 111: “dengan kontak sebagai kondisi, muncullah sensasi; apa yang dirasakan, itulah yang diketahui (*sanna*).” *Majjhima Nikaya I* 293 menjelaskan bahwa sensasi (*vedana*) dan kognisi (*sanna*) muncul secara berbarengan. *Majjhima Nikaya III* 17 menyebut bahwa kontak merupakan kondisi bagi manifestasi sensasi dan kognisi.

14 Penjelasan umum (misalnya dalam *Digha Nikaya II* 309) membicarakan tentang “sensasi dari kontak mata” dan “kontak dari wujud yang tampak” (hal ini berlaku untuk indra-indra lainnya).

konsep atau label, seperti ketika kita melihat objek yang berwarna dan “mengenal kembali” apakah itu kuning, merah atau putih, dan sebagainya.¹⁵ Kemampuan intelek/kognisi (*sanna*) hingga tahap tertentu melibatkan kemampuan mengingat, yaitu memberikan label-label konseptual untuk mengenal kembali.¹⁶

Khandha keempat adalah *sankhara* yang mewakili aspek konatif (berhubungan dengan keinginan dan kemauan) dari *citta*.¹⁷ *Sankhara* atau aktivitas mental lainnya berhubungan dengan aspek reaktif atau aspek bertujuan dari *citta* yaitu reaksi-reaksi terhadap sesuatu atau terhadap potensi-potensinya.¹⁸ *Sankhara* berhubungan dengan masing-masing *khandha* dan mempengaruhi berbagai *khandha* tersebut.¹⁹

15 *Samyutta Nikaya* III 87. Lihat Boisvert (1997); Hamilton (1996) dan Harvey (1995) yang menyarankan *sanna* diterjemahkan sebagai “kognisi” (*cognition*) dan saya telah mengikutinya. Gruber (1999) menyarankan bahwa awalan “*sam*” dari kata “*sanna*” dapat diartikan sebagai berkumpulnya “bersama” pengalaman indrawi yang dilabel secara konseptual melalui aktivitas mengenal.

16 Lihat *Digha Nikaya* I 93 dimana “mengenal” (*sanjanati*) digunakan dalam arti “memberikan suatu label”; atau *Majjhima Nikaya* III 234 dimana “kognisi (*sanna*)” muncul dalam berbagai istilah yang merujuk pada “mangkok.” Mengenai hubungan antara *sanna* dan ingatan, lihat Nanaponika (1985).

17 Misalnya *Majjhima Nikaya* I 389 membedakan antara *sankhara* yang menyebabkan *dukkha* dan yang tidak menyebabkan *dukkha* melalui tubuh, ucapan dan pikiran. *Samyutta Nikaya* III 60, 63 menjelaskan “*sankhara*” merupakan aktivitas mental lainnya yang berhubungan dengan wujud, suara, bebauan, rasa, sentuhan dan objek-objek mental. Lihat Padmasiri de Silva (1992a) dan Schumann (1957).

18 Nanavira (1987) secara tepat menyebut sifat dari “*sankhara*” dengan mengumpamakan *pancakhandha* sebagai berikut: terlihat oleh saya (*vinnana*) sebuah pohon rindang (*sanna*) yang kokoh (wujud) nan menyenangkan (*vedana*) “untuk berbaring di bawahnya” (*sankhara*) [*a solid (material form) pleasant (feeling) shady tree (cognition) “for lying under” (volition) visible to me (consciousness)*].

19 *Samyutta Nikaya* III 87 (lihat *Vibhanga* 7). Bodhi (2000) menjelaskan “bagian ini menunjukkan peran aktif dari ... *sankhara* dalam membentuk realita yang dialami. *Sankhara* tidak hanya mempengaruhi isi pengalaman namun juga membentuk isi psiko-jasmani dari pengalaman tersebut, melalui peran *sankhara* sebagai *kamma*, membentuk konfigurasi *pancakhandha* yang akan datang yang dihasilkan oleh

Dalam perkembangan filosofi Buddhis setelahnya, arti *sankhara* meluas hingga mencakup berbagai macam faktor mental.²⁰

Khandha kelima adalah kesadaran (*vinna*). Meskipun dalam *sutta*, kata “kesadaran” digunakan untuk mewakili kata “*citta*” secara umum,²¹ namun dalam konteks klasifikasi *khandha*, kesadaran adalah menyadari sesuatu.²² Tindakan menyadari ini terutama berperan menyebabkan rasa “keterpaduan diri” (*subjective cohesiveness*) yaitu adanya “saya” yang hakiki di balik pengalaman.²³ Kesadaran (*vinna*) bergantung *kamma*.

20 Lihat daftar panjang dari berbagai faktor mental di bawah kategori *sankhara* dalam *Dhammasangani* (misalnya 17-18) sehubungan dengan kata *citta*. Juga dalam *Visuddhimagga* 462-472. Lihat Bodhi (2000); W.S. Karunaratne (1988a); McGovern (1979); C.A.F. Rhys Davids (1978) dan Stcherbatsky (1994).

21 Ungkapan yang sering digunakan adalah “tubuh ini dengan kesadaran” (*savinmanake kaye*), misalnya dalam *Samyutta Nikaya* III 80 dimana “kesadaran (*vinna*)” di sini mewakili keempat *khandha*. Lihat *Digha Nikaya* I 21 dan *Samyutta Nikaya* II 94 yang menggunakan “kesadaran” (*vinna*) dengan dua istilah Pali lainnya: *citta* dan *mano* dimana ketiganya dalam konteks ini mengacu pada “kesadaran.” Bodhi (2000) dengan tepat menjelaskan implikasi dari ketiga istilah Pali ini dalam *sutta*: “*vinna* berarti kesadaran yang membedakan (*particularizing awareness*) melalui indra ... dan juga kesinambungan kesadaran yang melandasinya yang menjaga kesinambungan dari satu kehidupan dan menghubungkan kehidupan-kehidupan berikutnya ... *Mano* berfungsi sebagai gerbang ketiga (bersama tubuh dan ucapan) dan sebagai lingkup indrawi internal yang keenam ... *Citta* merupakan pusat dari pengalaman individu, sebagai subjek dari pemikiran, kehendak dan emosi.” Kajian lebih detail mengenai perbedaan ketiga istilah ini terdapat dalam tulisan Johansson (1965).

22 *Majjhima Nikaya* I 292 menjelaskan bahwa “sensasi (*vedana*)” hanyalah merasakan sedangkan “kesadaran (*vinna*)” adalah menyadari “akan” sensasi tersebut. Di sisi lain, *Samyutta Nikaya* III 87 mengilustrasikan aktivitas kesadaran dengan menyadari berbagai cita rasa. Mengenai perbedaan antara *sanna* dan *vinna*, Nanamoli (1978) menjelaskan “perbedaannya mungkin dapat dilihat dari awalnya ... awalan *vi-* (sebagai awalan yang terpisah) dapat diartikan sebagai divisi dan pembagian dari (*vi-*) *nnana* atas keenam lingkup indrawi sedangkan awalan *sam-* (sebagai kata gabungan) dapat diartikan sebagai sintesa dari lingkup objektif menjadi ‘sesuatu’ dan ‘persepsi-persepsi’ untuk masing-masing keenam pasang lingkup indrawi.”

23 Lihat cara pandang keliru dalam *Majjhima Nikaya* I 258 bahwa kesadaran

pada berbagai karakteristik pengalaman yang dihasilkan oleh *nama* dan *rupa*, begitu pula *nama* dan *rupa* bergantung pada *vinnana* sebagai poin rujukan.²⁴ Hubungan timbal-balik ini menciptakan dunia pengalaman, dimana *vinnana* menyadari adanya pengalaman yang diubah dan dimunculkan oleh *nama* dan *rupa*.²⁵

Untuk memberikan gambaran praktis mengenai *pancakhandha*, misalnya sewaktu membaca pada saat ini: kesadaran (*vinnana*) menyadari setiap kata melalui gerbang indra fisik dari mata. Kemampuan intelek/kognisi (*sanna*) memahami arti dari setiap kata, sedangkan sensasi (*vedana*) berperan terhadap sisi afektif suasana hati: apakah kita merasa positif, negatif atau netral terhadap input tertentu. Berkat aktivitas mental lainnya (*sankhara*), kita bisa terus membaca, atau berhenti sejenak untuk menelaah bagian tertentu lebih dalam, atau merujuk pada catatan kaki.

Sutta-sutta menjelaskan ciri *pancakhandha* dengan serangkaian perumpamaan, yakni wujud (*rupa*) diumpamakan sebagai sifat yang tidak hakiki dari gumpalan buih yang terbawa sungai; sensasi (*vedana*) sebagai gelembung-gelembung yang tidak permanen yang terbentuk di permukaan air sewaktu hujan; kemampuan intelek/kognisi (*sanna*) sebagai sifat ilusi dari fatamorgana; aktivitas mental lainnya (*sankhara*) sebagai sifat yang tidak berinti dari pohon pisang (karena tidak

merasakan, mengalami efek *kamma* dan mengalami lingkaran kelahiran kembali.

24 Pentingnya hubungan timbal-balik ini disorot dalam *Digha Nikaya* II 34 dan *Samyutta Nikaya* II 105 dimana Buddha Vipassi dan Buddha Gotama (sewaktu keduanya masih Bodhisatta) menyidik *paticca samuppada* hingga hubungan timbal-balik antara *vinnana* dan *nama-rupa* dan menyimpulkan: “Saya telah menemukan jalan yang menghantarkan pada penggugahan.”

25 *Digha Nikaya* II 56: “*Vinnana* mengondisikan *nama-rupa* ... *nama-rupa* mengondisikan *vinnana*.” Menurut *Majjhima Nikaya* I 53, “*nama*” terdiri dari *vedana*, *sanna*, *sankhara*, *phassa* dan *vinnana*.

memiliki jantung kayu); dan kesadaran (*vinna*) sebagai pertunjukan yang mengecahkan dari seorang pesulap.²⁶

Serangkaian perumpamaan ini merujuk pada ciri utama yang perlu dipahami dari masing-masing *khandha*. Dalam hal wujud, mengontemplasikan sifat yang menjijikkan dan tidak hakiki dari wujud, akan menghilangkan anggapan keliru mengenai sifat hakiki dan keindahan dari wujud. Dalam hal sensasi, *sati* akan sifatnya yang berubah-ubah dan tidak pasti akan mengatasi kecenderungan mencari kesenangan melalui sensasi. Dalam hal kemampuan intelek/kognisi, menyadari aktivitas-aktivitas yang mengecahkan, akan menyingkap kecenderungan memproyeksikan penilaian kita terhadap pengalaman eksternal, seolah-olah karakteristik tersebut berasal dari sisi objek eksternal. Dalam hal aktivitas mental lainnya, pemahaman mendalam atas sifat *sankhara* yang tidak hakiki, akan mengatasi anggapan keliru bahwa kemauan keras adalah manifestasi dari “sosok saya” yang hakiki. Dalam hal kesadaran, memahami penampakannya yang mengecahkan, akan mengatasi “keterpaduan” (*cohesiveness*) dan kehakikian yang cenderung diterapkan pada hal-hal yang sesungguhnya berubah-ubah dan tidak pasti serta saling terkait.

Karena salah mengerti, *pancakhandha* dianggap sebagai perwujudan dari “saya.” Menurut cara pandang orang yang belum bebas, *rupa* adalah “letak saya,” *vedana* adalah “bagaimana saya,” *sanna* adalah “apa yang saya” (persepsikan), *sankhara* adalah “mengapa saya” (bertindak) dan *vinna* adalah “dengan apa saya” (mengalami). Dengan demikian, masing-masing *khandha* berperan dalam menyakinkan ilusi bahwa ada “sosok saya.”

26 *Samyutta Nikaya* III 142; dengan penjelasan lebih lanjut dalam *Visuddhimagga* 479. Mengenai berbagai perumpamaan, lihat Mahasi (1996).

Dengan mengungkap kelima aspek mengenai “saya,” analisa terhadap *khandha* sehubungan dengan diri subjek, akan meluruskan asumsi yang keliru akan adanya subjek yang berdiri sendiri dan tidak berubah-ubah dalam eksistensi manusia, sehingga memungkinkan munculnya pemahaman mendalam akan sifat *anatta* dari semua pengalaman.²⁷

Untuk mengetahui implikasi dari kerangka *khandha*, analisa singkat mengenai ajaran *anatta* dengan berbagai latar belakang filosofi India kuno akan sangat membantu.

X.2. Konteks Sejarah dari Ajaran tentang *Anatta*

Pada masa Buddha, terdapat berbagai pandangan yang berbeda-beda mengenai keberadaan diri. Ajaran-ajaran *Ajivika* misalnya, menganggap diri yang sejati adalah jiwa yang memiliki warna tertentu dan ukuran yang cukup besar.²⁸ Para penganut Jainisme menyakini adanya jiwa dengan ukuran dan berat tertentu.²⁹ Menurut mereka, jiwa tetap hidup meskipun tubuh telah mati; dan dalam keadaan murni, jiwa memiliki pengetahuan tak terbatas.³⁰ Ajaran-ajaran *Upanishad* menganggap adanya diri yang kekal (*atman*), yang tidak terpengaruh oleh berbagai perubahan. Konsep *Upanishad* mengenai diri yang kekal demikian mencakup diri jasmani yang berukuran sebesar ibu jari yang bersemayam di tengah-tengah rongga dada dan meninggalkan tubuh sewaktu tidur, hingga diri yang tak dapat diamati

27 Mengenai relevansi *pancakhandha* dalam menyangkal pandangan adanya sosok, lihat Kalupahana (1975); Thittila (1969) dan Wijesekera (1994).

28 Menurut Basham (1951), jiwa *Ajivika* memiliki warna seperti buah biru dan tingginya mencapai 500 *yojana*. (Satu *yojana* adalah satuan jarak pada masa India kuno, yaitu jarak yang ditempuh lembu dengan satu kayu pikul dalam sehari, yakni sekitar tujuh mil). Mungkinkah penjelasan mengenai jiwa ini merujuk pada angkasa?

29 Malalasekera (1965).

30 Pande (1957).

dan diketahui, tidak berwujud, bebas dari kematian dan penderitaan, melampaui segala pembedaan duniawi antara subjek dan objek.³¹ Dalam analisa *Upanishad* mengenai pengalaman yang dialami oleh subjek, diri yang kekal ini adalah berdiri sendiri (tidak bergantung pada hal lain), tidak berubah-ubah dan pasti (permanen), senantiasa dalam keadaan senang dan dianggap sebagai pelaku di balik semua pengindraan dan aktivitas.³²

Di sisi lain, cara pandang materialisme (paham yang mencari dasar segala sesuatu berdasarkan kebendaan semata) menolak semua konsep tak berwujud dari diri atau jiwa. Untuk menerangkan sebab akibat, mereka memberikan suatu teori yang didasari sifat hakiki (*svabhava*) dari pengalaman materiil.³³ Menurut cara pandang materialisme, manusia hanyalah suatu otomat (mesin) yang berfungsi. Menurut pandangan ini, membuat upaya itu adalah sia-sia dan tidak ada konsekuensi dari apa yang kita lakukan.³⁴

Dalam konteks ini, cara pandang Buddha merupakan jalan tengah di antara kepercayaan akan jiwa yang kekal dan penyangkalan atas apa pun di luar materi. Dengan menegaskan konsekuensi dari *kamma* dan sila, Buddha jelas-jelas menolak ajaran materialisme (paham yang

31 Malalasekera (1965).

32 Collins (1982) dan Jayatilleke (1980).

33 Kalupahana (1994).

34 Contoh yang umum adalah pandangan yang dianut oleh Ajita Kesakambali (dalam *Digha Nikaya* I 55) bahwa tidak ada tindakan positif maupun negatif karena manusia hanyalah kombinasi dari keempat elemen. Pandangan serupa dianut Pakudha Kaccayana (dalam *Digha Nikaya* I 56) yang mengatakan bahwa manusia terbentuk dari tujuh prinsip yang tidak berubah-ubah sehingga ia menyimpulkan bahwa bahkan memenggal kepala orang dengan pedang tidak bisa dianggap membunuh, melainkan hanyalah menyelipkan pedang di antara ruang yang ada di antara ketujuh prinsip tersebut. Lihat Jayatilleke (1980) dan Kalupahana (1975).

mencari dasar segala sesuatu berdasarkan kebendaan semata).³⁵ Pada saat yang sama, beliau dapat menjelaskan cara kerja *kamma* selama beberapa masa kehidupan melalui penjelasan kesalingterkaitan (*paticca samuppada*); tanpa perlu mengikutsertakan pandangan akan adanya sesuatu yang hakiki dan tidak berubah-ubah.³⁶ Beliau menunjukkan bahwa *pancakhandha* yang secara bersama-sama “bertanggung jawab” atas pengalaman oleh yang dialami oleh subjek, jika dianalisa secara seksama ternyata bersifat tidak permanen dan tak dapat dikontrol. Oleh karena itu, sosok yang permanen dan independen tak dapat ditemukan dalam *pancakhandha* atau di luar *pancakhandha*.³⁷ Dengan demikian, ajaran Buddha mengenai *anatta* menyangkal adanya sosok hakiki yang permanen dan independen (berdiri sendiri), juga menegaskan adanya kesinambungan pengalaman dan adanya konsekuensi dari tindakan-tindakan kita.

X.3. Sosok yang Dialami dan Kontemplasi *Khandha*

Dalam Buddhadharma, analisa mendalam tentang sosok tidak hanya menyangkal pandangan filosofis yang menganggap adanya sosok yang independen dan tidak berubah-ubah serta pasti namun juga memiliki relevansi psikologis yang menarik. “Sosok” sebagai sesuatu yang independen dan permanen, berkonotasi menguasai dan mengontrol.³⁸

35 Pentingnya ajaran *anatta* sehubungan dengan ajaran *kamma* dijelaskan oleh Sasaki (1992).

36 W.S. Karunaratne (1988b): “ajaran tentang *anatta* adalah suatu ... adaptasi dari kenyataan tentang sebab akibat.”

37 Dalam *Majjhima Nikaya* III 22, jelaslah bahwa tiadanya sifat permanen itulah yang membuat pengalaman tak dapat dianggap “bersifat hakiki.” Menurut *Samyutta Nikaya* III 66, selain sifat *anicca*, tiadanya kendali atas *pancakhandha* itulah yang menyebabkan *pancakhandha* tak dapat disebut “saya” atau “milik saya.” Lihat *Majjhima Nikaya* I 231.

38 *Visuddhimagga* 640 menjelaskan bahwa “*anatta*” berarti tidak rentan terhadap kehendak bebas. Menurut Nanavira (1987), “*atta*, ‘sosok’ pada dasarnya adalah

Konsep menguasai, permanen dan kepuasan yang hakiki hingga tingkat tertentu adalah mirip dengan konsep “narsisme” (menjunjung diri sendiri secara berlebihan) dan “ego ideal” dalam psikologi modern.³⁹

Konsep tersebut tidak mengacu pada ide atau kepercayaan filosofi yang jelas, tetapi pada asumsi-asumsi implisit yang tidak disadari dalam mempersepsi dan bereaksi terhadap pengalaman.⁴⁰ Asumsi-asumsi demikian dilandasi sikap mementingkan diri sendiri secara berlebihan, sikap bahwa diri yang terus-menerus menuntut harus dipuaskan dan dilindungi dari ancaman eksternal atas kemahakuasaannya. Mengontemplasikan *anatta* akan membantu dalam menyingkap fakta bahwa asumsi-asumsi demikian hanyalah proyeksi.

Memahami *anatta* dapat menyingkap berbagai macam manifestasi dari anggapan adanya sosok saya yang demikian. Menurut petunjuk umum dalam kontemplasi *anatta*, masing-masing *pancakhandha* seharusnya dianggap tanpa “saya,” “milik saya” dan “diri saya.”⁴¹ Pendekatan analitis ini tidak hanya mencakup pandangan mengenai “diri saya,” tetapi juga dambaan (*tanha*) dan keterikatan yang melandasi atribut “milik saya” yang diterapkan pada pengalaman dan “saya” sebagai manifestasi dari kesombongan dan cengkeraman.⁴² Pemahaman yang

gagasan mengenai kendali atas sesuatu.”

39 Lihat Epstein (1988, 1989) dan Hanly (1984). Mengenai pandangan Buddhis dan Barat tentang “sosok,” lihat tulisan West (1991).

40 Menurut *Papancasudani* I 251, bahkan hewan pun memiliki anggapan adanya sosok, tetapi untuk hewan ini tentunya bukanlah suatu filosofi.

41 Misalnya dalam *Samyutta Nikaya* III 68, hal ini perlu diterapkan pada semua pengalaman dari *pancakhandha*.

42 *Saraththappakasini* II 98 menjelaskan bahwa anggapan “ini milik saya” berhubungan dengan dambaan (*tanha*), anggapan “saya adalah begini” berhubungan dengan kesombongan, serta anggapan “ini adalah diri saya” berhubungan dengan cara pandang. *Samyutta Nikaya* III 105 menyebut bahwa gambaran diri tentang “sosok saya” muncul karena adanya cengkeraman tertentu.

jelas mengenai cakupan masing-masing *khandha* merupakan landasan yang diperlukan untuk penyidikan ini.⁴³ Pemahaman yang jelas demikian dapat diperoleh melalui kontemplasi *satipatthana*. Oleh karena itu, kontemplasi mengenai *pancakhandha* itu sendiri dapat menyingkap berbagai pola identifikasi dan keterikatan terhadap “sosok saya.”

Pendekatan yang praktis untuk hal ini adalah terus-menerus menyidik “saya” dan “milik saya” yang berada di balik pengalaman dan aktivitas.⁴⁴ Setelah pelaku atau pemilik di balik pengalaman dikenali dengan jelas, maka strategi untuk tidak mengidentifikasi diri dapat diterapkan dengan menganggap masing-masing *khandha* “bukan milik saya, bukan saya, bukan diri saya.”

Dengan demikian, kontemplasi *pancakhandha* yang merupakan aplikasi praktis dari meditasi *anatta* dapat menyingkap aspek-aspek yang mewakili diri, yaitu aspek-aspek yang berfungsi atas terbentuknya gambaran diri.⁴⁵ Dengan menerapkan praktik ini, kontemplasi *anatta* dapat menyingkap berbagai jenis gambaran diri yang berperan dalam identifikasi diri dan cengkeraman terhadap status sosial, pekerjaan atau kepemilikan pribadi. Lebih lanjut, meditasi *anatta* dapat berfungsi untuk mengungkap pelabelan keliru yang diterapkan pada pengalaman, khususnya anggapan adanya subjek yang berdiri sendiri

43 *Samyutta Nikaya* IV 197 menganjurkan penyidikan secara seksama terhadap cakupan dari masing-masing *khandha*, penyidikan ini merupakan landasan bagi *vipassana* bahwa tiada “sosok saya” atau “milik saya” yang dapat ditemukan.

44 Cara sederhana untuk memulai praktik ini adalah mempertanyakan diri sendiri: “siapa?” atau “milik siapa?” terhadap aktivitas atau pengalaman apa pun. Ini dianjurkan oleh ulasan *satipatthana: Papancasudani* I 251, 274. Lihat Khantipalo (1981).

45 Engler (1983) dan Epstein (1990). Suatu hal yang menarik dalam konteks ini dikemukakan oleh Wayman (1984) dimana menurutnya *atman* mungkin merujuk pada “perwujudan” dalam konteks Veda tertentu, hal ini lebih lanjut menghubungkan *atman* dengan “sosok sebagai perwujudan.”

dan independen, yang menginginkan atau menolak objek-objek yang hakiki.⁴⁶

Menurut analisa mendalam Buddha, pola-pola identifikasi dan keterikatan pada “sosok saya,” secara keseluruhan dapat mengambil bentuk dalam 20 wujud yang berbeda: menganggap *khandha* adalah saya, diri saya memiliki *khandha*, *khandha* ada dalam diri saya, atau diri saya ada dalam *khandha*.⁴⁷ Ajaran *anatta* bertujuan untuk menghilangkan sepenuhnya semua identifikasi dan keterikatan pada “sosok saya.” Hilangnya hal-hal demikian berlangsung secara bertahap: dengan direalisasinya *Sotapatti*, anggapan apa pun akan adanya sosok yang permanen (*sakkayaditthi*) dihilangkan sedangkan tilasan terhalus dari keterikatan pada sosok hanya akan hilang setelah direalisasinya *Nibbana*.

Meskipun demikian, ajaran tentang *anatta* tidaklah ditujukan untuk menentang apa yang hanya merupakan aspek-aspek fungsional dari eksistensi kita, tetapi ditujukan terhadap “sosok” yang biasanya muncul sehubungan dengan aspek-aspek fungsional tersebut.⁴⁸ Jika tidak, *Arahat* tak akan dapat berfungsi dengan cara apa pun. Sesungguhnya, Buddha dan para *Arahat* tetap dapat berfungsi secara koheren.⁴⁹ Bahkan mereka dapat berfungsi lebih kompeten daripada sebelumnya karena mereka sepenuhnya telah mengatasi dan menghilangkan semua

46 Hamilton (1997).

47 Misalnya dalam *Majjhima Nikaya* III 17.

48 Harvey (1995) mengilustrasikan hal ini dengan membedakan antara “*Self*” (permanen, hakiki, dan sebagainya) dengan “*self*” (bersifat empiris dan berubah-ubah). Nanananda (1993) dengan tepat merangkum: “terimalah diri Anda (yang bersifat empiris dan berubah-ubah) dan tolaklah sosok (yang bersifat permanen, hakiki).”

49 Lily de Silva (1996).

kilesa sehingga semua rintangan yang menghalangi fungsi mental telah dihilangkan.

Suatu perumpamaan terkenal yang ada hubungannya dengan konteks ini adalah kereta yang tidak eksis secara hakiki dalam bagian-bagiannya maupun di luar bagian-bagiannya.⁵⁰ Seperti halnya kata “kereta” hanyalah suatu konvensi, begitu pula pelabelan “saya” yang diterapkan pada pengalaman hanyalah konvensi.⁵¹ Di sisi lain, menolak adanya kereta yang independen, hakiki, tidak berarti bahwa kita tidak dapat menunggangi kumpulan bagian yang saling terkait dan berubah-ubah yang kita label dengan konsep “kereta.” Begitu pula, menyangkal adanya sosok, tidak berarti menyangkal kesalingterkaitan dan sifat *anicca* dari *pancakhandha*.

Pentingnya membedakan *sunyata* (Skt. *shunyata*) dan nihilisme disebut dalam suatu *sutta* dari *Abyakata Samyutta*. Dalam *sutta* ini, ketika ditanya secara langsung tentang eksistensi dari sosok (*atta*), Buddha menolak memberikan jawaban yang afirmatif maupun negatif.⁵² Menurut penjelasan beliau belakangan, jika beliau menolak adanya sosok saya, itu mungkin disalahartikan sebagai suatu bentuk nihilisme, suatu paham yang senantiasa beliau hindari secara hati-hati. Kesalahpahaman demikian dapat memiliki konsekuensi yang sangat serius. Secara keliru menganggap bahwa *anatta* berarti tiada apa pun sama sekali, dapat mengarah pada asumsi keliru bahwa tidak ada efek dari *kamma*.⁵³

50 *Samyutta Nikaya* I 135. Analogi ini juga digunakan sebagai dialog pendahuluan dalam *Milindapanha* 25. Versi modern dapat ditemukan dalam tulisan Claxton 1991. Lihat Nanavira (1987).

51 “Saya” dan “milik saya” kemudian digunakan sekedar sebagai konvensi oleh seorang *Arahat* (lihat *Samyutta Nikaya* I 14).

52 *Samyutta Nikaya* IV 400.

53 Misalnya alasan yang keliru dalam *Majjhima Nikaya* III 19: jika tindakan dilakukan

Pemahaman terhadap *pancakhandha* memiliki fungsi positif yaitu menunjukkan komponen-komponen mengenai eksistensi pengalaman dari sisi subjek.⁵⁴ *Pancakhandha* merujuk pada aspek-aspek utama pengalaman individu yang perlu dipahami dalam rangka menuju realisasi.⁵⁵

Pembagian menjadi lima *khandha* mungkin tidak merupakan suatu keharusan karena beberapa bagian *sutta* menyebut tentang pendekatan *vipassana* yang tidak begitu mendetail. Misalnya menurut *Sutta Mahasakuludayi*, bagi beberapa murid Buddha, dibedakannya secara sederhana antara tubuh dan kesadaran adalah memadai untuk memperoleh realisasi.⁵⁶ Meskipun demikian, kebanyakan *sutta* menganalisa sisi mental pengalaman dengan menggunakan empat *khandha*. Hal ini mungkin dikarenakan jauh lebih sulit merealisasi sifat yang tidak hakiki dari *citta* daripada tubuh.⁵⁷

Dibandingkan dengan kontemplasi *satipatthana* sebelumnya (seperti tubuh, sensasi dan *citta*), kontemplasi *khandha* kelihatan menonjol

tanpa sosok (*anatta*), maka sosok apa yang dapat dipengaruhi oleh tindakan-tindakan tersebut?

54 *Majjhima Nikaya* I 299: “cengkeraman atas kelima *khandha* (*pancupadanakhandha*) itulah yang disebut ‘saya.’” Lihat Hamilton (1995a) dan Kalupahana (1994).

55 Hamilton (1996).

56 *Majjhima Nikaya* II 17. Dalam bagian ini “*vinnana*” berfungsi sebagai representasi *citta* secara keseluruhan. Lihat *Majjhima Nikaya* I 260 yang secara komprehensif merujuk pada seluruh *pancakhandha* sebagai sesuatu yang “muncul” berdasarkan kesalingterkaitan pada penopang, dimana merupakan suatu cara untuk mengembangkan pemahaman mendalam yang menghantarkan pada keadaan bebas dari keragu-raguan dan cara pandang yang murni sehingga tampaknya masing-masing *khandha* tidak perlu dianalisa secara terpisah. *Papancasudani* II 307 menjelaskan bahwa kata “muncul” (*come to be*) dalam konteks ini merujuk pada keseluruhan *pancakhandha*.

57 *Samyutta Nikaya* II 94.

karena penekanan tambahan pada terungkapnya pola-pola identifikasi. Begitu pola-pola identifikasi ini terlihat sebagaimana adanya, maka secara otomatis akan menghasilkan ketidaktertarikan dan ketidakterikatan terhadap kelima aspek pengalaman.⁵⁸ Aspek utama untuk memahami keberadaan yang sebenarnya dari *khandha* adalah mengetahui sifatnya yang berubah-ubah dan tidak pasti serta saling terkait. Dengan memahami keberadaan yang sebenarnya dari *khandha*, kita akan dapat memahami keberadaan kita.

X.4. Muncul dan Berlaluinya *Khandha*

Menurut *Sutta Satipatthana*, untuk mengontemplasikan *pancakhandha* kita perlu memahami masing-masing *khandha* secara seksama, kemudian mengarahkan *sati* pada muncul (*samudaya*) dan berlaluinya (*atthagama*) *khandha* tersebut. Praktik yang kedua ini mengungkap sifat *khandha* yang berubah-ubah dan tidak pasti, dimana hingga tahap tertentu juga merujuk pada hubungan timbal-balik antara masing-masing *khandha*.⁵⁹

Menurut *sutta-sutta*, mengontemplasikan sifat *khandha* dan keberadaan diri yang berubah-ubah dan tidak pasti adalah sebab utama untuk memperoleh realisasi.⁶⁰ Mungkin karena sangat berpotensi untuk

58 Pengentasan diri ini dijelaskan dalam *Majjhima Nikaya* I 511 bahwa untuk waktu yang lama kita telah terkecoh dan terperdaya oleh pikiran kita sendiri, karena ketika kita mencengkeram, yang kita cengkeram adalah *pancakhandha* ini.

59 Lihat *Samyutta Nikaya* II 28 dimana mengontemplasikan muncul dan berlaluinya *pancakhandha* langsung diikuti oleh suatu penjelasan rinci tentang *paticca samuppada*.

60 Dalam *Digha Nikaya* II 35, Buddha sebelumnya, Buddha Vipassi merealisasi Penggugahan Sempurna dengan mengontemplasikan sifat *anicca* dari *pancakhandha*. Kontemplasi dan hasil yang sama yang dialami seorang bhikkhuni juga tercatat dalam *Therigatha* 96. Kontemplasi demikian berpotensi menghantarkan pada *Nibbana*, ini tercatat dalam *Digha Nikaya* III 223; *Samyutta Nikaya* II 29, 253; *Anguttara Nikaya* II 45 dan *Anguttara Nikaya* IV 153. Gethin (1992) menyimpulkan bahwa “praktik

merealisasi penggugahan, Buddha menyebut kontemplasi ini sebagai “auman singa” dari beliau.⁶¹ Alasan yang melandasi pentingnya mengontemplasikan sifat *khandha* yang berubah-ubah dan tidak pasti adalah bahwa hal ini secara langsung mengatasi semua kesombongan dan pembentukan “saya” atau “milik saya.”⁶² Mengalami secara langsung bahwa setiap aspek dari diri saya adalah berubah-ubah dan tidak pasti, akan mengikis landasan yang mendasari kesombongan dan pembentukan “saya” atau “milik saya.” Sebaliknya, sejauh mana kita tidak lagi di bawah pengaruh “saya” atau “milik saya” (sehubungan dengan *pancakhandha*) maka *khandha* yang berganti atau berubah tak akan menyebabkan kesedihan, ratapan, penderitaan, duka cita dan keputusasaan.⁶³ Seperti Buddha sarankan secara tegas: “Tinggalkanlah *khandha* karena tidak satu pun di antaranya adalah milik Anda!”⁶⁴

Dalam istilah yang praktis, kontemplasi muncul dan berlalunya masing-masing *khandha* dapat dilakukan dengan mengamati perubahan yang terjadi dalam setiap aspek pengalaman kita, sebagai contoh: siklus pernapasan atau peredaran darah, berubahnya sensasi dari yang menyenangkan menjadi tidak menyenangkan, berbagai reaksi kognisi (proses mengenali sesuatu) dan kehendak dalam pikiran, atau berubahnya *vinnana* dari gerbang yang satu ke gerbang yang lain. Praktik demikian akan mengalami kemajuan hingga kontemplasi muncul dan berlalunya seluruh *pancakhandha* secara bersamaan, ketika kita secara menyeluruh mengamati *pancakhandha* dari pengalaman apa mengamati muncul dan berlalunya *pancakhandha* tampaknya sangat berhubungan dengan pencapaian *panna* yang secara langsung menghantarkan ... pada *Nibbana*.”

61 *Samyutta Nikaya* III 84.

62 Lihat *Majjhima Nikaya* I 486; *Majjhima Nikaya* III 115 dan *Samyutta Nikaya* III 157.

63 *Samyutta Nikaya* III 4.

64 *Majjhima Nikaya* I 140 dan *Samyutta Nikaya* III 33.

pun, dan pada saat yang sama kita menyaksikan sifat yang berubah-ubah dan tidak pasti dari pengalaman tersebut.

Mengontemplasikan muncul dan berlalunya *pancakhandha* juga menyoroti sifat yang saling terkait dari *pancakhandha*. Interelasi antara sifat *khandha* yang berubah-ubah dan tidak pasti serta saling terkait, secara praktis dijelaskan dalam suatu *sutta* dari *Khandha Samyutta* dimana realisasi akan sifat *pancakhandha* yang berubah-ubah dan tidak pasti terjadi berdasarkan pemahaman atas sifat *pancakhandha* yang saling terkait.⁶⁵ Karena kondisi-kondisi bagi munculnya masing-masing *khandha* adalah tidak permanen, bagian *sutta* tersebut mengatakan, bagaimana mungkin *khandha* yang muncul secara saling terkait bisa bersifat permanen?

Sutta lainnya dalam *Khandha Samyutta* menghubungkan muncul dan berlalunya wujud (*rupa*) dengan penopang, sedangkan sensasi (*vedana*), kemampuan intelek/kognisi (*sanna*) dan aktivitas mental lainnya (*sankhara*) bergantung pada kontak (*phassa*), serta kesadaran (*vinnana*) bergantung pada *nama* dan *rupa*.⁶⁶ Dengan bergantung pada penopang, kontak, *nama* dan *rupa*, maka *pancakhandha* ini pada gilirannya merupakan kondisi bagi munculnya pengalaman yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. *Sutta* ini juga menjelaskan bahwa selain “kelebihan/manfaat” (*assada*) dari pengalaman yang menyenangkan (melalui *khandha* manapun), terdapat “kekurangan/kerugian” (*adinava*) dari sifat *khandha* yang berubah-ubah dan tidak pasti, dan oleh karena itu, bersifat tidak memuaskan. Dengan demikian, satu-satunya jalan keluar (*nissarana*) dari kondisi ini adalah meninggalkan keinginan dan keterikatan terhadap *pancakhandha*.

65 *Samyutta Nikaya* III 23.

66 *Samyutta Nikaya* III 62, 59.

Suatu cara pandang yang berhubungan dengan “munculnya” (*samudaya*) *khandha* juga disebut dalam *sutta* lain dari *Khandha Samyutta* yang menjelaskan bahwa kesenangan menyebabkan munculnya *khandha* di masa mendatang sedangkan tiadanya kesenangan menyebabkan berhentinya *khandha*.⁶⁷ Bagian *sutta* ini menghubungkan kesalingterkaitan dari *khandha* dengan pemahaman akan *paticca samuppada*. *Sutta Mahahatthipadopama* menyebut bahwa pemahaman akan *paticca samuppada* akan menghantarkan pada pemahaman *Empat Kenyataan Ariya*.⁶⁸

Dari sisi praktis, kontemplasi sifat yang saling terkait dari *pancakhandha* dapat dilakukan dengan mengamati bagaimana pengalaman tubuh atau mental dipengaruhi dan bergantung pada berbagai kondisi. Karena kondisi-kondisi ini tak dapat dikendalikan, jelaslah bahwa kita tidak memiliki kendali atas “hal yang melandasi” pengalaman kita sendiri.⁶⁹ “Saya” dan “milik saya” tampaknya sangat bergantung pada hal “lainnya.” Keadaan demikian akan mengungkap kenyataan akan *anatta*.

Namun satu hal utama yang dapat kita lakukan melalui praktik yang sistematis adalah tidak mengidentifikasi diri dengan *pancakhandha*. Faktor krusial yang mengondisi terbentuknya identifikasi diri merupakan fokus utama dari kontemplasi *satipatthana* ini; dan

67 *Samyutta Nikaya* III 14.

68 *Majjhima Nikaya* I 191. Lihat *Samyutta Nikaya* IV 188 yang menghubungkan kontemplasi pada muncul dan berlalunya *khandha* dengan pemahaman akan muncul dan berlalunya *dukkha*.

69 *Samyutta Nikaya* III 66 menyebut bahwa masing-masing *khandha* tidak bersifat hakiki, karena tidak mungkin *khandha* tersebut sesuai dengan keinginan kita (misalnya selalu mempunyai tubuh yang sehat, hanya mengalami sensasi yang menyenangkan, dan sebagainya).

dihilangkan sepenuhnya identifikasi diri dengan *pancakhandha* menandakan praktik yang berhasil.

Menurut *sutta*, ketidakterikatan terhadap komponen-komponen yang membentuk diri kita melalui kontemplasi sifat *khandha* yang berubah-ubah dan tidak pasti serta saling terkait adalah demikian pentingnya, sehingga pengetahuan langsung akan muncul dan berlalunya *pancakhandha* adalah syarat yang memadai untuk menjadi *Sotapanna*.⁷⁰ Tidak hanya itu, kontemplasi *pancakhandha* dapat menghantarkan pada semua tahap pembebasan. Kontemplasi ini juga tetap dijalankan bahkan oleh para *Arahat*.⁷¹ Ini secara jelas menunjukkan pentingnya kontemplasi *pancakhandha* yang secara bertahap menyingkap dan mengikis identifikasi diri dan keterikatan, dan oleh karena itu, merupakan manifestasi yang ampuh dari jalan langsung menuju realisasi.

70 *Samyutta Nikaya* III 160, 193.

71 *Samyutta Nikaya* III 167.

BAB XI

DHAMMA: LINGKUP INDRAWI

XI.1. Lingkup Indrawi dan Belunggu

Praktik *satipatthana* sebelumnya adalah menganalisa sosok diri dengan menggunakan kerangka *khandha*. Pendekatan alternatif lainnya adalah mengontemplasikan hubungan antara diri kita dengan dunia luar.¹ Inilah topik yang dicakup dalam kontemplasi lingkup indrawi yaitu mengarahkan *sati* pada keenam lingkup indrawi “internal” dan “eksternal” (*ajjhattikabahira ayatana*) dan pada belunggu yang muncul dalam kaitan dengan lingkup indrawi tersebut. Berikut adalah petunjuk untuk praktik ini:

Ia tahu mata, ia tahu wujud (*rupa*), ia tahu belunggu yang muncul dari keterkaitan keduanya, ia juga tahu bagaimana belunggu yang belum muncul dapat muncul, bagaimana

¹ Lihat *Majjhima Nikaya* III 279 dan *Samyutta Nikaya* IV 106 yang secara langsung menghubungkan kontemplasi lingkup indrawi dengan kerangka *khandha*. Lihat *Samyutta Nikaya* IV 68. Mengenai kontemplasi *khandha* dan indra sebagai pendekatan tambahan, lihat Bodhi (2000) dan Gethin (1986).

belenggu yang telah muncul dapat dihilangkan dan bagaimana belenggu yang telah dihilangkan dapat dicegah kemunculannya di masa mendatang.

Ia tahu telinga, ia tahu suara, ia tahu belenggu yang muncul dari keterkaitan keduanya, ... Ia tahu hidung, ia tahu bebauan, ia tahu belenggu yang muncul dari keterkaitan keduanya, ... Ia tahu lidah, ia tahu cita rasa, ia tahu belenggu yang muncul dari keterkaitan keduanya, ... Ia tahu tubuh, ia tahu sentuhan, ia tahu belenggu yang muncul dari keterkaitan keduanya, ...

Ia tahu *citta*, ia tahu objek *citta*, ia tahu belenggu yang muncul dari keterkaitan keduanya, ia juga tahu bagaimana belenggu yang belum muncul dapat muncul, bagaimana belenggu yang telah muncul dapat dihilangkan dan bagaimana belenggu yang telah dihilangkan dapat dicegah kemunculannya di masa mendatang.²

Menurut *sutta*, mengembangkan pemahaman dan ketidakterikatan terhadap keenam lingkup indrawi internal dan eksternal adalah sangat krusial bagi kemajuan menuju realisasi *Nibbana*.³ Aspek yang penting dari pemahaman tersebut adalah mengikis anggapan keliru akan “sosok” yang hakiki sebagai subjek independen yang mengalami objek-objek indrawi. *Sati* akan masing-masing lingkup indrawi ini akan mengungkap bahwa pengalaman yang dialami bukanlah satu kesatuan tunggal, tetapi gabungan dari enam “lingkup” yang berbeda dimana masing-masing muncul secara saling terkait.

2 *Majjhima Nikaya* I 61.

3 *Samyutta Nikaya* IV 89 dan *Anguttara Nikaya* V 52 menyebut pemahaman mendalam dan ketidakterikatan pada enam lingkup indrawi, memungkinkan kita mengakhiri *dukkha*.

Masing-masing lingkup indrawi mencakup organ-organ indra dan objek dari masing-masing indra tersebut. Selain kelima indra fisik (mata, telinga, hidung, lidah dan tubuh) dan objeknya masing-masing (wujud, suara, bebauan, rasa dan sentuhan); *mano* juga diikutsertakan sebagai lingkup yang keenam dimana objeknya adalah objek mental (*dhamma*). Dalam konteks ini, “*mano*” terutama merujuk pada aktivitas pikiran (*mannati*).⁴ Meskipun kelima indra fisik berhubungan dengan objeknya masing-masing namun semua indra fisik berhubungan dengan *mano* sebagai lingkup yang keenam.⁵ Yakni semua proses persepsi tergantung interpretasi dari *citta*, karena *citta* itulah yang memberi makna pada indra-indra lainnya. Ini menunjukkan bahwa kerangka Buddhis pada masa awal mengenai keenam lingkup indrawi tidak mendikotomikan persepsi indrawi semata dengan aktivitas konseptual *citta*, tetapi kedua hal tersebut dianggap sebagai proses yang saling terkait dan sama-sama menciptakan pengalaman.

Sangat menarik bahwa Buddhaddhamma pada masa awal menganggap *citta* sama seperti indra-indra lainnya. Pemikiran, penalaran, ingatan dan refleksi dianggap adalah sama dengan data dari gerbang indra. Oleh karena itu, aktivitas berpikir dianggap memiliki status yang sama dengan pengalaman eksternal yang dialami melalui kelima indra.

Kita dapat memahami pikiran “kita sendiri” bahkan pada tahap-tahap awal saat bermeditasi, ketika kita mendapati betapa sulitnya tidak hanyut dalam segala jenis pikiran, mimpi di siang bolong, berbagai ingatan dan fantasi; meskipun kita bertekad untuk tetap fokus pada objek meditasi tertentu. Seperti halnya kita tidak mungkin hanya melihat, mendengar, membau, mencecap dan menyentuh apa yang kita kehendaki, demikian pula dengan *citta* yang tidak terlatih, tidaklah

⁴ Lihat Johansson (1965) dan T.W. Rhys Davids (1993).

⁵ *Majjhima Nikaya* I 295 dan *Samyutta Nikaya* V 218.

mungkin hanya ada pikiran-pikiran sesuai dengan yang kita inginkan dan waktu yang diinginkan. Untuk alasan inilah, praktik meditasi terutama ditujukan untuk mengatasi situasi tersebut dengan secara bertahap menjinakkan aktivitas berpikir dari *citta* dan membuatnya lebih disadari.⁶

Petunjuk *Sutta Satipatthana* di atas adalah mengenai kontemplasi indra-indra maupun objek dari masing-masing indra. Secara sekilas, petunjuk “tahu” (*pajanati*) mata dan wujud, telinga dan suara, dan seterusnya, mungkin tampak agak menjemukan tetapi jika dianalisa lebih lanjut, petunjuk tersebut mungkin akan mengungkap implikasi yang lebih mendalam.

Keenam gerbang dan objek-objeknya sering disebut dalam beberapa penjelasan mengenai munculnya *vinnana* secara saling terkait.⁷ Yang menarik dari keadaan saling terkait ini adalah peranan subjek terhadap proses persepsi. Pengalaman, yang diwakili oleh keenam jenis kesadaran merupakan hasil dari dua pengaruh penentu: di satu sisi, aspek “objektif” yaitu data indrawi yang diterima; dan di sisi lain, aspek “subjektif” yaitu cara bagaimana data-data indrawi ini diterima dan dialami.⁸ Penilaian persepsi objektif dalam kenyataannya

6 Ini dijelaskan dalam berbagai bagian seperti *Majjhima Nikaya* I 122 dimana mendisiplinkan *citta* berarti kita bisa berpikir apa yang ingin kita pikirkan; atau *Majjhima Nikaya* I 214 menyebut tentang pengendalian *citta* dan dengan demikian tidak lagi dikendalikan oleh pikiran; atau *Dhammapada* 326 secara puitis menganalogikan mengendalikan pikiran yang berkelana dengan pawang yang mengendalikan gajah liar.

7 Misalnya dalam *Majjhima Nikaya* I 111.

8 Nanamoli (1980) secara tepat menyebut hal ini: “*ajjhattikayatana* = pengelolaan pengalaman ... *bahiddhayatana* = pengalaman yang terorganisir”; van Zeyst (1967b) menjelaskan bahwa “lingkup internal ... merupakan elemen yang subjektif yakni reaksi-reaksi, sedangkan lingkup eksternal merupakan elemen objektif yang menghasilkan pengaruh. Bahkan beberapa istilah yang digunakan dalam petunjuk kontemplasi ini khususnya merujuk berbagai indra sebagai kebiasaan (*cakkhu, sota,*

dikondisikan oleh subjek maupun objek.⁹ Pengalaman kita adalah hasil interaksi antara pengaruh “subjektif” – bagaimana kita mengalami, dan pengaruh “objektif” dari berbagai pengalaman dunia eksternal.

Dengan demikian, petunjuk *satipatthana* untuk mengarahkan *sati* pada setiap organ indra mungkin memiliki implikasi yang lebih mendalam, dalam arti memberi indikasi bahwa kita perlu mengenali bias subjektif (dari sisi subjek) dalam setiap proses persepsi. Pengaruh bias subjektif ini memiliki efek yang kuat pada tahap-tahap awal persepsi dan dapat menyebabkan munculnya belenggu (*samyojana*). Reaksi-reaksi yang muncul setelah itu sering kali didasari asumsi bahwa karakteristik dan atribut tersebut berasal dari objek yang dipersepsi. Padahal dalam kenyataannya, karakteristik dan atribut ini sering kali diproyeksikan oleh subjek terhadap objek.

Kontemplasi enam lingkup indrawi membantu kita untuk melihat pengaruh bias dan kecenderungan subjektif pada proses persepsi. Kontemplasi demikian akan menyingkap sebab utama munculnya reaksi-reaksi mental yang tidak baik. Berbagai bentuk aspek reaktif ini pada kenyataannya perlu dikontemplasikan sesuai dengan petunjuk di atas, dimana fungsi *sati* adalah mengamati belenggu yang dapat timbul karena keterkaitan antara indra dan objek.

Meskipun belenggu timbul karena keterkaitan antara indra dan objek, daya ikat dari belenggu tersebut tidaklah terletak pada indra-indra atau objek-objek itu sendiri. *Sutta-sutta* menjelaskan hal ini dengan

ghana), sedangkan *sutta* menggunakan berbagai istilah Pali yang berbeda-beda untuk masing-masing organ fisik (*akkhi, kanna, nasa*), suatu temuan yang menekankan sisi subjektif yang melandasi petunjuk *satipatthana*, dalam arti kemampuan kita untuk melihat, mendengar, dan sebagainya.

9 Misalnya Bodhi (1995); Padmasiri de Silva (1991); Guenther (1991) dan Naranjo (1971).

menggunakan contoh dua kerbau yang diikat bersama-sama dengan kayu pikul. Sama seperti terikatnya kedua kerbau tersebut bukan disebabkan oleh salah satu kerbau tetapi oleh kayu pikul, begitu pula belenggu bukan disebabkan oleh kondisi internal maupun eksternal (misalnya mata dan wujud), tetapi oleh daya ikat dari keinginan.¹⁰

Dalam *sutta*, istilah “belenggu digunakan dalam berbagai konteks yang berbeda-beda.”¹¹ Ini berarti “belenggu” tidak selalu mengacu pada arti yang pasti, tetapi mungkin kadang-kadang mencakup apa pun yang mengandung arti membelenggu dan menyebabkan belenggu. Penjelasan yang paling umum dalam *sutta* mengenai “belenggu” menyebut tentang sepuluh jenis belenggu: percaya adanya sosok yang permanen dan hakiki, keragu-raguan, mencengkeram erat secara dogmatis pada aturan atau ketentuan tertentu, keinginan indrawi (*kamacchanda*), ketidaksukaan (*byapada*), mendambakan keberadaan yang berwujud (*rupadhatu*), mendambakan keberadaan yang tidak berwujud (*arupadhatu*), kesombongan, kegelisahan dan kesalahpengertian.¹²

10 *Samyutta Nikaya* IV 163, 164, 283. Lihat *Samyutta Nikaya* IV 89, 108.

11 *Majjhima Nikaya* I 361 menyebut delapan “belenggu”: membunuh, mencuri, berbohong, mengucapkan kata-kata yang menyakitkan, tamak, memaki dengan penuh dengki, marah dan arogan. *Digha Nikaya* III 254; *Anguttara Nikaya* IV 7, 8 menyebut tujuh belenggu: *nrīma*, mudah marah, cara pandang yang keliru, keragu-raguan, kesombongan, cengkeraman akan keberadaan dan kesalahpengertian. Belenggu tunggal dalam *Majjhima Nikaya* I 484 adalah belenggu perumah tangga sedangkan dalam *Itivuttaka* 8 adalah belenggu dambaan (*tanha*).

12 Lihat *Samyutta Nikaya* V 61. Sehubungan dengan konteks *satipatthana*, *Papancasudani* I 287 menyebut belenggu: *raga*, mudah marah/jengkel (*patigha*), kesombongan, cara pandang, keragu-raguan, cengkeraman pada aturan dan ketentuan tertentu, cengkeraman pada keberadaan, iri hati, ketamakan dan kesalahpengertian. Mengenai cengkeraman pada aturan atau ketentuan tertentu, Bodhi (2000) menjelaskan bahwa “aturan dan ketentuan” (*silabbata*) merujuk pada berbagai praktik pertapaan misalnya, berperilaku seperti anjing (lihat *Majjhima Nikaya* I 387 yang membicarakan tentang “aturan anjing” dan “ketentuan anjing”). Beberapa pertapa menjalankan praktik demikian untuk mempurifikasi atau mendapatkan kelahiran

Dihilangkannya sepuluh belunggu ini terjadi pada tahap realisasi yang berbeda-beda.¹³ Karena sepuluh belunggu ini mungkin tidak semuanya bermanifestasi selama praktik *satipatthana* dan karena istilah “belunggu” memiliki makna yang luas dalam *sutta*, maka selama kontemplasi lingkup indrawi, *sati* dapat diarahkan pada daya *lobha* dan *dosa* yang membelunggu apa pun yang dialami.

kembali di alam surga (lihat *Majjhima Nikaya* I 102). Lihat *Udana* 71 dimana “aturan dan ketentuan” menggantikan praktik “penyiksaan diri” yang lebih umum (yang merupakan salah satu dari kedua ekstrim yang harus dihindari). Dalam *Dhammapada* 271, Buddha menjelaskan kepada para bhikkhu tentang perlunya melampaui “aturan dan ketentuan” demi memperoleh realisasi. Ini mengindikasikan bahwa “aturan dan ketentuan” juga bisa menjadi halangan bagi para bhikkhu. Sebaliknya istilah yang serupa dengan *silavata* disebut dalam beberapa kejadian sebagai kualitas positif dari seorang bhikkhu (misalnya dalam *Anguttara Nikaya* III 47; *Sutta Nipata* 212; *Itivuttaka* 79 dan *Theragatha* 12). Ini berarti “aturan dan ketentuan” bisa bersifat bajik maupun tidak bajik, sebagaimana disebut dalam *Anguttara Nikaya* I 225. Sesuatu dikatakan belunggu bila ada cengkeraman yang dogmatis (*paramasa*). Tiadanya cengkeraman dogmatis secara eksplisit disebut dalam penjelasan umum sebagai ciri seorang *Sotapanna* (misalnya *Digha Nikaya* II 94; *Samyutta Nikaya* II 70 atau *Anguttara Nikaya* II 57). Ini mengindikasikan bahwa seorang *Sotapanna* memiliki sila yang murni namun tidak terikat secara dogmatis pada sila tersebut. (Istilah Pali yang digunakan adalah *aparamattha* dimana menurut *Visuddhimagga* 222, cengkeraman dalam konteks ini merujuk pada *tanha* dan cara pandang).

13 Lihat *Digha Nikaya* I 156. Proses dihilangkannya sepuluh belunggu secara bertahap adalah: dengan diperolehnya pengalaman langsung *Nibbana* untuk pertama kalinya pada saat merealisasi *Sotapatti*, tidak mungkin lagi ada anggapan adanya diri yang permanen. Karena pengalaman ini adalah hasil dari pengembangan jalan yang benar, maka keragu-raguan akan apa yang bajik dan apa yang bermanfaat terhadap kemajuan jalan spiritual serta keragu-raguan akan keberadaan diri yang sesungguhnya dan cengkeraman yang dogmatis terhadap aturan dan ketentuan tertentu, sepenuhnya telah dihilangkan. Melalui praktik yang terus-menerus, kedua belunggu berikutnya: keinginan indrawi (*kamacchanda*) dan ketidaksukaan (*byapada*) melemah saat realisasi *Sakadagami* dan kemudian sepenuhnya dihilangkan dengan direalisasinya *Anagami*. Dengan direalisasinya *Nibbana*, tilasan-tilasan terakhir keterikatan dalam bentuk dambaan (*tanha*) terhadap tingkat-tingkat konsentrasi yang mendalam (beserta masing-masing alamnya) dihilangkan, bersama tilasan mengenai “saya” sebagai manifestasi dari kesombongan dan efek-efek yang mungkin muncul dalam bentuk kegelisahan (*uddhacca*), dengan demikian semua kesalahpengertian juga dihilangkan.

Proses munculnya belenggu diawali dengan apa yang dipersepsi melalui berbagai pemikiran dan pertimbangan hingga bermanifestasinya *lobha* dan menimbulkan belenggu.¹⁴ *Sati* akan kondisi-kondisi yang menyebabkan munculnya belenggu adalah kontemplasi lingkup indrawi tahap kedua (lihat gambar 11.1 di bawah). Seperti halnya dalam kontemplasi rintangan, fungsi *sati* dalam hal ini adalah mengamati secara nonreaktif. Pengamatan nonreaktif demikian diarahkan pada momen-momen dimana persepsi menyebabkan *lobha* dan belenggu, dan juga diarahkan pada pola-pola umum dari kecenderungan mental kita. Ini akan mencegah munculnya belenggu di masa yang akan datang.



Gambar 11.1. Dua tahap dalam kontemplasi enam lingkup indrawi

¹⁴ Menurut *Anguttara Nikaya* I 264, keadaan terbelenggu adalah *lobha* karena memikirkan dan mempertimbangkan hal-hal yang diinginkan di masa lalu, sekarang atau mendatang.

Seperti halnya kontemplasi rintangan, tahap kedua dari kontemplasi lingkup indrawi (mengenai muncul dan hilangnya belenggu) berlangsung dalam pola yang bertahap dimulai dari diagnosa, penyembuhan, hingga pencegahan. Namun berbeda dengan kontemplasi rintangan, kontemplasi lingkup indrawi lebih menekankan pada proses persepsi. Tahap ini sifatnya lebih halus karena di sini *sati* dikembangkan pada tahap-tahap awal proses persepsi dimana jika tahap-tahap awal ini tidak diperhatikan, itu dapat menyebabkan munculnya reaksi mental yang tidak baik.

Untuk menjelaskan latar belakang dari kontemplasi *satipatthana* ini, secara singkat saya akan meninjau analisa Buddha mengenai proses persepsi, dengan berfokus pada implikasi dari “kecenderungan laten” (*anusaya*) dan “arus-arus” (*asava*) dan juga berfokus pada dibatasinya input indrawi. Ini akan memberikan landasan yang diperlukan untuk mengevaluasi pendekatan Buddhadhamma pada masa awal terhadap “melatih kemampuan mengenal.” Ini juga memberikan landasan yang diperlukan untuk menganalisa petunjuk inti Buddha kepada *Sramana Bahiya* dimana langsung menghantarkan *Bahiya* pada realisasi *Nibbana*.

XI.2. Proses Persepsi

Ciri dari proses persepsi yang saling terkait merupakan aspek utama dari analisa Buddha terhadap pengalaman. Menurut *Sutta Madhupindika*, urutan yang saling terkait dari proses persepsi umumnya dimulai dari kontak (*phassa*) melalui sensasi (*vedana*) dan kemampuan intelek/kognisi (*sanna*) hingga kemampuan menyelidik (*vitakka*) dimana pada gilirannya menyebabkan konseptualisasi (*papanca*) menjadi berlipatganda.¹⁵ Berlipatgandanya konseptualisasi cenderung menimbulkan lebih banyak lagi kombinasi antara konseptualisasi dan

¹⁵ *Majjhima Nikaya* I 111.

sanna (*papancasannasankha*), dimulai dari data yang diterima indra hingga segala jenis asosiasi yang berhubungan dengan masa lalu, sekarang dan mendatang.

Kata kerja Pali yang digunakan dalam bagian *Sutta Madhupindika* mengindikasikan bahwa tahap terakhir proses persepsi adalah suatu kejadian yang kita alami secara pasif.¹⁶ Begitu keadaan saling terkait dari proses persepsi telah sampai pada tahap berlipatgandanya konseptualisasi, kita seolah-olah menjadi korban dari pikiran dan asosiasi kita sendiri. Proses pemikiran bertambah banyak, membentuk jaringan pikiran, proyeksi dan asosiasi sehingga “pemikir” hampir seperti mangsa yang tak berdaya.

Tahap yang krusial dalam proses ini dimana bias subjektif dapat masuk dan menyebabkan distorsi (gangguan) pada proses persepsi, muncul bersamaan dengan tafsiran awal dari sensasi (*vedana*) dan kemampuan intelek/kognisi (*sanna*). Distorsi awal dari data indra yang muncul pada tahap ini akan mendapat penguatan lebih lanjut melalui proses berpikir dan berlipatgandanya konseptualisasi.¹⁷ Begitu konseptualisasi telah bertambah banyak maka tahap berikutnya berlangsung secara otomatis. Asosiasi-asosiasi tersebut diproyeksi kembali pada data indra dan *citta* terus memperbanyak asosiasi dengan memberi interpretasi pada pengalaman berdasarkan kognisi bias semula. Dengan demikian, tahap awal dari kognisi (proses mengenali sesuatu) dan reaksi konseptual merupakan hal yang penting dari proses yang saling terkait ini.

Proses persepsi pada *Sutta Madhupindika* disebut dalam suatu pernyataan singkat oleh Buddha dimana beliau menghubungkan ajaran beliau dengan dihilangkannya berbagai jenis kognisi laten (*anuseti*)

¹⁶ Lihat Nanananda (1986).

¹⁷ *Sutta Nipata* 874 menekankan bahwa berlipat gandanya konseptualisasi khususnya tergantung pada kognisi (*sanna*).

dan dengan diatasinya “kecenderungan laten” (*anusaya*) yang dapat bermanifestasi selama proses persepsi.¹⁸

Sutta-sutta menyebut berbagai jenis kecenderungan laten yang secara umum terdiri dari tujuh jenis: keinginan indrawi, mudah marah/jengkel (*patigha*), cara pandang yang keliru, keragu-raguan, kesombongan, dambaan akan keberadaan dan kesalahpengertian.¹⁹ Ciri utama dari kecenderungan laten adalah manifestasinya tidak disadari. Seperti terindikasi dari kata kerja “*anuseti*” yang berarti “berada dalam keadaan tertentu” (*to lie along with*), kecenderungan laten dalam *citta* bersifat tidak aktif tetapi bisa menjadi aktif selama proses persepsi. Pada tahap tidak aktif, kecenderungan laten sudah ada pada bayi yang baru lahir.²⁰

18 *Majjhima Nikaya* I 108. Lihat *Majjhima Nikaya* III 285 yang menghubungkan suatu bagian dari proses persepsi yang saling terkait dengan bermanifestasinya kecenderungan laten.

19 Misalnya dalam *Anguttara Nikaya* IV 9. Selain kecenderungan umum tersebut, kecenderungan laten terhadap perspektif mental dan tambatan mental juga disebut dalam *Samyutta Nikaya* II 17 dan *Samyutta Nikaya* III 135, kecenderungan laten terhadap *raga* dalam *Samyutta Nikaya* IV 205 serta kecenderungan laten terhadap dambaan dalam *Dhammapada* 338. Untuk mengontemplasikan efek-efek dari kecenderungan laten, kita dapat mengarahkan *sati* pada *citta* tak terlatih yang “cenderung” bereaksi terhadap pengalaman indrawi melalui *raga* maupun *dosa*; mengarahkan *sati* pada “kecenderungan” menganalisa informasi yang lebih teoritis, baik dengan cara membentuk cara pandang dan opini maupun merasa bingung dan ragu-ragu, dan dengan cara mengontemplasikan bagaimana “sosok saya” yang melandasi pengalaman “cenderung” bermanifestasi sebagai kesombongan dan lebih lanjut “cenderung” mencengkeram kesinambungan abadi (yaitu mendambakan keberadaan). Berkontemplasi sedemikian rupa akan mengungkap betapa *citta* yang belum bebas “cenderung” mengarah pada kesalahpengertian. Nanaponika (1977) menyebut bahwa “kecenderungan laten” mencakup baik *kilesa* itu sendiri maupun kecenderungan mental yang berhubungan, yaitu hasil dari kebiasaan-kebiasaan yang sudah mendarah-daging.

20 *Majjhima Nikaya* I 432. Lihat *Majjhima Nikaya* II 24.

Istilah yang sama penting sehubungan dengan proses persepsi adalah “arus yang bertubi-tubi” (*asava*).²¹ Arus-arus ini dapat “mengalir” (*asavati*) ke dalam proses persepsi sehingga “mempengaruhi” proses persepsi.²² Karena kecenderungan laten, pengaruh ini berlangsung tanpa disadari. Arus-arus bermunculan karena atensi yang tidak bijak (*ayaniso manasikara*) dan kesalahpengertian (*avijja*).²³ *Vinaya* yang dibabarkan oleh Buddha terutama bertujuan untuk mengatasi dan mencegah munculnya arus-arus.²⁴ Dihilangkan sepenuhnya arus-arus (*asavakkhaya*) adalah sama dengan keadaan *Nibbana*.²⁵

Sutta-sutta sering menyebut tiga jenis arus: arus keinginan indrawi, dambaan akan keberadaan dan kesalahpengertian.²⁶ Dalam *Kenyataan*

21 *Asava* juga berarti “mengalir keluar” seperti luka yang mengeluarkan nanah (lihat *Anguttara Nikaya* I 124) atau “fermentasi” ketika alkohol diekstrak dari bunga (lihat *Sumangalavilasini* III 944).

22 *Majjhima Nikaya* I 9 menganjurkan untuk menjaga indra-indra demi mencegah bermanifestasinya arus yang bertubi-tubi.

23 *Majjhima Nikaya* I 7 menghubungkan munculnya arus-arus dengan atensi yang tidak bijak dan *Anguttara Nikaya* III menghubungkannya dengan kesalahpengertian.

24 Alasan Buddha membuat aturan (misalnya dalam *Vinayapitaka* III 21) adalah bahwa aturan tersebut harus dapat menahan arus-arus yang muncul sekarang dan menghindari munculnya arus-arus di masa mendatang (lihat *Majjhima Nikaya* I 445). Selain mengikuti aturan-aturan, cara penting lainnya untuk mengatasi arus yang bertubi-tubi adalah tidak terjerat oleh cara pandang keliru; membatasi input indrawi; menggunakan kebutuhan dengan benar; menahan rasa panas, dingin, rasa lapar, rasa sakit, dan sebagainya; menghindari hewan yang berbahaya dan menghindari keintiman yang tak pantas dengan lawan jenis; menghilangkan kehendak dan pikiran yang tidak bajik serta mengembangkan faktor-faktor penggugahan (*Majjhima Nikaya* I 7-11).

25 Misalnya dalam *Majjhima Nikaya* I 171.

26 Misalnya dalam *Majjhima Nikaya* I 55. Selain ketiga arus tersebut, arus cara pandang yang keliru disebut beberapa kali (misalnya dalam *Digha Nikaya* II 81), namun menurut Nanatiloka (1988) dan T.W. Rhys Davids (1993), ketiga arus yang disebut di atas adalah lebih asli. Mengenai *asava*, lihat Johansson (1985) dan Premasiri (1990a).

Ariya yang kedua, keinginan indrawi dan dambaan akan keberadaan juga disebut sebagai faktor utama yang menyebabkan munculnya *dukkha*,²⁷ sedangkan kesalahpengertian (*avijja*) merupakan mata rantai pertama dari “dua belas mata rantai” yang menggambarkan “kesalingketerkaitan” (*paticca samuppada*). Hal ini menunjukkan bahwa arus-arus pada hakikatnya berhubungan dengan sebab-sebab munculnya *dukkha*,²⁸ yaitu keinginan akan kesenangan indrawi, keinginan untuk menjadi ini atau itu, serta daya delusi dari kesalahpengertian.

Tujuan mempraktikkan jalan spiritual (*magga*) yang diajarkan oleh Buddha adalah untuk menghilangkan arus-arus (*asava*), mencabut kecenderungan laten (*anusaya*) dan menghilangkan belenggu (*samyojana*).²⁹ Ketiga istilah ini merujuk pada masalah mendasar yang sama namun dari perspektif yang agak berbeda, yakni munculnya dambaan (*tanha*) dan berbagai bentuk ketidakbajikan yang berkaitan dengan enam lingkup indrawi.³⁰ Dalam konteks ini, arus-arus adalah penyebab utama munculnya *dukkha* yang mungkin “mengalir ke dalam” penafsiran persepsi; kecenderungan laten adalah kecenderungan-kecenderungan tidak baik yang “cenderung” terpicu

27 Misalnya dalam *Samyutta Nikaya* V 421.

28 Ini juga melandasi penjelasan bahwa realisasi *Nibbana* sering kali dihasilkan dari menerapkan *Empat Kenyataan Ariya* terhadap *dukkha* dan kemudian terhadap arus-arus, misalnya dalam *Digha Nikaya* I 84.

29 *Samyutta Nikaya* V 28.

30 Cakupan menyeluruh mengenai *tanha* diilustrasikan dalam penjelasan mendetail tentang *Kenyataan Ariya* yang kedua dalam *Sutta Mahasatipatthana* (*Digha Nikaya* II 308), dimana berbagai tahap proses persepsi – dari enam gerbang, keenam objek dan berbagai jenis kesadaran (*vinnana*), melalui kontak (*phassa*) hingga sensasi (*vedana*), kemampuan intelek/kognisi (*sanna*), aktivitas mental lainnya (*sankhara*) serta kemampuan menyelidiki (*vitakka*) dan kemampuan menganalisa (*vicara*), semuanya disebut sebagai hal-hal yang memungkinkan munculnya dambaan (*tanha*). Analisa mengenai pengalaman indrawi demikian disebut kembali dalam *Samyutta Nikaya* II 109 dan *Vibhanga* 101 (penjelasan *Suttanta* mengenai *Empat Kenyataan Ariya*).

selama proses persepsi; dan belenggu yang muncul pada gerbang indra menyebabkan makhluk-makhluk “terikat” pada lingkaran *samsara* yang terus-menerus.

Cara untuk menghindari terjadinya arus-arus, kecenderungan laten serta belenggu dan mencegah munculnya keadaan *citta* dan reaksi-reaksi yang tidak baik pada masing-masing gerbang indra adalah dengan membatasi input indrawi (*indriya samvara*). Cara untuk membatasi input indrawi terutama dilandasi dengan *sati*, dimana adanya *sati* akan membatasi pengaruh terhadap berbagai reaksi dan asosiasi yang cenderung muncul selama proses persepsi.³¹ Seperti disebut dalam *sutta*, membatasi input indrawi menyebabkan munculnya kenyamanan (*piti*) dan rasa senang (*sukha*) dimana pada gilirannya merupakan landasan bagi *samatha* dan *vipassana*.³² Sesungguhnya, hidup penuh *sati* pada saat ini dan bebas dari gangguan indrawi, dapat menimbulkan kegembiraan yang mendalam.

Mengembangkan *sati* pada gerbang-gerbang indra bukan berarti semata-mata menghindari input indrawi. Seperti Buddha sebutkan dalam *Sutta Indriyabhavana*, jika dengan hanya tidak melihat dan mendengar itu dapat menghasilkan realisasi, maka orang yang buta dan tuli adalah praktisi yang berhasil.³³ Membatasi input indrawi

31 Bodhi (2000) menjelaskan bahwa “membatasi input indrawi ... berarti kita berhenti pada tahap pengindraan semata, tanpa dilabeli dengan lapisan makna yang sepenuhnya subjektif.” Upali Karunaratne (1993): membatasi input indrawi khususnya dihubungkan dengan tahap proses persepsi sewaktu munculnya sensasi.

32 Misalnya dalam *Samyutta Nikaya* IV 78. Lihat *Majjhima Nikaya* I 346 yang membahas tentang kebahagiaan murni (*abyaseka sukha*) yang diperoleh dengan membatasi input indrawi.

33 Dalam *Majjhima Nikaya* III 298 sebagai respons terhadap seorang Brahmana yang menganjurkan untuk tidak melihat dengan mata dan tidak mendengar dengan telinga, yang merupakan suatu bentuk pengembangan meditasi mengenai kebiasaan indrawi. Lihat Tilakaratne (1993).

berarti tidak terpaku pada tanda-tanda (*nimitta*) atau karakteristik sekunder (*anuvyanjana*) dari objek-objek indrawi agar pengaruh yang mengganggu tidak “mengalir ke dalam.”³⁴ Dalam konteks ini, “tanda” (*nimitta*) merujuk pada pembedaan karakteristik dimana kita mengenali atau mengingat sesuatu.³⁵ Dalam kaitan dengan proses persepsi, “tanda” (*nimitta*) ini berhubungan dengan evaluasi awal atas data mentah dari indra dimana objek tampak “indah” (*subhanimitta*) atau “mengganggu” (*patighanimitta*) dan ini biasanya diikuti dengan evaluasi dan reaksi mental.³⁶

Petunjuk untuk membatasi input indrawi ada hubungannya dengan karakteristik sekunder (*anuvyanjana*), dimana lebih lanjut berhubungan dengan asosiasi dalam proses persepsi yaitu secara rinci mengelaborasi kognisi awal yang bias.³⁷ Reaksi afektif dan bias akan mengakar dalam

34 Misalnya dalam *Majjhima Nikaya* I 273. Kata kerja “mengalir ke dalam” (*anvassavati*) berasal dari kata “*anu + a + savati*” [T.W. Rhys Davids (1993)] dan dengan demikian merujuk pada arus yang bertubi-tubi (*asava*).

35 Dalam *Majjhima Nikaya* I 360, “tanda” mengacu pada aspek luar dari seorang perumah tangga; atau dalam *Vinayapitaka* III 15 dan *Majjhima Nikaya* II 62, melalui “tanda,” seorang budak wanita mengenali seorang bhikkhu yang kembali setelah sekian lama yang sebelumnya adalah putera keluarga tersebut. Dalam bagian lain dari *sutta*, “tanda” mempunyai fungsi sebagai penyebab (misalnya lihat *Samyutta Nikaya* V 213; *Anguttara Nikaya* I 82; *Anguttara Nikaya* II 9; *Anguttara Nikaya* IV 83 dan *Theragatha* 1100). Mengenai “tanda,” lihat Harvey (1986).

36 *Anguttara Nikaya* I 3 menghubungkan keinginan indrawi (*kamacchanda*) dengan atensi yang tidak bijak terhadap “tanda keindahan,” dan menghubungkan ketidaksukaan (*byapada*) dengan atensi yang tidak bijak terhadap “tanda mudah marah/jengkel (*patigha*).” *Majjhima Nikaya* I 298 menjelaskan bahwa *raga*, *dosa* dan *moha* adalah “pembuat tanda.” Lihat *Majjhima Nikaya* III 225 yang menjelaskan bahwa karena mengikuti tanda, kesadaran menjadi terikat dan terbelenggu oleh kepuasan yang berasal dari tanda sehingga terbelenggu pada tanda.

37 Namun *Atthasalini* 400 merujuk istilah tersebut pada detail-detail dari objek yang dipersepsi. Di sisi lain, di bagian yang serupa dalam *sutta*, “tanda” diikuti dengan berbagai jenis pemikiran yang mungkin berhubungan dengan “asosiasi” (misalnya lihat *Majjhima Nikaya* I 119). T.W. Rhys Davids (1993) menerjemahkan *anuvyanjana* sebagai “atribut yang menyertai,” “tanda atau ciri tambahan.” Versi Cina [Minh Chau

tahap pembentukan tanda (*nimitta*) sewaktu munculnya evaluasi awal yang hampir tidak disadari. Dalam konteks *Sutta Satipatthana* untuk mengontemplasikan sebab-sebab yang berhubungan dengan munculnya belenggu, tahap pembentukan tanda (*nimitta*) sangatlah relevan. Oleh karena itu, pada tahap inilah, kita mungkin dapat memberikan pengaruh. Hal ini akan saya jelaskan lebih rinci sekarang.

XI.3. Melatih Kemampuan Mengenal

Menurut *sutta*, pemahaman mendalam akan sifat *sanna* merupakan sebab utama untuk memperoleh realisasi.³⁸ Kognisi (*sanna*) yang dipengaruhi oleh *raga* atau *dosa* menyebabkan distorsi (gangguan) kognitif dan karena itu menyebabkan munculnya pikiran dan kehendak yang tidak baik.³⁹ Kognisi yang terdistorsi atau bias itu termasuk kesalahpengertian yang signifikan mengenai realita yang mempengaruhi struktur mendasar dari pengalaman biasa, sama seperti ketika kita secara keliru menganggap adanya sifat yang permanen, sifat yang memuaskan, sifat hakiki dan keindahan pada sesuatu yang sesungguhnya adalah sebaliknya.⁴⁰ Adanya aspek-aspek yang tidak realistik ini dikarenakan proyeksi kebiasaan atas anggapan yang keliru terhadap data indra yang diterima dimana proses ini biasanya

(1991)] membicarakan tentang tidak mencengkeram pada penampakan umum dan tidak “menikmatinya.” Mengenai *anuvyanjana* sebagai “asosiasi,” lihat Vimalo (1974).

38 *Anguttara Nikaya* II 167. Lihat *Sutta Nipata* 779 yang menyebut bahwa dengan melakukan *vipassana* terhadap kemampuan intelek, kita akan dapat menyeberangi banjir dan menurut *Sutta Nipata* 847, seseorang yang telah melampaui kemampuan intelek, ia telah melampaui belenggu.

39 *Majjhima Nikaya* I 507 menjelaskan distorsi kognitif (*viparitasanna*) itulah yang mempersepsi kesenangan indrawi sebagai kebahagiaan. *Majjhima Nikaya* II 27 menjelaskan bahwa kognisi yang dipengaruhi *raga*, *dosa* dan kekejaman adalah sumber dari semua pikiran dan kehendak yang tidak baik.

40 Ini adalah keempat distorsi/gangguan (*vipallasa*). Lihat *Anguttara Nikaya* II 52 dan *Patisambhidamagga* II 80. Lihat Bodhi (1992b).

tidak disadari. Proyeksi kebiasaan yang melandasi proses persepsi ini menyebabkan ekspektasi yang tidak realistis sehingga menyebabkan frustrasi dan konflik.⁴¹

Untuk mengatasi penafsiran kognitif yang tidak realistis ini, *sutta-sutta* menganjurkan untuk mengembangkan kognisi yang bermanfaat.⁴² Kognisi yang bermanfaat demikian mengarahkan *sati* pada sifat *anicca* atau sifat *dukkha* dari seluruh aspek pengalaman. Praktik lainnya berhubungan dengan hal-hal yang lebih spesifik adalah *sati* akan sifat yang menjijikkan dari tubuh atau makanan. Mengenai sifat dari kognisi, suatu poin penting yang perlu dicatat adalah bahwa untuk mengetahui sesuatu itu indah atau bersifat berubah-ubah dan tidak pasti, hal itu tidak merujuk pada proses refleksi atau mempertimbangkan namun semata-mata menyadari karakteristik tertentu dari suatu objek atau dengan kata lain, mengalaminya dari sudut pandang tertentu. Dalam hal penafsiran kognitif biasa, sudut pandang atau proses seleksi ini biasanya tidak disadari sama sekali. Menerima seseorang atau sesuatu sebagai hal yang indah sering kali merupakan hasil kombinasi dari kondisi masa lalu dan kecenderungan mental saat ini. Ini cenderung menentukan aspek mana (dari objek) yang menonjol dalam proses mengenal. Refleksi atau pertimbangan hanya mulai berperan setelah itu dan ini dipengaruhi oleh jenis kognisi yang telah menyebabkannya muncul.⁴³

41 Fromm (1960): “manusia dalam keadaan tertindas ... tidak melihat apa yang eksis tetapi menempatkan gambaran pikirannya pada segala sesuatu dan melihat segala sesuatu melalui berbagai gambaran pikiran dan fantasinya, bukannya realita dari hal-hal tersebut. Gambaran pikiran itulah ... yang menciptakan gairahnya, kecemasannya.” Johansson (1985): “segala sesuatu dilihat dari lensa keinginan, prasangka serta kebencian dan kemudian ditransformasikan berdasarkan hal-hal tersebut.”

42 Misalnya dalam *Digha Nikaya* III 251, 253, 289; *Anguttara Nikaya* III 79, 83-85; *Anguttara Nikaya* IV 24, 46, 387 dan *Anguttara Nikaya* V 105-107, 109.

43 *Majjhima Nikaya* II 27. Menurut *Digha Nikaya* I 185, *sanna* muncul sebelum pengetahuan (*nana*) dimana ini dapat menyebabkan pengaruh yang cukup besar pada apa yang “diketahui.” Lihat Nanavira (1987).

Dari perspektif meditasi, hal yang penting adalah bahwa kemampuan intelek/kognisi dapat dilatih.⁴⁴ Kita dapat melatih kognisi (proses mengenal sesuatu) karena kognisi adalah hasil dari kebiasaan-kebiasaan. Dengan melatih kemampuan mengenal, kita dapat membangun kebiasaan yang baru dan berbeda sehingga secara bertahap dapat mengubah kognisi kita. Prosedur mendasar untuk melatih kemampuan mengenal berhubungan dengan mekanisme pembentukan kebiasaan, yaitu menjadi terbiasa atau membiasakan diri dengan cara tertentu dalam melihat pengalaman.⁴⁵ Dengan mengarahkan *sati* berulang-ulang pada karakteristik yang sebenarnya dari keberadaan yang saling terkait, kita akan menjadi semakin terbiasa dengan hal itu dan secara otomatis akan meninggalkan tilasan-tilasan dalam cara kita melihat pengalaman sehingga menyebabkan munculnya kognisi yang serupa di masa-masa mendatang.

Cara melatih kemampuan intelek/kognisi terindikasi dalam sejumlah istilah yang ada pada *Sutta Girimananda* dimana refleksi (*patisancikkhati*) dan kontemplasi (*anupassana*) disebut secara berdampingan dengan *sanna*.⁴⁶ Meskipun tidak disebut secara eksplisit, bagian *sutta* ini menyebut bahwa kedua aktivitas (refleksi dan kontemplasi) tersebut berhubungan dengan melatih kemampuan mengenal: suatu tahap awal dari refleksi yang tepat sebagai landasan bagi praktik kontemplasi (*anupassana*) yang terus-menerus. Jika dikombinasikan secara terampil, kedua praktik tersebut secara bertahap dapat mengubah cara kita mengalami.

44 *Digha Nikaya* I 180 menjelaskan bahwa melalui praktik, beberapa kognisi akan muncul dan yang lainnya akan hilang (pernyataan ini disebut dalam konteks pencapaian *jhana*). Lihat Premasiri (1972). Claxton (1991): “karena menganggap bahwa persepsi itu dapat diubah melalui praktik psikologis seperti meditasi, maka pendekatan Buddhadhamma adalah pendekatan konstruktif.”

45 Berbagai praktik kognitif demikian disebut dalam *Anguttara Nikaya* V 107 yang masing-masing diawali dengan ungkapan “terbiasa dengan” atau “membiasakan dengan” (*paricita*). Lihat *Patisambhidamagga* I 32.

46 *Anguttara Nikaya* V 109.

Untuk memberikan gambaran yang praktis: jika berdasarkan landasan intelektual akan *anicca*, secara teratur kita mengontemplasikan muncul dan berlalunya pengalaman, itu akan menghasilkan *aniccasanna*, kemampuan intelek yang memahami pengalaman dari sudut pandang *anicca*. Dengan praktik yang terus-menerus, *sati* akan *anicca* menjadi semakin spontan dan semakin berpengaruh terhadap pengalaman kita sehari-hari, di luar sesi kontemplasi. Dengan demikian, kontemplasi yang terus-menerus akan menghasilkan perubahan bertahap dalam proses mengenal dan dalam cara kita mengalami.

Menurut *sutta-sutta*, melatih kemampuan mengenal dapat menghasilkan suatu tahap dimana sekehendak hati kita dapat mengalami pengalaman yang menyenangkan (*appatikkula*) atau tidak menyenangkan (*patikkula*).⁴⁷ Puncak dari melatih kemampuan mengenal ini tercapai ketika kita sepenuhnya melampaui berbagai evaluasi dan menjadi mantap dalam *upekkha*.⁴⁸ *Sutta-sutta* lebih lanjut menganggap keterampilan kemampuan intelek demikian adalah lebih unggul bahkan daripada kemampuan supernatural (*abhinna*) seperti berjalan di atas air atau terbang di udara.⁴⁹

Landasan untuk mengembangkan keterampilan demikian adalah kontemplasi *satipatthana*.⁵⁰ Adanya *sati* secara langsung mengatasi cara bereaksi secara otomatis dan tidak disadari. Dengan mengarahkan *sati*

⁴⁷ *Majjhima Nikaya* III 301. *Anguttara Nikaya* III menjelaskan bahwa tujuan melatih kemampuan kognitif adalah untuk mengatasi munculnya *raga* dan *dosa*.

⁴⁸ *Upekkha* berarti keadaan *citta* yang tidak membedakan, dimana seseorang bisa menerima apa pun yang muncul (catatan tambahan dari tim penerjemah).

⁴⁹ *Digha Nikaya* III 113.

⁵⁰ Lihat *Samyutta Nikaya* V 295 dimana penjelasan mendetail mengenai *satipatthana* diikuti dengan uraian mengenai kemampuan untuk mempengaruhi kognisi (*patikkule appatikkulasanni*). Bukti ilmiah yang menguatkan adanya perubahan persepsi karena meditasi, dapat ditemukan dalam tulisan Brown (1984). Lihat Brown (1997); Deikman (1969) dan Santucci (1979).

pada tahap-tahap awal proses persepsi, kita dapat melatih kemampuan mengenal sehingga kita dapat membentuk ulang pola-pola kebiasaan. Yang sangat penting di sini adalah kualitas *sati* yang terbuka (reseptif) guna memberikan perhatian penuh pada data yang diterima. Hal yang sama pentingnya juga adalah kualitas *sati* yang tidak terikat untuk mencegah munculnya reaksi-reaksi seketika.

Dengan demikian, *sati* yang terbuka dan tidak terikat yang diterapkan pada tahap-tahap awal proses persepsi dapat membuat reaksi kebiasaan tersebut disadari dan memungkinkan kita mengetahui sejauh mana kita bereaksi secara otomatis dan tanpa disadari. Ini juga mengungkap mekanisme seleksi dari proses persepsi, menyorot sejauh mana pengalaman subjektif mencerminkan asumsi kita yang hingga kini tidak disadari. Dengan demikian, melalui kontemplasi *satipatthana*, kita dapat mengakses dan memperbaiki penyebab utama munculnya kognisi yang tidak baik sehingga mencegah bermanifestasinya arus-arus (*asava*), kecenderungan laten (*anusaya*) dan belenggu (*samyojana*) yakni dengan cara menghilangkan otomatisasi atau pengondisian berbagai kebiasaan dan evaluasi yang tidak disadari.

Cara yang praktis untuk menerapkan keterampilan ini akan saya eksplorasi pada bagian akhir dari kontemplasi lingkup indrawi.

XI.4. Petunjuk untuk Bahiya

“Bahiya Daruciriya” bukanlah seorang *sramana* Buddhis dan beliau pernah mendatangi Buddha untuk meminta petunjuk ketika Buddha sedang ber-*pindapatta*. Di pertengahan jalan, Buddha memberikan petunjuk singkat tentang melatih kemampuan mengenal dan Bahiya langsung merealisasi *Nibbana*.⁵¹ Petunjuk Buddha adalah sebagai berikut:

51 *Udana* 8; karena hal ini maka di antara para murid Buddha, Bahiya dikenal dalam hal pemahaman yang cepat (*Anguttara Nikaya* I 24). *Samyutta Nikaya* IV 63 dan *Samyutta Nikaya* V 165 menyebut realisasi seorang bhikkhu dengan nama yang sama

Ketika dalam penglihatan yang ada hanyalah yang terlihat; dalam pendengaran yang ada hanyalah yang terdengar; dalam rasa sentuhan yang ada hanyalah yang dirasakan; dalam mempersepsi yang ada hanyalah yang dipersepsi, maka engkau tidak ‘di situ.’ Ketika engkau tidak ‘di situ’ maka engkau tidak ‘dalam itu.’ Ketika engkau tidak ‘di situ’ maka engkau tidak di dalam atau di luar atau di antara keduanya. Inilah akhir dari *dukkha*.⁵²

Petunjuk di atas adalah semata-mata menyadari apa pun yang dilihat, didengar, dirasakan atau dipersepsi. Dengan demikian, mempertahankan atensi (perhatian) semata akan mencegah *citta* mengevaluasi dan mengasosiasi data mentah dari pengalaman indrawi. Ini berarti kita “berhenti” pada tahap-tahap awal proses persepsi, melalui *sati*. Di sini, atensi semata hanya sekedar mencatat apa pun yang muncul pada gerbang indra tanpa menimbulkan suatu bentuk bias dari kognisi dan pikiran serta asosiasi yang tidak baik.⁵³ Dengan

namun Bahiya yang disebut di sini realisasinya didasari kontemplasi enam gerbang yang bersifat *anicca*, *dukkha* dan *anatta* sedangkan dalam kasus sebelumnya realisasi Bahiya didasari kontemplasi *satipatthana*. Menurut Malalasekera (1995), kedua kasus dalam *Samyutta Nikaya* tersebut adalah berbeda dengan kasus Bahiya yang disebut dalam *Udana*. Selain itu, Bahiya lainnya yang menyebabkan pertikaian di antara para bhikkhu disebut dalam *Anguttara Nikaya* II 239. *Samyutta Nikaya* IV 73 menyebut Bhikkhu Malunkyaputta menerima petunjuk “Bahiya” dan ini menghantarkannya pada realisasi *Nibbana* setelah Bhikkhu Malunkyaputta menjalankan praktik penyendirian untuk jangka waktu tertentu. Kasus Bahiya juga disebut dalam sub ulasan *Satipatthana: Papanasudani-puranatika* I 357 dalam konteks *sampajana* sehubungan dengan aktivitas tubuh.

52 *Udana* 8.

53 Ini adalah implikasi dari beberapa bagian dalam *Sutta Nipata* yang menggunakan istilah yang sama (penglihatan, pendengaran, rasa sentuhan). Lihat *Sutta Nipata* 793, 798, 802, 812, 914. Mahasi (1992): “ketika kita berfokus hanya pada penglihatan tanpa memikirkan apa yang kita lihat, maka persepsi visual hanya akan berlangsung selama sesaat ... dengan demikian *kilesa* tidak mempunyai waktu untuk masuk.” Namto (1984) menganjurkan kita untuk “fokus pada pecahan saat antara mendengar suara dan mengenalinya dengan cara yang biasa.” Pengalaman praktis yang mencerminkan

membatasi input indrawi maka tahap membuat “tanda” (*nimitta*) menjadi disadari.⁵⁴ Mengembangkan atensi semata pada tahap ini akan mencegah munculnya kecenderungan laten (*anusaya*), arus-arus (*asava*) dan belenggu (*samyojana*).

Aktivitas melihat, mendengar, menyentuh, dan mempersepsi dalam petunjuk Bahiya juga terdapat dalam *Sutta Mulapariyaya*.⁵⁵ *Sutta* ini membedakan pengalaman langsung oleh *Arahat* dengan persepsi biasa, dimana dalam persepsi biasa, data yang diterima disalahartikan dalam berbagai cara. Menurut *Sutta Chabbisodhana*, tiadanya elaborasi atas apa yang dilihat, didengar, dirasakan dan dipersepsi adalah keadaan yang bebas dari keterikatan dan penolakan.⁵⁶ Bagian *sutta* lainnya membicarakan tentang berbagai aktivitas ini dengan memberi penekanan untuk mencegah bentuk identifikasi apa pun.⁵⁷ Anjuran ini sangatlah relevan karena menurut *Sutta Alagaddupama*, aktivitas melihat, mendengar, menyentuh dan mempersepsi dapat menimbulkan anggapan keliru akan adanya “sosok.”⁵⁸ Kitab *Upanishad*

anjuran-anjuran di atas dijelaskan oleh Shattock (1970) dan Walsh (1984).

54 Bandingkan praktik rinci oleh Malunkyaputta setelah menerima petunjuk “Bahiya” dalam *Samyutta Nikaya* IV 73 dimana beliau menjelaskan bagaimana kurangnya *sati* menyebabkan perhatian diarahkan pada tanda dari emosi, dan dengan demikian pada keadaan *citta* yang terobsesi. (Sebagian juga dibahas dalam *Theragatha* 98-99 dan seluruhnya dibahas dalam *Theragatha* 794-817).

55 *Majjhima Nikaya* I 1. Lihat *Anguttara Nikaya* II 23 yang menyebut kemampuan Buddha untuk melihat secara menembus dan sepenuhnya mengetahui apa pun yang dilihat, didengar, dirasakan atau dipersepsi.

56 *Majjhima Nikaya* III 30.

57 *Majjhima Nikaya* I 136 dan *Majjhima Nikaya* III 261.

58 *Majjhima Nikaya* I 135. Lihat Bhattacharya (1980).

memang menjadikan aktivitas-aktivitas tersebut sebagai bukti untuk mempersepsi aktivitas dari suatu sosok.⁵⁹

Menurut petunjuk Bahiya, dengan mempertahankan *sati* semata pada semua gerbang indra maka kita tidak “di situ” yaitu tidak hanyut dalam proses persepsi yang saling terkait sehingga kita tidak memodifikasi pengalaman melalui bias subjektif dan kognisi yang terdistorsi.⁶⁰ Karena tidak hanyut, kita tidak “dalam itu” yaitu tidak ikut serta dan tidak mengidentifikasi diri.⁶¹ Karena tidak “dalam itu,” *sati* dikembangkan pada realisasi *anatta* karena tiadanya sosok yang mempersepsi.

Tidak “di situ” maupun tidak “dalam itu” adalah tahap yang cukup lanjut dari praktik *satipatthana* dimana meditator telah mampu mempertahankan *sati* semata secara terus-menerus pada semua gerbang indra, dengan demikian tidak “di situ” (tetap bebas dari “cengkeraman terhadap input indrawi apa pun”) dan tidak juga

59 *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* 2.4.5 menyatakan bahwa “diri” harus dilihat, didengar, dipikirkan dan dimeditasikan karena dengan melihat, mendengar, merasakan dan mempersepsi diri maka segala sesuatu diketahui; *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* 4.5.6 menyatakan bahwa begitu “diri” telah dilihat, didengar, dirasakan dan diketahui, maka segala sesuatu diketahui.

60 “Di situ” (*tena*) dalam arti “dengan demikian.” Lihat *Dhammapada* 258 yang menunjukkan bahwa terlalu banyak berbicara, “dengan demikian” atau “di situ” (*tena*), kita tidak akan menjadi seorang yang bijaksana. Ireland (1977): *tena* dan *tattha* “adalah kata-kata kunci dari teks ini.”

61 “Dalam itu” (*tattha*) adalah kata keterangan yang juga dapat diterjemahkan sebagai “di sana, “di tempat situ,” atau “ke tempat ini” [T.W. Rhys Davids (1993)]. Vimalo (1959) mengartikan bagian ini (*tena + tattha*): “maka engkau tak akan dipengaruhi oleh itu, jika engkau tidak dipengaruhi oleh itu, engkau tak akan terikat padanya.” Mengenai “ikut serta” dalam arti keterlibatan secara afektif, lihat *Sutta Nipata* 1086. Bodhi (1992b) memberikan penjelasan tentang petunjuk Bahiya: “persisnya yang perlu dihilangkan adalah label-label subjektif yang mendistorsi data atau informasi yang masuk serta yang menyebabkan penilaian dan anggapan yang keliru.”

“dalam itu” (“senantiasa bebas”) – sebagaimana disebut dalam bagian “pengulangan” *satipatthana*.

Menurut bagian akhir dari petunjuk Bahiya, dengan terus-menerus menjaga *sati* seperti di atas, kita tidak “di dalam” atau “di luar” atau “di antara keduanya.” “Di dalam” merujuk pada subjek (indra), “di luar” merujuk pada objek dan “di antara keduanya” merujuk pada munculnya kesadaran secara saling terkait.⁶² Menurut suatu *sutta* dari *Anguttara Nikaya*, adalah “penganyam” *tanha* yang “menganyam” kesadaran (“di antara”) indra dan objek (dua sisi yang berlawanan).⁶³ Dengan tiadanya *tanha*, ketiga kondisi dalam kontak persepsi tersebut tidak “teranyam/terjalin” bersama, sehingga tidak terjadi asosiasi lebih lanjut. Tiadanya asosiasi demikian adalah ciri dari kognisi para *Arabat*, dimana mereka tidak lagi dipengaruhi oleh bias-bias subjektif dan mereka mengalami pengalaman tanpa mengidentifikasi diri dengan pengalaman tersebut. Karena bebas dari *tanha* dan asosiasi, mereka tidak mengidentifikasi diri dengan “di dalam” (indra), atau “di luar” (objek), atau “di antara keduanya” (kesadaran). Ini menghantarkan

62 Ulasan *Paramatthadipani* 92 menghubungkan istilah-istilah tersebut dengan lingkup kelahiran kembali, namun menerangkan bahwa kata “di antara” seharusnya tidak dirujuk sebagai *antarabhava*. Ulasan Pali bahkan menganggap bahwa kelahiran kembali terjadi segera setelah meninggal. Namun melalui analisa yang seksama, terungkap bahwa keadaan *antarabhava* memang disebut dalam berbagai *sutta*, yakni makhluk yang akan terlahir kembali (*gandhabba* dalam *Majjhima Nikaya* I 265 dan *Majjhima Nikaya* II 157), didorong oleh *tanha* (*Samyutta Nikaya* IV 399), mencari keberadaan baru (*sambhavesi* dalam *Majjhima Nikaya* I 48 dan *Sutta Nipata* 147), atau merealisasi *Nibbana* dalam keadaan *antarabhava* jika tahap *Anagami* telah direalisasi sebelumnya (*antaraparinibbaya*; dalam *Digha Nikaya* III 237; *Samyutta Nikaya* V 70, 201, 204, 237, 285, 314, 378; *Anguttara Nikaya* I 233, *Anguttara Nikaya* II 134; *Anguttara Nikaya* IV 14, 71, 146, 380 dan *Anguttara Nikaya* V 120. Lihat Bodhi (2000).

63 Lihat *Dhammapada* 385 yang memuji dilampauinya pantai ini dan pantai lainnya, suatu bagian yang menurut Daw Mya Tin (1990) dapat diinterpretasikan dengan cara yang sama. Istilah “penganyam” (*tanha*) disebut kembali dalam *Theragatha* 663. Lihat Nanananda (1999).

pada keadaan bebas dari segala jenis *bhava*, baik “di dalam” atau “di luar” atau “di antara keduanya.”

BAB XII

DHAMMA: FAKTOR-FAKTOR PENGGUGAHAN

XII.1. Kontemplasi Faktor-faktor Penggugahan

Kontemplasi *dhamma* berikutnya memberikan kondisi-kondisi yang kondusif untuk merealisasi *Nibbana* sehingga disebut “faktor-faktor penggugahan” (*bojjhanga*).¹ Seperti halnya sungai mengarah dan mengalir menuju lautan, demikian pula faktor-faktor penggugahan mengarah pada *Nibbana*.²

Petunjuk untuk mengontemplasikan faktor-faktor penggugahan adalah:

Jika faktor penggugahan *sati* ada dalam dirinya, ia tahu ‘ada faktor penggugahan *sati* dalam diri saya’; jika faktor penggugahan *sati* tidak ada dalam dirinya, ia tahu ‘tidak ada

1 *Samyutta Nikaya* V 72, 83 dan *Patisambhidamagga* II 115. Lihat *Digha Nikaya* III 97; *Dhammapada* 89 dan *Therigatha* 21. Menurut Norman (1997), *bodhi* lebih baik diterjemahkan sebagai “penggugahan (*awakening*)” daripada “pencerahan (*enlightenment*)” dan saya telah mengikuti saran ini.

2 *Samyutta Nikaya* V 134.

faktor penggugahan *sati* dalam diri saya'; ia tahu bagaimana faktor penggugahan *sati* yang belum muncul dapat muncul, dan bagaimana faktor penggugahan *sati* yang telah muncul dapat disempurnakan melalui latihan.

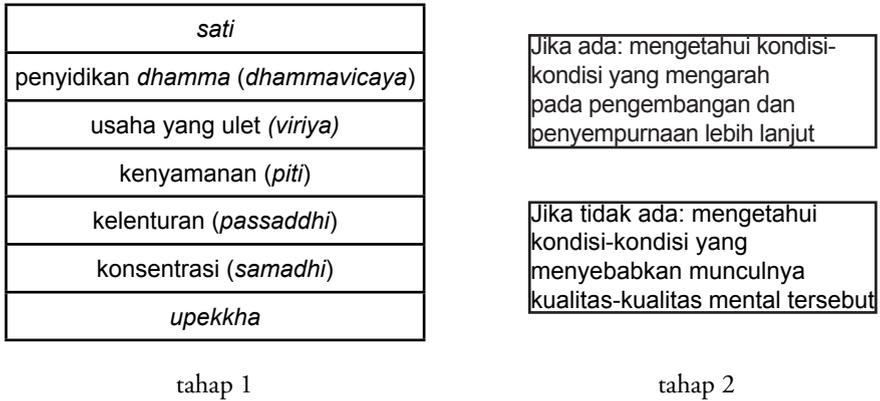
Jika faktor penggugahan penyidikan *dhamma* ada dalam dirinya, ia tahu ... Jika faktor penggugahan usaha yang ulet (*viriya*) ada dalam dirinya, ia tahu ... Jika faktor penggugahan kenyamanan (*piti*) ada dalam dirinya, ia tahu ... Jika faktor penggugahan kelenturan (*passaddhi*) ada dalam dirinya, ia tahu ... Jika faktor penggugahan konsentrasi (*samadhi*) ada dalam dirinya, ia tahu ...

Jika faktor penggugahan *upekkha* ada dalam dirinya, ia tahu 'ada faktor penggugahan *upekkha* dalam diri saya'; jika faktor penggugahan *upekkha* tidak ada dalam dirinya, ia tahu 'tidak ada faktor penggugahan *upekkha* dalam diri saya'; ia tahu bagaimana faktor penggugahan *upekkha* yang belum muncul dapat muncul, dan bagaimana faktor penggugahan *upekkha* yang telah muncul dapat disempurnakan melalui latihan.³

Kontemplasi faktor-faktor penggugahan dijalankan dengan cara yang sama seperti kontemplasi rintangan: pertama-tama *sati* dikembangkan pada ada atau tiadanya karakteristik mental tertentu dan kemudian pada kondisi-kondisi bagi ada atau tiadanya karakteristik mental tersebut (lihat gambar 12.1). Dalam kontemplasi rintangan, *sati* dikembangkan pada kondisi-kondisi dimana rintangan dihilangkan dan kondisi-kondisi yang mencegah kemunculannya di masa akan datang, sedangkan dalam kontemplasi faktor-faktor penggugahan, fungsi *sati* adalah mengetahui bagaimana mengembangkan dan membangun berbagai kualitas mental yang bermanfaat ini dengan kokoh.

³ *Majjhima Nikaya* I 61.

mengetahui ada atau tiadanya



Gambar 12.1. Dua tahap dalam kontemplasi tujuh faktor penggugahan

Seperti kontemplasi rintangan, kontemplasi faktor-faktor penggugahan juga tidak melibatkan upaya aktif apa pun untuk mengembangkan atau mempertahankannya selain *sati*. Sebagaimana halnya *sati* semata dapat mengatasi rintangan, begitu pula *sati* dapat menyebabkan munculnya faktor penggugahan lainnya. Bahkan menurut *Sutta Anapanasati*, ketujuh faktor penggugahan adalah saling terkait secara berurut dimana *sati* adalah penyebab awal dan landasannya.⁴ Ini berarti bahwa pengembangan faktor-faktor penggugahan itu sendiri adalah hasil dari praktik *satipatthana*.⁵

Selain berfungsi sebagai fondasi bagi faktor-faktor penggugahan lainnya, *sati* adalah satu-satunya faktor penggugahan yang bermanfaat dalam waktu dan kondisi apa pun.⁶ Keenam faktor penggugahan

⁴ *Majjhima Nikaya* III 85 dan *Samyutta Nikaya* V 68.

⁵ Menurut *Samyutta Nikaya* V 73 dan *Anguttara Nikaya* V 116, kontemplasi keempat *satipatthana* (tubuh, sensasi, *citta*, *dhamma*) meliputi tujuh faktor penggugahan.

⁶ Dalam *Samyutta Nikaya* V 115, Buddha secara tegas menyatakan bahwa *sati* senantiasa bermanfaat. Dalam ulasan, bermanfaatnya *sati* diumpamakan seperti perlunya garam ketika mempersiapkan makanan (*Papancasudani* I 292). Pentingnya

lainnya dapat dibagi menjadi dua kelompok yang masing-masing terdiri dari tiga faktor: penyidikan *dhamma* (*dhammavicaya*), usaha yang ulet (*viriya*) dan kenyamanan (*piti*) khususnya berfungsi untuk mengatasi pikiran yang loyo dan kurangnya energi, sedangkan kelenturan (*passaddhi*), konsentrasi (*samadhi*) dan *upekkha*⁷ berfungsi untuk mengatasi keadaan *citta* yang bergejolak dan terlalu energik.⁸

XII.2. Interelasi dari Faktor-faktor Penggugahan

Dalam urutan faktor-faktor penggugahan yang saling terkait, “penyidikan *dhamma*” (*dhammavicaya*) tumbuh dari *sati* yang mantap. Penyidikan *dhamma* tampaknya merupakan kombinasi dari dua aspek: di satu sisi menyidik keberadaan pengalaman (dengan menganggap “*dhamma*” sebagai “pengalaman”) dan di sisi lain menyidik hubungan pengalaman ini dengan ajaran-ajaran Buddha (“*Dhamma*”).⁹ Kedua ciri ini melandasi kata “penyidikan” (*vicaya*). “*Vicaya*” berasal dari kata kerja “*vicinati*” yang mencakup “menyidik” dan “membedakan.”¹⁰ Dengan demikian, “penyidikan *dhamma*” dapat diartikan sebagai penyidikan atas pengalaman berdasarkan pembedaan yang diperoleh karena membiasakan diri dengan *Dhamma*. Pembedaan demikian khususnya mengacu pada kemampuan untuk membedakan apa yang bajik atau *sati* juga disebut dalam *Papancasudani* I 243 dan *Papancasudani-puranatika* I 363 yang menganggap *sati* sebagai kondisi yang sangat penting untuk “kontemplasi” dan “pengetahuan.”

7 *Upekkha* berarti keadaan *citta* yang tidak membeda-bedakan, dimana seseorang bisa menerima apa pun yang muncul (catatan tambahan dari tim penerjemah).

8 *Samyutta Nikaya* V 112.

9 Dalam *Samyutta Nikaya* V 68, “menyidik *dhamma*” adalah merefeksi lebih lanjut penjelasan yang diberikan oleh para bhikkhu sesepuh. Sebaliknya, dalam *Samyutta Nikaya* V 111 “menyidik *dhamma*” berarti menyidik pengalaman internal dan eksternal.

10 T.W. Rhys Davids (1993).

bermanfaat dengan apa yang tidak bajik atau tidak bermanfaat bagi kemajuan jalan spiritual.¹¹ Ini adalah penawar bagi keragu-raguan (*vicikiccha*), yang muncul karena kurang jelasnya mengenai apa yang bajik atau apa yang tidak bajik.¹²

Dikembangkannya penyidikan *dhamma* pada gilirannya menghasilkan faktor penggugahan usaha yang ulet (*viriya*).¹³ Timbulnya “usaha yang ulet” adalah karena upaya.¹⁴ *Sutta-sutta* lebih lanjut menyebut bahwa usaha yang ulet memiliki ciri “tak tergoyahkan.”¹⁵ Kualitas “tak tergoyahkan” ini mengarahkan perhatian pada perlunya upaya atau usaha ulet yang harus diterapkan secara terus-menerus, suatu spesifikasi yang sesuai dengan kualitas rajin (*atapi*) dalam bagian “definisi” *Sutta Satipatthana*. Menurut *sutta-sutta*, usaha yang ulet dapat bermanifestasi secara mental maupun fisik.¹⁶ Sebagai faktor penggugahan, usaha yang

11 *Samyutta Nikaya* V 66. Lihat Jootla (1983) dan Ledi (1983) yang mengategorikan lima tahap purifikasi yang lebih tinggi, tiga kontemplasi dan sepuluh *panna* ke dalam faktor penggugahan penyidikan *dhamma*. Menurut *Milindapanha* 83, penyidikan *dhamma* adalah kualitas mental yang sangat penting untuk realisasi.

12 “Penopang” bagi penyidikan *dhamma* (dalam *Samyutta Nikaya* V 104) adalah sama dengan “penawar” bagi keragu-raguan (dalam *Samyutta Nikaya* V 106), yaitu atensi yang bijak mengenai apa yang bajik atau apa yang tidak bajik. Kedua hal tersebut merujuk pada *dhamma* “internal” dan “eksternal” (lihat *Samyutta Nikaya* V 110).

13 Debes (1994): melalui validitas dan relevansi ajaran Buddha dengan realita pengalaman, efek atau hasil dari penyidikan *dhamma* adalah untuk membangkitkan usaha yang ulet (“*Tatkrati*”).

14 *Samyutta Nikaya* V 66 menyebut usaha dan upaya sebagai penopang bagi faktor penggugahan usaha yang ulet (*viriya*). *Agama* versi Cina menyebut empat upaya yang tepat sebagai penopang bagi faktor penggugahan *viriya* [Choong (2000)]. Ini sangat cocok dengan perbedaan antara bajik atau tidak bajik yang diperoleh melalui pengembangan faktor penggugahan sebelumnya (penyidikan *dhamma*), karena empat upaya yang tepat juga dibedakan berdasarkan apakah itu bajik atau tidak bajik.

15 *Samyutta Nikaya* V 68.

16 *Samyutta Nikaya* V 111. *Saratthappakasini* III 169 menyebut meditasi berjalan sebagai contoh “usaha ulet” yang bersifat fisik.

ulet merupakan penawar terhadap rintangan kemalasan dan kelooyoan (*thinamiddha*).¹⁷

Usaha yang ulet pada gilirannya menghantarkan pada munculnya kenyamanan (*pīti*). Sebagai faktor penggugahan, *pīti* jelas merujuk pada kenyamanan nonindrawi misalnya kenyamanan nonindrawi yang dialami selama pencapaian *jhana*.¹⁸ Faktor-faktor penggugahan kemudian dikembangkan lebih lanjut dari kenyamanan (*pīti*), kelenturan (*passaddhī*) hingga konsentrasi (*samadhī*). Ini sesuai dengan urutan yang dijelaskan dalam *sutta* lainnya yaitu dimulai dari kenyamanan, kelenturan (*passaddhī*), rasa senang (*sukha*), konsentrasi (*samadhī*) dan memuncak pada munculnya *panna* dan realisasi.¹⁹

Sebagai faktor penggugahan, kelenturan (*passaddhī*) berhubungan dengan ketenangan fisik dan mental sehingga merupakan penawar langsung terhadap rintangan kegelisahan dan kecemasan (*uddhaccakukkucca*).²⁰ Sebagai sebab yang menghantarkan pada

17 Penopang bagi faktor penggugahan usaha yang ulet (dalam *Samyutta Nikaya* V 104) adalah sama dengan penawar bagi kemalasan dan kelooyoan (dalam *Samyutta Nikaya* V 105).

18 *Samyutta Nikaya* V 68 menyebut tentang “kenyamanan nonduniawi” dan *Samyutta Nikaya* V III menghubungkan “kenyamanan nonduniawi” dengan ada atau tiadanya kemampuan menyelidiki (*vitakka*) dan kemampuan menganalisa (*vicara*) yaitu dalam pengalaman *jhana*. Namun “kenyamanan” dalam konteks ini tidak hanya terbatas pada kenyamanan yang diperoleh melalui pencapaian *jhana*, karena kenyamanan nonindrawi juga dapat diperoleh dari meditasi *vipassana*. Misalnya lihat *Dhammapada* 374.

19 Misalnya dalam *Samyutta Nikaya* II 32.

20 *Samyutta Nikaya* V 104 menyebut kelenturan fisik dan mental sebagai penopang bagi faktor penggugahan kelenturan (*passaddhī*), sedangkan *Samyutta Nikaya* V 106 menyebut ketenangan *citta* (*cetaso vupasanno*) sebagai penawar bagi kegelisahan dan kecemasan (*uddhaccakukkucca*). Hal lain yang perlu dicatat adalah berbagai *sutta* menyebut bahwa faktor penggugahan kelenturan (*passaddhī*) maupun rintangan kemalasan dan kelooyoan (*thinamiddha*), terdiri dari aspek tubuh dan mental, dengan demikian mencakup komponen fisik maupun mental.

konsentrasi (*samadhi*), faktor penggugahan kelenturan (*passaddhi*) menimbulkan keadaan *citta* yang bahagia yang pada gilirannya mendukung *samadhi*.²¹ *Samadhi* kemudian timbul karena adanya ketenangan dan berkurangnya gangguan.²² Menurut *sutta*, *samadhi* yang disertai kemampuan menyelidiki (*vitakka*) maupun yang tidak, dapat berfungsi sebagai faktor penggugahan.²³

21 *Samyutta Nikaya* V 69.

22 *Samyutta Nikaya* V 105 menyebut “tanda *samatha*” (*samathanimitta*) sebagai penopang bagi faktor penggugahan *samadhi*. “Tanda *samatha*” ini juga disebut dalam *Digha Nikaya* III 213 dan *Samyutta Nikaya* V 66. “Tanda” (*nimitta*) disebut dalam berbagai bagian lainnya, sering kali sehubungan dengan pengembangan *samadhi*. “Tanda *samadhi*” (*samadhinimitta*) juga sering ditemukan dalam banyak *sutta* (*Digha Nikaya* III 226, 242, 279; *Majjhima Nikaya* I 249, 301; *Majjhima Nikaya* 112; *Anguttara Nikaya* I 115, 256; *Anguttara Nikaya* II 17; *Anguttara Nikaya* III 23, 321). Dalam *Majjhima Nikaya* I 301, “tanda *samadhi*” dihubungkan dengan keempat *satipatthana* namun dalam *Majjhima Nikaya* III 112, “tanda *samadhi*” merujuk pada praktik meditasi *samatha* karena bagian-bagian *sutta* tersebut membicarakan tentang penyatuan, ketenangan dan berfokusnya *citta* secara internal pada “tanda *samadhi*,” dan ini pada gilirannya merujuk pada pencapaian keempat *jhana*. Sedangkan “tanda *citta*” (*cittanimitta*) disebut dalam *Samyutta Nikaya* V 151; *Anguttara Nikaya* III 423 dan *Theragatha* 85. *Theragatha* 85 menghubungkan “tanda *citta*” dengan kebahagiaan nonindrawi, suatu momen pengalaman kebahagiaan nonindrawi dalam *jhana*. Begitu pula, *Anguttara Nikaya* IV 419 menganjurkan untuk merealisasi “tanda” dimana dalam hal ini “tanda” merujuk pada pencapaian *jhana*. Selain itu, dalam *Majjhima Nikaya* III 157, Buddha menyebut perlunya “menembus” atau “memperoleh” tanda (*nimittam pativijjhitabbam*) untuk mengatasi berbagai rintangan mental. Berbagai rintangan mental yang akan diatasi dalam *sutta* ini adalah unik, dalam arti tidak disebut dalam *sutta* manapun dan jelas-jelas berhubungan dengan meditasi *samatha*. *Papancasudani* IV 207 (yang mungkin merujuk pada *Anguttara Nikaya* IV 302) menganggap ini merujuk pada pandangan bagaikan mata dewa (*dibbacakkhu*). Namun ini tidak begitu masuk akal karena bagian di atas jelas-jelas membicarakan tentang tahap praktik bahkan sebelum *jhana* pertama, sedangkan untuk mengembangkan pandangan bagaikan mata dewa (*dibbacakkhu*) diperlukan *jhana* keempat. Shwe (1979): “apa pun yang memiliki hubungan sebab akibat dimana efeknya diketahui, ditandai atau dicirikan adalah *nimitta*. Objek, gambaran atau konsep yang ketika dimeditasikan, dapat menghasilkan *samadhi* atau *jhana* adalah *nimitta*.”

23 *Samyutta Nikaya* V 111. Seperti dijelaskan *Visuddhimagga* 126, faktor *jhana* sudah mulai muncul selama *gerbang samadhi* (*anagamya*), meskipun faktor-faktor *jhana* tersebut baru sepenuhnya stabil dengan dicapainya *jhana* pertama. Oleh karena itu,

Puncak dari pengembangan faktor-faktor penggugahan terjadi dengan dicapainya *upekkha*, keadaan *citta* yang imbang sebagai hasil dari konsentrasi.²⁴ Keseimbangan mental dan ketenangan yang demikian halus adalah sesuai dengan tahap *satipatthana* yang telah mantap, ketika meditator mampu bersemayam “secara bebas, tanpa mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun” seperti dinyatakan dalam bagian “pengulangan.”

Dalam penerapannya, keseluruhan tujuh faktor penggugahan menjelaskan tentang perkembangan praktik *satipatthana* hingga tahap *upekkha* yang mendalam ini. Berdasarkan *sati* yang telah dikembangkan dengan mantap, kita menyidik keberadaan realita (melalui penyidikan *dhamma*). Begitu penyidikan yang terus-menerus mendapatkan momentum (melalui usaha yang ulet), dengan *panna* yang semakin berkembang maka objek kontemplasi menjadi semakin jelas dan meditator merasa terinspirasi untuk terus menjalankan praktik (melalui rasa nyaman atau *piti*). Jika kesenangan yang berlebihan dan gejolak dapat teratasi pada tahap ini, maka kontemplasi secara terus-menerus akan menghantarkan pada keadaan ketenangan dimana tanpa daya upaya, *citta* dapat bersemayam pada objek meditasi tanpa hanyut dalam pikiran-pikiran (melalui *samadhi*). Dengan matangnya *panna*, proses ini mencapai puncaknya pada keadaan *upekkha* yang kokoh dan tanpa terikat.

istilah “*samadhi* yang disertai kemampuan menyelidiki” mungkin mencakup tingkat-tingkat *samadhi* yang mendekati *jhana* dimana kemampuan menyelidiki (*vitakka*) dan kemampuan menganalisa (*vicara*) berfungsi untuk lebih mendalami *samadhi*, dengan demikian menghantarkan pada pencapaian *jhana* pertama. Oleh karena itu, tingkat-tingkat *samadhi* yang mendekati *jhana*, seperti “*gerbang samadhi (anagamya)*” yang dijelaskan dalam ulasan, juga dapat berfungsi sebagai faktor penggugahan.

24 *Samyutta Nikaya* V 69. Aronson (1979) menjelaskan bahwa *upekkha* berasal dari kata “*upa*” yang berarti “menuju” dan kata kerja turunan “*ikkh*” yang berarti “melihat,” dengan demikian *upekkha* mengandung arti “melihat situasi dari jarak tertentu.” Gethin (1992): “*upekkha* ... adalah *citta* terampil yang seimbang dan daya yang mempertahankan keseimbangan tersebut.”

Ketika penyidikan dengan penuh *sati* mendapatkan momentum berdasarkan landasan ketenangan, muncullah ketenangan mental yang diperlukan untuk menembus *Nibbana*. Pada tahap ini, timbullah perasaan yang mendalam akan “pelepasan.” Dalam *sutta*, “pelepasan” sebagai tujuan utama dari mengembangkan *bojjhanga* merupakan titik puncak dari berbagai atribut yang sering kali diasosiasikan dengan faktor-faktor penggugahan. Atribut-atribut tersebut menyatakan bahwa untuk merealisasi potensi *bojjhanga*, haruslah didasari “penyendirian” (*viveka*), “memudarnya” (*viraga*) dan “berhentinya” (*nirodha*) karena dengan demikian akan menghantarkan pada “pelepasan” (*vossagga*).²⁵

Upekkha dan keseimbangan mental sebagai hasil dari penyempurnaan keenam faktor penggugahan lainnya juga merupakan titik puncak dalam kerangka ulasan mengenai *panna*, sementara “*upekkha* akan semua pengalaman yang terkait” (*sankharupekkhanana*) merupakan titik puncak dari rangkaian dan kondisi mental yang cocok untuk realisasi.

XII.3. Manfaat Mengembangkan Faktor-faktor Penggugahan

Efek yang bermanfaat dari faktor-faktor penggugahan merupakan penawar terhadap efek merugikan dari rintangan, dua hal berlawanan yang sering kali disebut dalam *sutta*.²⁶ Keduanya adalah aspek dari

25 Misalnya dalam *Majjhima Nikaya* III 88. Dinamika pembebasan ini dapat dihubungkan dengan *Ariya Attangika Magga* (*Samyutta Nikaya* I 188; *Samyutta Nikaya* IV 367 dan *Samyutta Nikaya* V 1-62) dan dengan kelima kebisaan indrawi (*Samyutta Nikaya* IV 365; *Samyutta Nikaya* V 239, 241); atau kelima daya (*Samyutta Nikaya* IV 366; *Samyutta Nikaya* V 249, 251). Lihat Gethin (1992).

26 *Sutta-sutta* mengungkap perbedaan demikian dengan menyebut faktor-faktor penggugahan sebagai “penawar” (*anivarana*, misalnya dalam *Samyutta Nikaya* V 93). Dalam *Madhyama Agama* versi Cina sehubungan dengan kontemplasi *dhamma* – kontemplasi faktor-faktor penggugahan langsung diikuti kontemplasi rintangan. Ini menjelaskan bahwa dihilangkannya rintangan dengan sendirinya menghantarkan pada faktor-faktor penggugahan.

kontemplasi *satipatthana* dan sangatlah penting untuk mengembangkan kondisi-kondisi mental yang kondusif bagi realisasi.²⁷ Menurut Buddha, di antara berbagai kontemplasi *dhamma*, kedua aspek ini (dihilangkannya rintangan dan dikembangkannya faktor-faktor penggugahan) merupakan kondisi yang diperlukan tidak hanya untuk realisasi, tetapi juga untuk mengembangkan berbagai pengetahuan biasa.²⁸

Pentingnya mengembangkan *sati* akan kedua hal tersebut juga tercermin dalam kenyataan bahwa sehubungan dengan kontemplasi *dhamma*, semua versi berbahasa Cina dan Sanskerta menyebut rintangan dan faktor-faktor penggugahan. Sebaliknya, versi Cina maupun Sanskerta tidak menyebut kontemplasi *pancakhandha* dan beberapa versi lain tidak mengikutsertakan kontemplasi lingkup indrawi maupun kontemplasi *Empat Kenyataan Ariya*.²⁹ Oleh karena itu, yang disepakati sebagai inti dari kontemplasi *dhamma* dalam semua versi yang berbeda-beda adalah lima rintangan dan tujuh faktor penggugahan. Ini menekankan pentingnya kedua hal tersebut.³⁰ Hal ini sesuai dengan *Vibhanga* yang juga hanya menyebut dua praktik tersebut

27 *Samyutta Nikaya* V 128 menyebut bahwa faktor-faktor penggugahan menghantarkan pada pengetahuan (*nana*) dan pengalaman secara langsung (*dassana*), sedangkan rintangan menyebabkan tiadanya pengetahuan dan pengalaman secara langsung.

28 Menurut *Samyutta Nikaya* V 121, inilah alasannya mengapa hal yang telah dipelajari dengan sungguh-sungguh kadang-kadang terlupakan, sedangkan hal yang tidak dipelajari secara intensif kadang-kadang masih diingat dengan baik.

29 *Empat Kenyataan Ariya* tidak disebut dalam kedua versi *Agama* dan hanya disebut dalam salah satu dari tiga versi *satipatthana* yaitu: *Sariputrabbhidharma* [lihat Schmithausen (1976)]. Enam lingkup indrawi disebut dalam *Madhyama Agama* versi Cina, sedangkan *Ekottara Agama* versi Cina hanya menyebut faktor-faktor penggugahan. Berdasarkan dihilangkannya rintangan (yang disebut di awal *sutta*) maka dikembangkanlah keempat *jhana* [lihat Nhat Than (1990)].

30 Warder (1991).

dalam kontemplasi *dhamma*.³¹ Menurut beberapa *sutta* Pali, mengatasi rintangan, mempraktikkan *satipatthana* dan mengembangkan faktor-faktor penggugahan, memang merupakan aspek utama dan ciri yang khas dari penggugahan semua Buddha di masa lalu, sekarang dan yang akan datang.³²

Mengembangkan faktor-faktor penggugahan dapat dikombinasikan dengan berbagai praktik meditasi, misalnya mengontemplasikan mayat yang membusuk, *brahmavihara*, *anapanasati* atau kontemplasi tiga karakteristik keberadaan (*ti-lakkhana*).³³ Ini mengindikasikan bahwa mengontemplasikan faktor-faktor penggugahan tidak berarti kita harus meninggalkan objek meditasi utama kita. Sebaliknya, mengetahui bahwa ketujuh kualitas mental ini adalah aspek dari kemajuan kita menuju *panna*, kemudian secara sadar kita mengembangkan dan menyeimbangkan kualitas-kualitas mental tersebut sehingga objek meditasi utama dapat menghasilkan realisasi *Nibbana*.

Dengan kemampuan ini, kita akan merasakan adanya kemantapan mental dalam pengembangan *panna* selama praktik *satipatthana* dan untuk mengawasi interaksi yang harmonis di antara faktor-faktor penggugahan. *Sutta-sutta* mengumpamakan kemantapan mental demikian dengan kemampuan untuk memilih pakaian apa pun dari lemari yang penuh.³⁴ Kajian ulasan mengenai faktor-faktor yang mendukung kemantapan mental dapat dilihat pada gambar 12.2.

31 *Vibhanga* 199. Nanatiloka (1983) menganggap bahwa hal ini disengaja.

32 *Digha Nikaya* II 83; *Digha Nikaya* III 101 dan *Samyutta Nikaya* V 161.

33 Lihat *Samyutta Nikaya* V 129-133.

34 *Samyutta Nikaya* V 71. Adalah menarik bahwa bhikkhu yang memiliki kemampuan ini adalah Sariputta dimana dalam *sutta* lain dikenal karena *panna* (misalnya *Samyutta Nikaya* I 191 dan *Anguttara Nikaya* I 23) dan kemampuan analisa mental (*Samyutta Nikaya* III 25). Dalam *Majjhima Nikaya* I 215, Sariputta menggunakan perumpamaan ini untuk mengilustrasikan kemantapan mental.

Seperti disebut dalam *sutta*, ajaran tentang faktor-faktor penggugahan adalah berasal dari Buddha sendiri.³⁵ Oleh karena itu, dalam pandangan Buddhadhamma masa awal, faktor-faktor penggugahan adalah ajaran Buddha. Menurut ulasan, ajaran tentang faktor-faktor penggugahan oleh para pertapa lainnya yang sezaman dengan Buddha adalah tiruan.³⁶

Ketujuh faktor penggugahan yang dihubungkan dengan kualitas Buddha diumpamakan dengan Raja *Cakkavatti* yang memiliki tujuh harta karun berharga.³⁷ Sama seperti dicapainya kekuasaan atas jagat raya tergantung pada ketujuh harta karun berharga dan ditandai dengan munculnya cakra harta karun (*cakkaratana*), demikian pula realisasi *Nibbana* tergantung pada tujuh harta karun mental yaitu tujuh faktor penggugahan dan ditandai dengan munculnya *sati*.

Efek bermanfaat dari faktor-faktor penggugahan tidaklah hanya untuk kondisi-kondisi mental. Beberapa *sutta* menyebut bahwa mengingat faktor-faktor penggugahan, itu dapat menyembuhkan beberapa *Arahat* dari penyakit, termasuk Buddha sendiri.³⁸ Hubungan antara

35 *Samyutta Nikaya* V 77. Lihat *Samyutta Nikaya* V 99.

36 Lihat *Samyutta Nikaya* V 108, 112 dan ulasan dalam *Sarathhappakasini* III 168. Lihat Gethin (1992) dan Woodward (1979).

37 *Samyutta Nikaya* V 99 menyebut tujuh harta karun seorang Tathagata yaitu tujuh faktor penggugahan, serta tujuh harta karun seorang Raja *Cakkavatti* yaitu: cakra, gajah, kuda, permata, wanita, pramugara dan penasihat dimana masing-masing memiliki kualitas mukjizat. *Sarathhappakasini* III 154 kemudian menghubungkan masing-masing harta karun tersebut dengan tujuh faktor penggugahan.

38 Dalam *Samyutta Nikaya* V 79-81, Kassapa, Moggallana dan Buddha sembuh dari penyakit dengan melafalkan faktor-faktor penggugahan. Efek mengingat kembali dan mungkin pada saat yang sama juga membangun kembali konstelasi faktor-faktor mental yang telah menghantarkan mereka pada pembebasan ternyata cukup ampuh untuk menghilangkan penyakit mereka. Mengenai efek kuratif (menyembuhkan) dari faktor-faktor penggugahan, lihat Dhammananda (1987) dan Piyadassi (1998). Sehubungan dengan kejadian di atas, *Agama* versi Cina menyebut kejadian tentang

penyembuhan dan penyakit juga mendasari praktik akhir dalam *Sutta Satipatthana* yakni kontemplasi *Empat Kenyataan Ariya*, yang akan saya jelaskan dalam bab berikutnya.

<p><i>sati</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>sati</i> dan <i>sampajana</i> • menghindari orang yang tidak mempunyai <i>sati</i> dan bergaul dengan orang yang mempunyai <i>sati</i> • mengarahkan <i>citta</i> pada pengembangan <i>sati</i>
<p>penyidikan <i>dhamma</i> (<i>dhammavicaya</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • penyidikan teoritis • menjaga kebersihan tubuh • menjaga keseimbangan kelima kebiasaan indrawi • menghindari orang yang tidak bijak dan bergaul dengan orang yang bijak. • mengontemplasikan aspek-aspek yang lebih mendalam dari <i>Dhamma</i> • mengarahkan <i>citta</i> pada pengembangan <i>dhammavicaya</i>
<p>usaha yang ulet (<i>viriya</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mengontemplasikan betapa menakutkannya alam-alam samsara • melihat manfaat-manfaat dari upaya • mengontemplasikan jalan spiritual yang akan dipraktikkan • menghargai persembahan-persembahan yang diterima • mengontemplasikan kualitas-kualitas yang inspiratif, misalnya guru kita, teman-teman spiritual dan manfaat-manfaat dari menjalankan Buddhadhamma • menghindari orang yang malas dan bergaul dengan orang yang memiliki <i>viriya</i> • mengarahkan <i>citta</i> pada pengembangan <i>viriya</i>
<p>kenyamanan (<i>piti</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mengingat Buddha, <i>Dhamma</i>, <i>Sangha</i>, kebajikan kita, tindakan-tindakan kemurahan hati kita, makhluk-makhluk surgawi dan kedamaian realisasi • menghindari orang yang kasar dan bergaul dengan orang-orang yang berperilaku baik • mengontemplasikan ajaran-ajaran yang inspiratif • mengarahkan <i>citta</i> pada pengembangan <i>piti</i>

Buddha namun tidak menyebut kasus Kassapa dan Moggallana. Lihat Akanuma (1990).

kelenturan (<i>passaddhi</i>)	<ul style="list-style-type: none">• makanan yang baik, cuaca yang mendukung, postur tubuh yang nyaman.• perilaku yang seimbang• menghindari orang yang tidak tenang dan bergaul dengan orang yang tenang• mengarahkan <i>citta</i> pada pengembangan <i>passaddhi</i>
konsentrasi (<i>samadhi</i>)	<ul style="list-style-type: none">• menjaga kebersihan tubuh• menjaga keseimbangan kelima kebiasaan indrawi• terampil dalam melihat “tanda” <i>samadhi</i>• terampil dalam menimbulkan, membatasi, membangkitkan dan tidak mengintervensi pikiran, pada waktu yang tepat• menghindari orang yang mudah hanyut dalam pikiran-pikiran dan bergaul dengan orang yang penuh <i>sati</i>• mengontemplasikan pencapaian <i>jhana</i>• mengarahkan <i>citta</i> pada pengembangan <i>samadhi</i>
<i>upekkha</i>	<ul style="list-style-type: none">• tidak terikat pada benda-benda dan orang-orang• menghindari orang yang berprasangka dan bergaul dengan orang yang tidak berat sebelah• mengarahkan <i>citta</i> pada pengembangan <i>upekkha</i>

Gambar 12.2. Kajian ulasan mengenai kondisi yang kondusif untuk mengembangkan faktor-faktor penggugahan³⁹

³⁹ *Papancasudani* I 290-299.

BAB XIII

DHAMMA: EMPAT KENYATAAN ARIYA

Petunjuk untuk praktik kontemplasi *satipatthana* yang terakhir adalah:

Ia tahu sebagaimana adanya, ‘ini *dukkha*’; ia tahu sebagaimana adanya, ‘ini munculnya *dukkha*’; ia tahu sebagaimana adanya, ‘ini berhentinya *dukkha*’; ia tahu sebagaimana adanya, ‘ini jalan untuk mengakhiri *dukkha*.’¹

XIII.1. Implikasi dari *Dukkha*

Menurut penjelasan yang lebih rinci dalam *sutta* lainnya, *Kenyataan Ariya* yang pertama adalah mengenai *dukkha* yang berhubungan dengan hal-hal fisik (misalnya sakit, kematian) serta keadaan mental tidak menyenangkan yang muncul karena tidak terpenuhinya keinginan dan harapan.² Sebagaimana disebut dalam *Kenyataan Ariya*

1 *Majjhima Nikaya* I 62.

2 Misalnya dalam *Samyutta Nikaya* V 421. Gethin (1992): “mengetahui *Kenyataan Ariya* yang pertama bukan sekedar menyadari bahwa *dukkha* itu eksis, tetapi merealisasi apa itu *dukkha*.” Hamilton (1996): “*Kenyataan Ariya* yang pertama ... akan dipahami

yang pertama, semua bentuk *dukkha* ini pada akhirnya dapat ditelusuri hingga cengkeraman atas kelima *khandha* (*pancupadanakhandha*).

Meskipun Buddha memberikan banyak penekanan tentang keberadaan *dukkha*, ini tidak berarti bahwa analisa beliau hanyalah terbatas pada aspek-aspek negatif dari keberadaan. Sebaliknya, mengetahui *dukkha* dan mengetahui munculnya *dukkha* akan menghantarkan pada *Kenyataan Ariya* yang ketiga dan keempat, yaitu nilai-nilai positif pembebasan dari *dukkha* serta jalan (*magga*) praktis yang menghantarkan pada pembebasan tersebut. Seperti dinyatakan dengan jelas oleh Buddha sendiri, realisasi *Empat Kenyataan Ariya* adalah disertai kebahagiaan, begitu juga *Delapan Jalan Ariya* (*Ariya Attangika Magga*) adalah *magga* yang menghasilkan kebahagiaan.³ Ini berarti bahwa mengetahui *dukkha* belum tentu mengakibatkan frustrasi dan keputusasaan.

Dukkha sering kali diterjemahkan sebagai “penderitaan.” Sesungguhnya penderitaan hanyalah salah satu aspek dari *dukkha*; cakupan implikasi dari *dukkha* itu sendiri sulit untuk diwakilkan hanya dengan satu kata.⁴ *Dukkha* berasal dari bahasa Sanskerta yaitu dari kata “*kha*” yang salah satu artinya adalah “lubang poros roda” dan awalan “*duh* (= *dus*)” yang berarti “kesulitan” atau “kejelekan.”⁵ Jika kedua kata tersebut digabungkan, itu akan membentuk gambaran suatu poros roda yang tidak pas dengan lubangnya. Menurut gambaran ini, *dukkha* berarti

secara tepat jika kita mengingat bahwa ini merupakan suatu pernyataan mengenai kenyataan dan suatu bukan penilaian.”

3 *Samyutta Nikaya* V 441 dan *Majjhima Nikaya* I 118.

4 Lihat T.W. Rhys Davids (1993) dan Wijesekera (1994).

5 Monier-Williams (1995): “*kha*” dan “*dukkha*.” Lihat Smith (1959). Istilah “*dukkha*” dalam bahasa Pali terdiri dari awalan “*du*” (kesulitan, kejelekan) dan “*akka*” (poros roda). Lihat T.W. Rhys Davids (1993). *Visuddhimagga* 494 memberikan penjelasan yang agak imajinatif dimana “*kha*” diartikan sebagai ruang (*akasa*), yang dianggap mewakili tiadanya sifat permanen, tiadanya keindahan, kebahagiaan dan sosok.

“ketidakharmonisan” atau “pertentangan.” Kata lain dalam bahasa Sanskerta yang juga berhubungan dengan *dukkha* adalah “*stha*” yang berarti “berdiri” atau “bersemayam” bersama awalan “*dub*.”⁶ *Dukkha* dalam arti “berdiri sempoyongan” merujuk pada nuansa “kegelisahan” atau “ketidaknyamanan.”⁷ Untuk mencakup berbagai nuansa “*dukkha*,” terjemahan yang paling mendekati adalah “tidak memuaskan.” Namun mungkin lebih baik jika istilah *dukkha* dibiarkan dalam bahasa aslinya, tanpa diterjemahkan.

Adalah penting untuk menerjemahkan istilah *dukkha* secara hati-hati seperti dijelaskan dalam suatu bagian dari *Nidana Samyutta* dimana Buddha mengatakan bahwa apa pun yang dirasakan tercakup dalam *dukkha*.⁸ Menganggap bahwa *dukkha* adalah suatu kualitas afektif dan bahwa semua sensasi itu “penderitaan” adalah bertentangan dengan analisa Buddha mengenai tiga macam sensasi, yaitu tidak menyenangkan, menyenangkan atau netral.⁹ Di kesempatan lain, Buddha memberikan penjelasan tentang pernyataan beliau sebelumnya yaitu “apa pun yang dirasakan tercakup dalam *dukkha*.” Beliau

6 Monier-Williams (1995).

7 Nanamoli (1991) menyebut bahwa jika *dukkha* dalam hal ini merujuk pada ciri dari keseluruhan pengalaman, maka terjemahan yang paling mendekati untuk kata *dukkha* adalah “kegelisahan.”

8 *Samyutta Nikaya* II 53.

9 Dalam *Digha Nikaya* II 66, Buddha menyebut bahwa saat mengalami sensasi yang tidak menyenangkan misalnya, kita tidak mengalami kedua sensasi lainnya: sensasi yang menyenangkan maupun sensasi yang netral. Bagian lain dari *sutta* mengindikasikan bahwa menurut Buddha, pengalaman tertentu dan alam-alam keberadaan yang berkaitan dengannya merupakan kesenangan atau kebahagiaan murni, misalnya *Majjhima Nikaya* I 76 membicarakan tentang pengalaman sensasi yang sepenuhnya menyenangkan (yang dialami oleh para makhluk yang terlahir di alam surga), serta *Majjhima Nikaya* II 37 menyebut adanya alam yang sepenuhnya menyenangkan (alam Brahma dimana sama dengan pencapaian *jhana* ketiga).

menjelaskan bahwa itu merujuk pada sifat yang berubah-ubah dan tidak pasti dari semua pengalaman yang saling terkait.¹⁰ Sifat sensasi yang berubah-ubah, belum tentu adalah “penderitaan” misalnya berubahnya sensasi yang tidak menyenangkan menjadi sensasi yang menyenangkan.¹¹ Oleh karena itu, sensasi bukanlah “penderitaan.” Sifat sensasi yang berubah-ubah juga bukan “penderitaan.” Namun semua sensasi “tidaklah memuaskan” karena tidak satu pun dapat memberikan kepuasan yang terus-menerus. Dengan demikian, *dukkha* sebagai ciri dari semua pengalaman yang saling terkait belum tentu adalah “penderitaan,” karena suatu pengalaman itu “dialami sebagai penderitaan” bila ada subjek yang terikat pada pengalaman tersebut.

XIII.2. *Empat Kenyataan Ariya*

Sebagaimana disebut dalam *Kenyataan Ariya* yang kedua, penderitaan itu muncul karena adanya suatu bentuk keterikatan; sifat pengalaman yang tidak memuaskan itu akan membawa penderitaan bila ada dambaan (*tanha*).¹² Seperti diindikasikan dalam *Kenyataan Ariya* yang ketiga, begitu semua tilasan keterikatan dan dambaan (*tanha*) telah hilang maka penderitaan pun hilang. Dengan demikian, berbeda dengan sifat “tidak memuaskan” yang meliputi semua pengalaman; “penderitaan” bukanlah sesuatu yang hakiki tetapi penderitaan akan dialami oleh mereka yang *citta*-nya belum bebas. Sesungguhnya, inilah tema yang melandasi *Empat Kenyataan Ariya* secara keseluruhan: *dukkha* yang disebabkan oleh keterikatan dan dambaan dapat diatasi

10 *Samyutta Nikaya* IV 216. *Majjhima Nikaya* III 208 membahas tentang pernyataan ini. Lihat Nanamoli (1995) dan Nanavira (1987).

11 *Majjhima Nikaya* I 303 menyebut bahwa jika pengalaman yang menyenangkan berubah menjadi pengalaman yang tidak menyenangkan, itu mungkin dialami sebagai *dukkha* tetapi jika sebaliknya, itu akan dialami sebagai sesuatu yang menyenangkan.

12 Misalnya dalam *Samyutta Nikaya* V 421. Lihat Gruber (1999) dan Nanayakkara (1989).

melalui realisasi *Nibbana*. Bagi seorang *Arahat*, sifat yang tidak memuaskan dari semua pengalaman yang saling terkait, tidak lagi dapat menyebabkan *dukkha*.

Kenyataan Ariya yang keempat menjelaskan tentang kondisi-kondisi untuk mengatasi hal ini secara rinci dengan membabarkan cara (*magga, patipada*) yang praktis untuk dijalankan. *Delapan Jalan Ariya* (*Ariya Attangika Magga*) berisi berbagai aktivitas dan kualitas utama yang perlu dikembangkan untuk menghasilkan transformasi dari makhluk biasa (*puthujjana*) menjadi seorang *Arahat*.¹³ Karena dalam konteks ini *samma sati* ditempatkan secara berdampingan dengan jalan spiritual (*magga*) lainnya seperti cara pandang, ucapan dan tindakan maka *Delapan Jalan Ariya* memfasilitasi kerangka yang diperlukan untuk mengembangkan *satipatthana*.¹⁴ Dengan kata lain, *satipatthana* menjadi “*samma sati*” hanya ketika dan jika *satipatthana* dijalankan berbarengan dengan tujuh *magga* lainnya.¹⁵

13 Selain *Delapan Jalan Ariya* (berangkap delapan), kadang-kadang juga ditemukan penjelasan berangkap lima untuk konteks meditasi dengan asumsi bahwa ucapan yang tepat, tindakan yang tepat dan cara hidup yang tepat sebelumnya sudah dijalankan [lihat *Majjhima Nikaya* III 289 dan *Vibhanga* 238-240. Lihat pembahasan dalam *Kathavattbu* 600 dan Nanatiloka (1983)]. Juga ditemukan jalan berangkap sepuluh (misalnya dalam *Digha Nikaya* II 217 dan *Majjhima Nikaya* III 76) dengan tambahan kualitas dari seorang *Arahat* yaitu pengetahuan yang tepat serta pembebasan yang tepat.

14 *Satipatthana* sebagai *magga* (jalan spiritual) untuk *samma sati* khususnya berhubungan erat dengan cara pandang yang tepat (*samma ditthi*), karena di satu sisi *samma sati* dibutuhkan untuk mengembangkan *samma ditthi* (lihat *Majjhima Nikaya* III 72) dan di sisi lainnya, *samma ditthi* juga berfungsi sebagai landasan bagi semua *magga* lainnya (lihat *Digha Nikaya* II 216 dan *Majjhima Nikaya* I 71). Lihat *Vibhanga* 242 yang menyebut *samma ditthi* sebagai “akar” dari ketujuh *magga* lainnya. Perlunya *samma ditthi* sebagai landasan agar maju dalam jalan spiritual juga ditekankan oleh Bodhi (1991).

15 Hal ini juga mendasari arti *samma* sebagai “kebersamaan” atau “tergabung bersama.”

Empat Kenyataan Ariya mengungkap intisari dari penggugahan Buddha dan merupakan tema utama dari pemutaran *Roda Dhamma* yang pertama.¹⁶ Disebut sebagai *Empat Kenyataan “Ariya”* karena keempat kenyataan ini sesuai dengan realita yang sebenarnya sehingga menjadikannya layak untuk disebut sebagai “*Ariya*.”¹⁷ Kerangka berangkap empat ini sesuai dengan metode rangkap empat diagnosa dan resep obat dalam pengobatan India kuno (lihat gambar 13.1).¹⁸ Nuansa serupa juga ditemukan dalam berbagai *sutta* yang mengumpamakan Buddha sebagai seorang dokter dan ajaran beliau sebagai obat.¹⁹ Penjelasan ini menekankan pendekatan pragmatis *Empat Kenyataan Ariya* sebagai penyidikan praktis mengenai realita.²⁰

16 *Samyutta Nikaya* V 422.

17 *Samyutta Nikaya* V 435. *Sutta* lainnya dalam *Samyutta Nikaya* V 435 memberikan penjelasan yang berbeda, yaitu bahwa disebut demikian karena subjeknya adalah “*Ariya*.” Tidak seperti *sutta* sebelumnya, *sutta* ini tidak ada dalam *Agama* versi Cina. Menurut Norman (1984), atribut “*Ariya*” mungkin tidak ada dalam versi-versi awal *Empat Kenyataan (Ariya)*.

18 De la Vallée Poussin (1903); Padmasiri de Silva (1992a) dan Pande (1957). Menurut Wezler (1984), tidak ada bukti bahwa kerangka *Empat Kenyataan Ariya* ini sudah ada sebelum masa Buddha, oleh karena itu adalah mungkin bahwa ilmu pengobatan mengadopsi kerangka ajaran Buddha ini. Hal yang serupa dengan *Empat Kenyataan Ariya* juga terdapat dalam karya Patanjali, *Sutra Yoga* II 15-26 dimana pembahasan mendetail dapat ditemukan dalam tulisan Wezler (1984).

19 Misalnya dalam *Majjhima Nikaya* II 260; *Anguttara Nikaya* IV 340; *Itivuttaka* 101; *Sutta Nipata* 560, 562 dan *Theragatha* 1111. *Anguttara Nikaya* III 238 menjelaskan bahwa seperti halnya seorang dokter yang terampil dapat menghilangkan penyakit, begitu pula ajaran Buddha dapat menghilangkan segala kesedihan dan penderitaan. Lihat Ehara (1995) dan *Visuddhimagga* 512.

20 Buswell (1994) menyebut *Buddhadhamma* pada masa awal sebagai “pragmatisme spiritual dimana kebenaran dari suatu cara pandang religi terdapat dalam aplikasinya yang praktis.”

penyakit:	keberadaan ini bersifat tidak memuaskan (<i>dukkha</i>)
virus:	dambaan (<i>tanha</i>)
kesehatan:	<i>Nibbana</i>
obat	jalan/cara (<i>magga</i>)

Gambar 13.1. Kerangka rangkap empat pengobatan India kuno dan *Empat Kenyataan Ariya*

Seperti halnya jejak tapak kaki semua binatang termuat dalam jejak tapak kaki seekor gajah, begitu pula keadaan bajik apa pun, semuanya tercakup dalam *Empat Kenyataan Ariya*.²¹ Sebaliknya, menganggap bahwa kita dapat merealisasi *Nibbana* tanpa merealisasi *Empat Kenyataan Ariya* adalah seperti membangun lantai atas sebuah rumah tanpa terlebih dahulu membangun lantai bawah dan fondasinya.²² Dengan demikian, pernyataan tersebut menekankan pentingnya *Empat Kenyataan Ariya*.

XIII.3. Kontemplasi *Empat Kenyataan Ariya*

Masing-masing *Empat Kenyataan Ariya* mempunyai penekanannya tersendiri yaitu: *dukkha* harus “diketahui,” sumber *dukkha* harus “dihilangkan,” berhentinya *dukkha* harus “direalisasi” dan *magga* (jalan/cara) untuk mengakhiri *dukkha* harus “dikembangkan.”²³ Dengan kata lain, *Empat Kenyataan Ariya* secara khusus menjelaskan bahwa *pancakhandha* harus diketahui, kesalahpengertian dan dambaan akan keberadaan harus dihilangkan, *panna* dan pembebasan harus direalisasi, serta *samatha* dan *vipassana* harus dikembangkan.²⁴

²¹ *Majjhima Nikaya* I 184.

²² *Samyutta Nikaya* V 452.

²³ *Samyutta Nikaya* V 436.

²⁴ *Samyutta Nikaya* V 52 dan *Anguttara Nikaya* II 247. *Samyutta Nikaya* III 159, 191

(*tanhaya patinissagga*). Pelepasan ini akan menghilangkan cengkeraman dan *dukkha*, paling tidak untuk sementara. Dengan demikian, kita akan semakin dapat “menjalani hidup dengan baik di tengah-tengah situasi yang tidak menentu.”²⁷

Empat Kenyataan Ariya sebagai praktik akhir dalam kontemplasi *satipatthana*, bukan hanya merupakan kesimpulan dari serangkaian kontemplasi namun *Empat Kenyataan Ariya* juga dapat dihubungkan dengan berbagai kontemplasi *dhamma* lainnya.²⁸ Ulasan lebih lanjut menghubungkan setiap praktik meditasi dalam *Sutta Satipatthana* dengan kerangka *Empat Kenyataan Ariya*.²⁹ Kontemplasi *satipatthana* yang berhasil akan menghantarkan pada realisasi *Nibbana*, yaitu mengetahui *Kenyataan Ariya* yang ketiga “sebagaimana adanya.”³⁰

27 *Samyutta Nikaya* I 4, 7 menggunakan ungkapan ini untuk mengilustrasikan keseimbangan internal dan fleksibilitas para *Arahat*.

28 *Samyutta Nikaya* IV 86 menggunakan kerangka *Empat Kenyataan Ariya* untuk memahami enam lingkup indrawi (lihat *Samyutta Nikaya* V 426); begitu pula *Majjhima Nikaya* I 191 dan *Samyutta Nikaya* V 425 menggunakan kerangka ini untuk memahami *khandha*. Dalam *Sutta Satipatthana* sendiri, kontemplasi rintangan dan faktor-faktor penggugahan adalah mengikuti suatu pola mendasar yang sesuai dengan kerangka *Empat Kenyataan Ariya*, dimana masing-masing kontemplasi dilakukan dengan cara mengetahui ada atau tiadanya serta sebab ada atau sebab tiadanya karakteristik mental tersebut.

29 Kerangka *Empat Kenyataan Ariya* digunakan dalam praktik *anapanasati* (*Papancasudani* I 250); dalam kontemplasi keempat postur tubuh (*Papancasudani* I 252); dalam kontemplasi aktivitas tubuh (*Papancasudani* I 270); dalam kontemplasi bagian-bagian tubuh (*Papancasudani* I 271); dalam kontemplasi empat elemen (*Papancasudani* I 272); dalam kontemplasi sensasi (*Papancasudani* I 279); dalam kontemplasi *citta* (*Papancasudani* I 280); dalam kontemplasi rintangan (*Papancasudani* I 286); dalam kontemplasi *khandha* (*Papancasudani* I 287); dalam kontemplasi lingkup indrawi (*Papancasudani* I 289) dan dalam kontemplasi faktor-faktor penggugahan (*Papancasudani* I 300).

30 *Vibhanga* 116 menyebut bahwa *Kenyataan Ariya* yang ketiga adalah tak terkondisi. Lihat *Samyutta Nikaya* V 442 yang menyebut bahwa ciri yang menonjol dari seorang *Sotapanna* adalah pemahaman sepenuhnya akan *Empat Kenyataan Ariya*.

Sebaliknya, pemahaman menyeluruh akan *Kenyataan Ariya* yang ketiga mengindikasikan pemahaman mendalam akan semua *Empat Kenyataan Ariya* karena setiap kenyataan hanyalah aspek berbeda dari realisasi utama yang sama.³¹ Oleh karena itu, *Empat Kenyataan Ariya* sesungguhnya merupakan puncak dari praktik *satipatthana* yang berhasil dan merupakan jalan langsung untuk merealisasi *Nibbana*.

31 *Samyutta Nikaya* V 437. Lihat *Kathavatthu* 218; *Visuddhimagga* 690-692. Lihat Bodhi (1984) dan Cousins (1983). Menurut *Sutta Nipata* 884, hanya ada satu kenyataan dan bahwa kerangka *Empat Kenyataan Ariya* tidak berarti ada *Empat Kenyataan* secara terpisah. Namun menurut *Samyukta Agama* versi Cina, realisasi *Empat Kenyataan Ariya* berlangsung secara berurutan, pertama-tama mengetahui sepenuhnya kenyataan akan *dukkha* dan diikuti dengan pemahaman masing-masing kenyataan lainnya [dalam Choong (2000)].

BAB XIV

REALISASI

Bagian kesimpulan dalam *Sutta Satipatthana* memuat “prediksi” akan realisasi dalam berbagai periode waktu tertentu. Bagian tersebut berbunyi:

Seandainya seseorang mengembangkan empat *satipatthana* ini sedemikian rupa selama tujuh tahun ... enam tahun ... lima tahun ... empat tahun ... tiga tahun ... dua tahun ... satu tahun ... tujuh bulan ... enam bulan ... lima bulan ... empat bulan ... tiga bulan ... dua bulan ... satu bulan ... setengah bulan ... tujuh hari, maka salah satu dari kedua hasil dapat terealisasi yaitu: pengetahuan sempurna di sini dan sekarang atau *Anagami*, jika masih ada tilasan cengkeraman yang tersisa. Jadi dengan mengacu pada hal ini, dibabarkanlah berikut:

Para bhikkhu, inilah jalan langsung untuk mempurifikasi para makhluk, untuk mengatasi penderitaan dan ratapan, untuk menghilangkan *dukkha* dan penolakan, untuk memperoleh

cara sesungguhnya, untuk merealisasi *Nibbana*, yakni empat *satipatthana*.¹

Pertama-tama, saya akan menganalisa bagian prediksi dan membahas apakah kemajuan menuju realisasi berlangsung secara “bertahap” atau “seketika.” Setelah itu, saya akan mengeksplorasi beberapa opini, perspektif dan saran mengenai tujuan dari *satipatthana* yaitu “realisasi *Nibbana*.”

XIV.1. Bertahap atau Seketika

Menurut prediksi di atas, praktik *satipatthana* berpotensi menghasilkan dua tahap yang lebih tinggi dari empat tahap pembebasan: *Anagami* dan *Arahat*. Fakta bahwa bagian *sutta* tersebut secara langsung menyebut kedua tahap realisasi yang lebih tinggi, menekankan kecermatan *satipatthana* sebagai “jalan langsung” menuju *Nibbana*, menyoroti kemampuan *satipatthana* untuk menghilangkan “paling tidak” kelima belenggu yang mendasar (*samyojana*) dan berlanjut pada keadaan bebas sepenuhnya dari keinginan indrawi (*kamacchanda*) dan ketidaksukaan (*byapada*).²

1 *Majjhima Nikaya* I 62. Prediksi mengenai kedua tahap pembebasan yang lebih lanjut ini disebut kembali untuk *satipatthana* dalam *Samyutta Nikaya* V 181, untuk *anapanasati* dalam *Samyutta Nikaya* V 314 dan juga dalam berbagai konteks lainnya, misalnya dalam *Samyutta Nikaya* V 129-133, 236; *Anguttara Nikaya* III 82, 143; *Anguttara Nikaya* V 108; *Sutta Nipata* 724-765 dan *Itivuttaka* 39-41.

2 Bebas dari keinginan indrawi dan ketidaksukaan (*byapada*) dalam bagian prediksi hingga tahap tertentu serupa dengan bagian “definisi” dari *Sutta Satipatthana* (*Majjhima Nikaya* I 56), yang menghubungkan praktik *satipatthana* dengan bebas dari keinginan indrawi dan ketidaksukaan. Namun menurut Horner (1934), ungkapan “jika masih ada tilasan cengkeraman yang tersisa” secara harafiah berarti pembebasan *Arahat* dan bukan wafatnya *Arahat*. Lihat Masefield (1979).

Ciri lain yang menonjol dari prediksi ini adalah variasi waktu yang dibutuhkan untuk membuah hasil.³ Menurut bagian prediksi, orang yang berkemampuan terbatas dapat merealisasi keadaan bebas dari keinginan dan penolakan dalam waktu maksimal tujuh tahun, sedangkan orang yang berkemampuan tinggi dapat merealisasinya hanya dalam waktu tujuh hari.⁴ Meskipun demikian, perlu diingat bahwa dalam konteks ini, angka tujuh mungkin merupakan angka simbolis yaitu hanya menunjukkan suatu periode atau jangka waktu tertentu.⁵

Madhyama Agama versi Cina bahkan menyebut prediksi realisasi yang lebih cepat daripada *sutta* Pali dimana jika praktik ini dijalankan pada pagi hari, realisasi dapat terjadi di malam harinya.⁶ Memungkinkannya realisasi sekejap yaitu hanya dalam waktu satu hari atau satu malam melalui praktik *satipatthana* juga disebut dalam ulasan Pali,⁷ sedangkan

3 Hal ini juga disebut dalam konteks yang berbeda-beda dalam *Digha Nikaya* III 55 dimana Buddha menyatakan bahwa dalam jangka waktu yang berbeda-beda tersebut, beliau dapat membimbing murid untuk memperoleh realisasi. Ini mungkin merujuk pada *satipatthana* karena Buddha tidak menyebut lebih lanjut apa yang beliau instruksikan kepada muridnya.

4 Mengenai ini, lihat Knight (1985) dan Solé-Leris (1992).

5 Menurut T.W. Rhys Davids (1993), angka tujuh dalam bahasa Pali memiliki “arti khusus” (*peculiar magic nimbus*), jadi prediksi tersebut hendaknya tidak diartikan secara harafiah. Contoh simbolis mengenai angka tujuh dapat ditemukan dalam *Anguttara Nikaya* IV 89 dimana Buddha menyebut bahwa sebagai hasil dari praktik *metta* selama tujuh tahun, beliau tidak dilahirkan di dunia ini selama tujuh *kappa*; selama tujuh kali beliau menjadi seorang Maha Brahma; selama banyak kelipatan tujuh beliau menjadi Raja *Cakkavatti* yang memiliki tujuh harta karun. Lebih lanjut, pada prediksi di atas, ketika menghitung mundur, setelah menyebut “satu tahun,” bukannya diikuti dengan “sebelas bulan” seperti biasanya, tetapi “tujuh bulan.” Ini mengindikasikan bahwa urutan ini tidak mengikuti logika matematika. Dumont (1962): “angka tujuh ... mengindikasikan suatu totalitas” (dalam tradisi India kuno).

6 Minh Chau (1991) dan Nhat Than (1990).

7 *Papancasudani* I 302.

sutta menyebut bahwa realisasi demikian hanya mungkin terjadi bila adanya kelima “faktor upaya” (*panca padhaniyanga*).⁸

Bervariasinya jangka waktu bagi *satipatthana* untuk membuahkan hasil menunjukkan bahwa terobosan yang pasti untuk menghasilkan realisasi dapat terjadi kapan saja selama praktik dilakukan dengan tepat. Begitu *sati* telah mantap (*supatitthita*), setiap momen mengandung potensi pembebasan.

Ini menimbulkan pertanyaan sejauh mana kemajuan menuju realisasi itu berlangsung secara “bertahap” bila dibandingkan dengan terobosan menuju realisasi *Nibbana* yang terjadi “seketika,”⁹ secara tak terduga.

Menurut *sutta*, tidaklah mungkin mengukur secara tepat jumlah *kilesa* yang dihilangkan setelah menjalankan praktik selama sehari, seperti halnya seorang tukang kayu tak dapat mengukur hingga tahap mana pegangan kapaknya telah terkikis setelah satu hari digunakan.¹⁰ Sebaliknya, seperti halnya tukang kayu baru akan menyadari bahwa pegangan kapaknya telah terkikis setelah digunakan berulang kali, begitu pula seorang meditator akan menyadari bahwa *kilesa* semakin

8 Dalam *Majjhima Nikaya* II 96, dengan catatan bahwa Buddha sendirilah yang harus membimbing praktisi tersebut, suatu catatan yang tidak disebut dalam *Sutta Satipatthana*. Ini mengindikasikan bahwa untuk memperoleh realisasi dalam sehari, diperlukan hadirnya Buddha secara pribadi sebagai guru. Kelima faktor upaya dalam *sutta* ini adalah keyakinan (*saddha*), kesehatan fisik, kejujuran, usaha yang ulet dan *panna* mengenai muncul dan berlalunya pengalaman. (Faktor yang terakhir: *panna*, mungkin adalah hasil dari praktik *satipatthana*, khususnya kontemplasi muncul dan berlalunya pengalaman sebagaimana disebut dalam bagian “pengulangan”).

9 Mengenai realisasi “seketika” atau “bertahap,” lihat tulisan Gethin (1992) dan Nanayakkara (1993b). Menurut Pensa (1977), istilah “seketika” atau “bertahap” merujuk pada naik-turunnya pengalaman.

10 *Samyutta Nikaya* III 154 dan *Anguttara Nikaya* IV 127.

melemah dan akhirnya hilang setelah menjalankan praktik berulang kali. Analogi ini mengindikasikan suatu proses menuju realisasi yang berlangsung secara bertahap namun tak dapat diukur secara pasti.

Sutta menyebut bahwa kemajuan dalam praktik *Dhamma* berlangsung secara bertahap¹¹ bagaikan lautan yang semakin dalam.¹² Suatu bagian dalam *Anguttara Nikaya* mengilustrasikan proses purifikasi ini dengan analogi memurnikan emas secara bertahap dimana ketidakmurnian yang kasar dan menengah pertama-tama dihilangkan terlebih dahulu, setelah itu ketidakmurnian yang lebih halus.¹³ Demikian pula, dalam alam mental, pertama-tama kita menghilangkan ketidakmurnian yang kasar dan setelah itu kita berlanjut ke tingkat-tingkat yang lebih halus.

Analogi lain mengumpamakan praktik *Ti-sikkha: sila*, konsentrasi (*samadhi*) dan *panna* dengan menggunakan contoh seorang petani yang harus menanam dan mengairi panen pada waktu tertentu.¹⁴ Baik petani maupun praktisi *Ti-sikkha* tidak memiliki kekuatan mukjizat untuk mengatakan: “agar upaya saya matang sekarang dan berbuah,” namun upaya mereka yang terus-menerus akan membawa hasil yang diinginkan. Analogi ini menggambarkan bahwa kemajuan menuju realisasi *Nibbana* berlangsung melalui suatu dinamika yang alamiah, sama seperti proses tumbuhnya tanaman.

Sehubungan dengan kemajuan menuju realisasi, analogi lain yang digunakan dalam *sutta* adalah seekor induk ayam yang mengerami telurnya. Seperti halnya, induk ayam yang mengerami telur tanpa

11 Misalnya dalam *Majjhima Nikaya* I 479; *Majjhima Nikaya* III 2 atau *Anguttara Nikaya* I 162. Lihat Strenski (1980).

12 *Vinayapitaka* II 238; *Anguttara Nikaya* IV 200, 207 dan *Udana* 54.

13 *Anguttara Nikaya* I 254. Lihat *Dhammapada* 239.

14 *Anguttara Nikaya* I 240.

lelah suatu saat akan menyebabkan telur menetas, demikian pula praktik yang dijalankan terus-menerus suatu saat akan menghasilkan realisasi.¹⁵ Anak ayam yang menetas secara tiba-tiba dari cangkang telur tergantung pada proses inkubasi telur oleh induk ayam secara bertahap. Demikian pula, terobosan seketika menuju *Nibbana* tergantung pada pengembangan internal dan mental secara bertahap. Seperti halnya induk ayam tak dapat secara langsung menyebabkan anak ayam keluar dari telurnya, demikian pula terobosan menuju *Nibbana* tidak terjadi seketika. Jika kondisinya sudah matang, maka itu akan terjadi sesuai waktunya.

Bagian *sutta* di atas secara jelas mengindikasikan bahwa kemajuan menuju realisasi *Nibbana* merupakan proses bertahap. Namun dijelaskan dalam *sutta*, ada beberapa realisasi *Sotapatti* yang berlangsung cukup “mendadak,” biasanya sewaktu mendengarkan ajaran yang diberikan oleh Buddha. Ini seolah-olah mengindikasikan bahwa mendengarkan ajaran saja sudah cukup untuk merealisasi *Nibbana* tanpa perlu mengembangkan konsentrasi secara bertahap dan menjalankan meditasi *vipassana*.¹⁶ Perlu dicatat bahwa jika seseorang

15 *Majjhima Nikaya* I 104, 357; *Samyutta Nikaya* III 154 dan *Anguttara Nikaya* IV 125. Perumpamaan ini terkesan jenaka karena menganalogikan seorang meditator yang melakukan praktik intensif, dengan seekor induk ayam yang mengerami telurnya dimana keduanya menggunakan banyak waktu untuk duduk.

16 Bahkan Dhammavuddho (1999) menyarankan agar *Sotapanna* diterjemahkan sebagai “pendengar” (*ear-entry*) yaitu memperoleh realisasi dari mendengarkan suatu ajaran. Demikian pula, Masefield (1987) mengusulkan agar kata “*sota*” dalam istilah “*Sotapanna*” diterjemahkan sebagai “mendengarkan” dan bukannya “arus.” Meskipun mendengarkan Dhamma disebut dalam *Samyutta Nikaya* V 347 sebagai salah satu faktor dari *Sotapanna*, kata “arus” dalam *sutta* ini jelas merujuk pada *Delapan Jalan Ariya* (*Ariya Attangika Magga*) dan “*Sotapanna*” adalah orang yang telah merealisasi *Delapan Jalan Ariya*. Di sisi lain, istilah Pali untuk kata ‘mendapatkan Dhamma dengan cara mendengarkan’ adalah “*sotanugata*” bukan “*Sotapanna*” (lihat *Anguttara Nikaya* II 185). Istilah “arus” juga disebut dalam *Samyutta Nikaya* V 38 dimana *Delapan Jalan Ariya* diumpamakan sebagai Sungai Gangga, karena *Delapan Jalan Ariya* menghantarkan pada *Nibbana* seperti halnya Sungai Gangga mengarah ke laut.

merealisisi *Sotapatti* ketika bermeditasi sendirian dan berada dalam penyendirian, hal ini tidaklah tercatat dalam *sutta*.¹⁷ Namun jika seseorang merealisasikan *Sotapatti* sewaktu mendengarkan ajaran Buddha, maka kejadian tersebut tercatat dalam *sutta*. *Sutta-sutta* juga mencatat bahwa meditasi *vipassana* berpotensi menghasilkan realisasi *Sotapatti*. Dengan demikian, jelaslah bahwa realisasi *Sotapatti* tidak semata-mata merupakan hasil dari mendengarkan ajaran saja.¹⁸ Lagi pula, jika hanya dengan mendengarkan dan memahami ajaran dapat menghasilkan realisasi, Buddha tak perlu sering menganjurkan untuk bermeditasi.¹⁹

Versi yang cukup ringkas mengenai jalan spiritual bertahap dapat ditemukan dalam suatu kejadian ketika seorang perumah tangga yang meskipun sedang agak mabuk namun dapat merealisasikan *Sotapatti*. Ketika bertemu Buddha untuk pertama kali, orang tersebut sadar dari mabuknya dan setelah menerima ajaran bertahap, saat itu juga dan di situ juga ia merealisasikan *Sotapatti*.²⁰ Dalam kejadian khusus tersebut, bertemu dengan Buddha secara langsung jelas-jelas memberikan dampak yang sangat kuat sehingga memungkinkan terobosan menuju

17 Hanya mereka yang telah merealisasikan *Arahat* yang layak untuk diberitahukan kepada Buddha (*anna vyakarana*).

18 Misalnya *Samyutta Nikaya* III 167 menghubungkan realisasi *Sotapatti* dengan mengontemplasikan sifat *anicca*, *dukkha* dan *anatta* dari *pancakhandha*; *Anguttara Nikaya* I 44 menyebut bahwa *sati* akan tubuh yang telah mantap, dapat menghasilkan *Sotapatti* dan *Anguttara Nikaya* III 442-443 menyebutkan potensi untuk merealisasikan *Sotapatti* dengan mengontemplasikan semua yang terbentuk bersifat *anicca*, *dukkha* dan *anatta*. Lihat *Digha Nikaya* III 241 dan *Anguttara Nikaya* III 21 yang menyebut bahwa mendengarkan *Dhamma* adalah salah satu dari lima aktivitas untuk merealisasikan *Nibbana*. Keempat aktivitas lainnya adalah mengajarkan *Dhamma*, melafalkan *Dhamma*, mengontemplasikan *Dhamma* dan bermeditasi.

19 Misalnya lihat nasihat Buddha: “bermeditasilah, jangan lengah!” atau beliau acap kali menyinggung tentang meditator yang pergi menyendiri untuk praktik dan retreat yang intensif.

20 *Anguttara Nikaya* IV 213.

Sotapatti, meskipun beberapa waktu sebelumnya orang tersebut sedang dalam keadaan mabuk. Yang dialami oleh perumah tangga ini bukanlah satu-satunya kasus, karena *sutta* juga mencatat dicapainya *Sotapatti* oleh seorang perumah tangga lainnya pada saat kematian meskipun semasa hidupnya orang tersebut mempunyai ketergantungan pada alkohol.²¹ Ini mengindikasikan bahwa perumah tangga tersebut mungkin sebelumnya telah mencapai kemajuan yang tinggi sehingga meskipun silanya telah merosot, ia dapat merealisasi *Sotapatti* pada saat kematian.²²

Selain tahap *Sotapatti*, pembebasan “seketika” juga tercatat untuk kasus *Arahat*. Contohnya *Sramana* Bahiya yang merealisasi *Nibbana* dalam hitungan menit begitu ia menerima petunjuk yang singkat tetapi mendalam dari Buddha.²³ Bahiya adalah contoh yang tepat mengenai realisasi *Nibbana* “seketika.” Perlu diingat bahwa latar belakang dan praktik yang dijalankan Bahiya sebelumnya bukanlah Buddhis. Saat bertemu Buddha, Bahiya telah memiliki tingkat kematangan spiritual yang tinggi sehingga hanya dengan menerima petunjuk singkat dari Buddha, itu sudah dapat memicu penerobosan secara penuh.²⁴

21 *Samyutta Nikaya* V 375.

22 Menurut *Samyutta Nikaya* V 380, Sarakani yang menyelesaikan (*paripurakari*) praktiknya saat kematian mengindikasikan bahwa Sarakani merealisasi *Sotapatti* pada waktu itu. Karena *Samyutta Nikaya* V 379 menggunakan istilah tersebut dalam definisi “pengikut *Dhamma*” (*dhammanusari*) dan “pengikut keyakinan” (*saddhanusari*) dalam *Majjhima Nikaya* I 479, maka sangat mungkin bahwa Sarakani adalah “pengikut” demikian dan beliau merealisasi *Sotapatti* pada saat kematian. Lihat *Samyutta Nikaya* III 225 yang menyatakan bahwa tidaklah mungkin pengikut *Dhamma* atau pengikut keyakinan, meninggal dunia tanpa merealisasi *Sotapatti*.

23 *Udana* 8.

24 Bahiya mestinya telah mengembangkan suatu tingkat purifikasi mental yang tinggi sebagaimana dijelaskan dalam *Udana*, dimana beliau (secara keliru) menganggap dirinya telah bebas. Ketulusan aspirasinya terlihat saat muncul keraguan dalam dirinya mengenai realisasi yang dicapainya, ia segera melakukan perjalanan melewati setengah benua India untuk bertemu Buddha. Karena perasaan mendesak begitu kuatnya

Kebanyakan kejadian di atas menyingkap pengaruh yang kuat dari kehadiran Buddha secara pribadi sebagai pemicu yang ampuh untuk realisasi. Dalam *sutta*, ditemukan contoh lain mengenai realisasi yang sangat “mendadak.” Ini terjadi saat Ananda akhirnya merealisasi *Nibbana* persis pada saat beliau berhenti berupaya, yaitu ketika beliau hendak berbaring untuk beristirahat.²⁵ Terdapat pula dua kasus lain dimana seorang bhikhuni dan seorang bhikkhu yang hampir bunuh diri namun “terselamatkan” melalui pembebasan.²⁶ Ulasan juga mencatat kisah seorang pemain akrobat yang memperoleh realisasi saat menyeimbangkan diri di atas sebuah tiang.²⁷ Semua kejadian ini menunjukkan pembebasan yang berlangsung seketika dan tak terduga. Hal-hal tersebut menunjukkan bahwa meskipun kemajuan realisasi pada umumnya terjadi secara bertahap namun waktu yang diperlukan agar persiapan bertahap demikian dapat membuahkan hasil, sangatlah bervariasi tergantung masing-masing individu. Ini juga merupakan implikasi utama dari prediksi jangka waktu yang berbeda-beda untuk memperoleh realisasi pada bagian akhir *Sutta Satipatthana*.

Berbagai penjelasan di atas menunjukkan bahwa Buddhadhamma pada masa awal menekankan perlunya pengembangan secara bertahap sebagai persiapan awal agar pada akhirnya dapat memperoleh terobosan realisasi seketika. Dengan memahami bahwa jalan spiritual merupakan kombinasi dari kedua aspek, maka tidak akan ada kontradiksi antara dua hal yakni di satu sisi mengenai pentingnya sila serta pengembangan sehingga Bahiya pergi mencari Buddha yang sedang ber-*pindapatta*, tanpa menunggu Buddha kembali ke vihara. (Ulasan *Paramatthadipani* 79 menceritakan kisah Bahiya yang luar biasa dimana beliau hidup sederhana dengan hanya mengenakan kulit kayu. Menurut *Paramatthadipani* 86, perjalanan panjangnya melintasi setengah benua India merupakan perjalanan supernatural).

25 *Vinayapitaka* II 285.

26 *Therigatha* 80-81 dan *Theragatha* 408-409.

27 *Dhammapadatthakatha* IV 63.

panna; dan di sisi lain, bahwa realisasi *Nibbana* tidak semata-mata merupakan hasil dari sila atau *panna*.²⁸

Merupakan hal yang mustahil untuk memprediksi kapan persisnya realisasi akan terjadi. Proses menuju realisasi itu sendiri pun tidak selalu menanjak terus. Banyak praktisi mengalami siklus maju dan mundur, naik-turun dalam spektrum yang relatif luas.²⁹ Namun jika siklus berulang ini dilihat dalam jangka waktu yang panjang, akan terlihat adanya perkembangan secara bertahap yang meskipun lambat tetapi konsisten, dengan potensi yang terus meningkat hingga memuncak pada realisasi *Nibbana* seketika. Sekarang saya akan membahas lebih rinci mengenai implikasi dari realisasi *Nibbana*.

XIV.2. *Nibbana* dan Implikasi *Nibbana*

Secara harafiah, “*Nibbana*” berarti padamnya lampu atau api. Gambaran mengenai padamnya lampu disebut beberapa kali dalam *sutta* sebagai penjelasan mengenai pengalaman *Nibbana*.³⁰ Kata kerja dari kata “*Nibbana*” yakni “*nibbayati*” berarti “dipadamkan” atau “menjadi tenang (*to become cool*).” Istilah padam mungkin lebih cocok dilihat dalam arti pasif, ketika api *raga*, *dosa* dan *moha* “menjadi tenang”

28 Dalam *Anguttara Nikaya* II 163, Sariputta ditanya apakah realisasi merupakan hasil dari *panna* atau sila dan beliau menjawab bukan salah satunya. Sila dan *panna* memang diperlukan untuk realisasi, namun kedua hal itu sendiri tidaklah cukup untuk menghasilkan realisasi. Begitu pula menurut *Sutta Nipata* 839, kemurnian tidak semata-mata merupakan hasil dari cara pandang, pembelajaran, *panna* atau sila, namun kemurnian juga tak dapat dicapai tanpa hal-hal tersebut.

29 Debes (1994) dan Kornfield (1979).

30 *Digha Nikaya* II 157; *Samyutta Nikaya* I 159; *Anguttara Nikaya* I 236; *Anguttara Nikaya* IV 3, 4 dan *Theragatha* 906. *Therigatha* 116 memiliki rumusan yang sedikit berbeda dimana realisasi *Nibbana* oleh Patacara terjadi pada saat yang sama dengan “*nibbana*” (padamnya) lampu.

karena kekurangan bahan bakar.³¹ Padamnya api dalam konteks India kuno berarti ketenangan, kebebasan dan pelepasan.³²

Berdasarkan *sutta-sutta*, para pertapa dan filsuf modern banyak menggunakan istilah *Nibbana* dalam konotasi positif. Sebagai contoh, *Sutta Brahmajala* menyebut lima konsep pendukung *Nibbana* “di sini dan sekarang,” sebagai lima konsep kebahagiaan yaitu: kesenangan indrawi yang bersifat duniawi dan keempat tingkat *jhana*.³³ *Sutta* lainnya mencatat seorang pengembara yang menganggap “*Nibbana*” mengacu pada keadaan kesehatan yang baik dan kebahagiaan mental.³⁴ Konotasi positif yang serupa mendasari arti umum *Nibbana* dalam *sutta-sutta* Pali dimana menurut *sutta-sutta* tersebut, *Nibbana* berarti bebas dari ketiga akar yang tidak baik: *raga*, *dosa* dan *moha*.³⁵

Definisi tersebut secara khusus menyorot implikasi dari realisasi *Nibbana* terhadap sila. Implikasi terhadap sila ini membutuhkan penyelidikan lebih lanjut karena realisasi *Nibbana* terkadang dianggap melampaui

31 Lihat *Majjhima Nikaya* III 245 dan *Samyutta Nikaya* V 319. Collins (1998) dan T.W. Rhys Davids (1993) menyebut bahwa *Nibbana* mengacu pada padamnya api karena kekurangan bahan bakar, bukan karena ditiup.

32 Thanissaro (1993). Hal ini juga dapat ditemukan dalam kitab *Upanishad* yang menggunakan gambaran padamnya api. Lihat Schrader (1905).

33 *Digha Nikaya* I 36. Definisi Buddha tentang *Nibbana*: “di sini dan sekarang” dapat ditemukan dalam *Anguttara Nikaya* V 64.

34 *Majjhima Nikaya* I 509. Menurut Buddha, jelas ini adalah cara pandang yang keliru mengenai *Nibbana*.

35 Misalnya dalam *Samyutta Nikaya* IV 251, 261, 371. *Samyutta Nikaya* V 8 juga menyebut definisi tersebut untuk keadaan “tanpa kematian”; sementara *Samyutta Nikaya* I 39 dan *Sutta Nipata* 1109 mendefinisikan *Nibbana* sebagai hilangnya dambaan (*tanha*). Ini sesuai dengan interpretasi istilah *Nibbana* dalam ulasan bahwa *Nibbana* terdiri dari kata “*ni*” (tiadanya) dan “*vana*” (istilah kiasan untuk kata cengkeraman), dimana gabungan kata tersebut berarti “tiadanya cengkeraman” [misalnya dalam *Visuddhimagga* 293 dan Vajiranana (1984)].

nilai-nilai sila.³⁶ Dilampauinya sila, tampak dipertegas dalam *Sutta Samanamandika* dimana *sutta* ini menghubungkan realisasi *Nibbana* dengan berhentinya tindakan bajik secara menyeluruh.³⁷ Bagian lain dari *sutta* Pali juga mengutarakan pujian atas dilampauinya tindakan “bajik” maupun “tidak bajik.”³⁸

Analisa atas *Sutta Samanamandika* secara seksama mengungkap bahwa pernyataan tersebut tidaklah berarti ditinggalkannya sila, tetapi bahwa para *Arahat* tidak lagi mengidentifikasi diri dengan tindakan bajik mereka.³⁹ Mengenai bagian *sutta* lain yang menyebut “terlampauinya tindakan bajik maupun tidak bajik,” kita harus membedakan istilah Pali “*kusala*” atau “*punna*” dimana keduanya diterjemahkan sebagai “bajik.” Meskipun kedua istilah ini tak dapat dipisahkan satu sama lain namun kedua istilah tersebut memiliki arti yang berbeda.⁴⁰ *Punna* umumnya mengacu pada potensi-potensi positif, sedangkan *kusala* mencakup segala bentuk kebajikan termasuk realisasi *Nibbana*.⁴¹

36 Hal ini disebut oleh van Zeyst (1961c).

37 *Majjhima Nikaya* II 27.

38 Misalnya *Dhammapada* 39, 267, 412; *Sutta Nipata* 547, 790, 900.

39 Nanamoli (1995): “bagian ini menunjukkan bahwa *Arahat* menjalankan sila namun tidak lagi mengidentifikasi diri dengan kebajikannya.” Wijesekera (1994) menjelaskan bahwa seorang praktisi harus “menguasai sila namun tidak memperkenankan sila menguasai dirinya.” Lihat *Majjhima Nikaya* I 319 dimana Buddha menyebut bahwa meskipun beliau memiliki tingkat kebajikan yang tinggi, namun beliau tidak mengidentifikasi diri dengan kebajikan tersebut.

40 Menurut Carter (1984), ada tumpang-tindih hingga tahap tertentu antara istilah *kusala* dan *punna* dalam konteks tiga kehendak serta perbedaan jelas di antara keduanya dapat dilihat dari kualitas seseorang.

41 Menurut *Digha Nikaya* III 1102, realisasi *Nibbana* adalah yang tertinggi di antara semua pengalaman bajik. Lihat Premasiri (1976). Lihat Collins (1998) dan Nanayakkara (1999).

Yang telah “dilampaui” para *Arahat* adalah pengumpulan *kamma*. Mereka telah melampaui “potensi positif” (*punna*) maupun “potensi negatif” (*papa*). Namun tidak bisa dikatakan bahwa mereka telah melampaui kebajikan (*kusala*). Dengan menghilangkan seluruh ketidakbajikan (*akusala*), para *Arahat* merupakan perwujudan tertinggi dari kebajikan (*kusala*). Seperti disebut dalam *Sutta Samanamandika*, para *Arahat* adalah bajik secara spontan tetapi mereka tidak mengidentifikasi diri dengan kebajikan mereka.

Nibbana sebagaimana dipahami Buddha, tampak memiliki implikasi terhadap sila. Para *Arahat* sama sekali tak dapat melakukan tindakan tidak bajik, karena dengan direalisasinya *Nibbana*, seluruh keadaan pikiran tidak bajik telah padam.⁴² Oleh karena itu, pikiran, ucapan, dan perbuatan tidak bajik bukanlah ciri seorang *Arahat*.

Dalam *Sutta Vimamsaka*, Buddha menerapkan prinsip ini bahkan terhadap diri beliau sendiri, yaitu beliau secara terbuka mengundang calon murid untuk menguji pernyataan bahwa beliau telah merealisasi Penggugahan Sempurna, dengan secara seksama menyelidiki serta mengamati perilaku dan tindakan beliau.⁴³ Beliau menjelaskan bahwa hanya jika tidak ditemukan sedikit pun jejak ketidakbajikan, maka masuk akal untuk menaruh keyakinan pada beliau sebagai guru. Buddha bahkan mencontohkan ajaran beliau dengan tindakan beliau. Apa yang Buddha ajarkan sepenuhnya sesuai dengan perilaku beliau.⁴⁴

42 Misalnya menurut *Digha Nikaya* III 133, 235; *Majjhima Nikaya* I 523 dan *Anguttara Nikaya* IV 370, kesempurnaan sila para *Arahat* adalah sedemikian rupa sehingga mereka tak bisa secara sengaja membunuh makhluk lain, mencuri, terlibat dalam segala bentuk hubungan seksual, berbohong dan menikmati kesenangan indrawi dengan cara mengumpulkan benda-benda sebagaimana dilakukan oleh para perumah tangga.

43 *Majjhima Nikaya* I 318. Lihat Premasiri (1990b).

44 *Digha Nikaya* II 224; *Digha Nikaya* III 135; *Anguttara Nikaya* II 24 dan *Itivuttaka* 122 menyebut bahwa Buddha bertindak sebagaimana apa yang beliau ucapkan dan

Setelah Penggugahan Sempurna, Buddha juga tetap menjalankan aktivitas sila dan perilaku hati-hati yang telah membuahkan purifikasi itu sendiri.⁴⁵ Jika Buddha sendiri menunjukkan kemurnian sila termasuk standar umum sila yang berlaku, maka tidak ada standar ganda dalam ajaran beliau.

Pengalaman *Sotapanna* pun secara pasti memiliki implikasi terhadap sila. Konsekuensi utama dari para *Sotapanna* adalah bahwa mereka tak dapat melakukan tindakan yang demikian serius sehingga menyebabkan mereka terlahir di alam rendah.⁴⁶ Meskipun mereka belum merealisasi tingkat kesempurnaan sila seperti seorang Buddha atau *Arahat* namun realisasi awal tersebut telah menghasilkan perubahan terhadap sila yang tak dapat mundur lagi.

Untuk memberikan perspektif lain mengenai *Nibbana*, sekarang secara singkat saya akan membahas beberapa penjelasan dari *sutta* mengenai *Nibbana*.

beliau berbicara sebagaimana apa yang beliau lakukan. Hal ini disebut dengan cara yang berbeda dalam *Anguttara Nikaya* IV 82 dimana Buddha mengklarifikasi bahwa beliau tidak perlu menyembunyikan tindakan apa pun agar tidak diketahui orang lain. Kesempurnaan sila Buddha juga tercatat dalam *Digha Nikaya* III 217 dan *Majjhima Nikaya* II 115.

45 *Majjhima Nikaya* I 464. Dalam menghubungkan aktivitas-aktivitas yang disebut pada bagian *sutta* ini dengan *Majjhima Nikaya* I 11 atau *Anguttara Nikaya* III 390, kata “menghilangkan” kedengaran aneh dan ini mungkin disebabkan kesalahan tekstual dimana Buddha tidak perlu lagi menghilangkan pikiran-pikiran tidak bajik karena pikiran-pikiran tersebut tidak mungkin bisa muncul.

46 *Majjhima Nikaya* III 64 menyebut hal-hal yang tidak mungkin dilakukan oleh seorang *Sotapanna* yaitu: membunuh ibu, membunuh ayah, membunuh seorang *Arahat*, melukai seorang Buddha dan menyebabkan perpecahan dalam *Sangha*. Tak dapat melakukan kegagalan sila yang demikian serius adalah salah satu dari keempat *anga* (bagian) dari seorang *Sotapanna*, suatu topik yang juga sering disebut dalam *sutta* (misalnya dalam *Samyutta Nikaya* V 343). Selain itu, menurut *Majjhima Nikaya* I 324 dan *Sutta Nipata* 232, para *Sotapanna* juga tak dapat menyembunyikan tindakan negatif mereka.

XIV.3. Konsep Awal Buddhadhamma tentang *Nibbana*

Konsep awal Buddhadhamma mengenai *Nibbana* tak dapat dimengerti dengan mudah oleh para pertapa maupun para filsuf di masa itu. Sikap konsisten Buddha yang menolak untuk mengikuti empat dalil umum apakah *Arahat* tetap ada atau tidak setelah kematian, mungkin agak membingungkan orang-orang pada waktu itu.⁴⁷ Menurut Buddha, mengikuti dalil-dalil tersebut adalah sama sia-sianya dengan berspekulasi tentang ke arah mana perginya api setelah api tersebut padam.⁴⁸

Buddha menemukan bahwa cara yang ada pada waktu itu, tidaklah memadai untuk menjelaskan realisasi beliau.⁴⁹ Pengertian beliau mengenai *Nibbana* merupakan titik tolak yang radikal sehubungan dengan berbagai konsep yang ada pada waktu itu. Beliau sendiri menyadari ini dengan baik dan setelah penggugahan, beliau segera mengontemplasikan betapa sulitnya menyampaikan apa yang beliau realisasikan kepada orang lain.⁵⁰

Terlepas dari kesulitan-kesulitan tersebut, Buddha mencoba menjelaskan keberadaan *Nibbana* dalam berbagai kesempatan. Misalnya dalam *Udana*, beliau menjelaskan *Nibbana* sebagai sesuatu yang melampaui dunia ini atau dunia lainnya; melampaui datang,

47 Misalnya dalam *Majjhima Nikaya* I 486.

48 *Majjhima Nikaya* I 487.

49 Dalam *Majjhima Nikaya* I 329, realisasi *Nibbana* (“kesadaran tak bermanifestasi”) hampir seperti suatu kontes tandingan dimana Buddha membuktikan bahwa realisasi beliau adalah di luar jangkauan pengetahuan Brahma. Ini secara kiasan menunjukkan bahwa hal tersebut melampaui berbagai jenis realisasi yang diketahui dan dipuji pada waktu itu.

50 *Majjhima Nikaya* I 167 dan *Samyutta Nikaya* I 136. Mengenai sulitnya menjelaskan *Nibbana* dengan bahasa biasa, lihat Burns (1983) dan Story (1984).

pergi atau menetap; melampaui keempat elemen yang mewakili realita materi dan juga melampaui semua alam tak berwujud (*arupadhatu*). Beliau mengatakan “lingkup indrawi” (*ayatana*) ini adalah tanpa objek dan tanpa penyokong apa pun, serta merupakan “akhir dari *dukkha*.”⁵¹ Penjelasan ini menunjukkan bahwa *Nibbana* merujuk pada suatu dimensi yang sepenuhnya berbeda dengan pengalaman alam biasa dan juga berbeda dengan pengalaman *jhana*.

Sutta lain menyebutkan pengalaman yang sepenuhnya berbeda ini sebagai kesadaran yang “tidak bermanifestasi.”⁵² Nuansa serupa disebut juga dalam suatu bagian *sutta* yang agak puitis, dengan menganalogikan kesadaran “tak terpaku” dari seorang *Arahat* sebagai cahaya matahari yang melewati jendela tanpa mengenai tembok dimana sinar cahaya tidak menyentuh apa pun.⁵³

Sutta lain dalam *Udana* menjelaskan *Nibbana* dengan menggunakan serangkaian kata kerja lampau seperti “tak dilahirkan” (*a-jata*), “tak menjadi” (*a-bhuta*), “tak diciptakan” (*a-kata*) dan “tak terkondisi” (*a-sankhata*).⁵⁴ Bagian *sutta* ini sekali lagi menekankan bahwa *Nibbana* sepenuhnya “lain” (*other*) dalam arti tak dilahirkan atau tak diciptakan, tak dihasilkan atau tak terkondisi. Adalah berdasarkan “lain” (*otherness*)

51 *Udana* 80. Dalam konteks ini “lingkup indrawi” (*ayatana*) merujuk pada “lingkup” pengalaman sedangkan dalam konteks lainnya, “lingkup indrawi” merujuk pada pengalaman meditatif. Lihat *Anguttara Nikaya* V 7, 319, 353, 355, 356, 358. *Manorathapurani* V 2 menghubungkan bagian dari berbagai *sutta* ini dengan pencapaian hasil seorang *Arahat*.

52 *Anidassana vinnana* dalam *Digha Nikaya* I 223. Mengenai bagian *sutta* ini, lihat Harvey (1989); Nanananda (1986) dan Nanamoli (1980).

53 Menurut *Samyutta Nikaya* II 103, karena tiadanya cengkeraman sama sekali terhadap keempat faktor penyokong, maka kesadaran “tak terpaku” (*appatitthita*) dan hal ini pada gilirannya menyebabkan terbebasnya dari *bhava* (*future becoming*).

54 *Udana* 80 dan *Itivuttaka* 37. Lihat Kalupahana (1994) dan Norman (1991-1993).

inilah, maka *Nibbana* merupakan keadaan yang bebas dari *jati*, *bhava*, *kamma* dan *sankhara*.⁵⁵ Kelahiran (*jati*) merujuk pada keberadaan dalam waktu, sementara *Nibbana* yang tidak mengalami kelahiran atau kematian adalah tanpa waktu atau melampaui waktu.⁵⁶

Sutta tersebut menunjukkan bahwa *Nibbana* sangat berbeda dengan pengalaman, lingkup, keadaan atau alam apa pun. Bagian *sutta* tersebut secara jelas menunjukkan bahwa selama masih ada persepsi yang halus mengenai tempat, sesuatu ataupun seseorang, itu bukanlah pengalaman *Nibbana*.

XIV.4. *Nibbana*: Bukan Kesatuan yang Mencakup Semuanya (*All-embracing Unity*), Bukan Pula Pelenyapan (*Annihilation*)

Untuk mengklarifikasi lebih lanjut ciri yang mencolok dari konsep Buddha mengenai *Nibbana*, pada sisa bab ini saya akan membandingkan *Nibbana* dengan realisasi akan *kesatuan yang mencakup semuanya* (*all-embracing unity*) sebagaimana dianut oleh tradisi “nondualisme”; dan juga membandingkannya dengan konsep pelenyapan. Buddhadhamma memang tidak menyangkal adanya perbedaan antara subjek dan objek, namun perbedaan ini tidak dianggap adalah sesuatu yang penting. Subjek dan objek keduanya tidak bersifat hakiki. Subjek tidak lain adalah interaksi kompleks dengan dunia pengalaman (objek), dan “dunia pengalaman” tidak lain adalah apa yang dialami oleh subjek.⁵⁷

55 *Digha Nikaya* III 275 dan *Itivuttaka* 61. Lihat Premasiri (1991).

56 Misalnya lihat *Majjhima Nikaya* I 162 dimana isteri, anak dan kepemilikan materi dianggap sebagai hal-hal yang mengalami kelahiran, sedangkan *Nibbana* tidak mengalami kelahiran. Mengenai implikasi dari istilah “kelahiran,” lihat Buddhadasa (1984); Govinda (1991); Harvey (1989) dan Karunadasa (1994).

57 Tilakaratne (1993).

Sehubungan dengan pengalaman, penyatuan (*unity*) adalah perpaduan dari subjek dan objek. Pengalaman demikian sering kali merupakan hasil dari tahap konsentrasi yang mendalam. Di sisi lain, *Nibbana* adalah pelepasan sepenuhnya baik subjek maupun objek dan bukan pula perpaduan keduanya.⁵⁸ Pengalaman demikian merupakan “pelepasan” dari semua kognisi.⁵⁹ Meskipun *Nibbana* memiliki karakteristik nondualisme, dalam arti tak ada bandingannya⁶⁰ namun implikasi *Nibbana* jauh melampaui pengalaman kesatuan (*oneness*) maupun penyatuan (*unity*).⁶¹

58 Misalnya *Samyutta Nikaya* IV 100 membicarakan tentang berhentinya semua enam lingkup indrawi, suatu ungkapan yang dirujuk oleh ulasan sebagai *Nibbana* (*Saraththappakasini* II 391). Referensi lainnya yang relevan adalah penjelasan umum mengenai *Sotapanna* (misalnya dalam *Samyutta Nikaya* V 423) yang membicarakan bahwa realisasi apa pun yang muncul akan berhenti. Ini sangat mungkin mengisyaratkan pengalaman *Nibbana* dimana semua pengalaman terkait yang muncul, akan berhenti. Demikian pula, pernyataan tentang realisasi dalam *Majjhima Nikaya* III 265 dan *Samyutta Nikaya* IV 58 merujuk pada pengalaman *nirodha*. Realisasi sebagai pengalaman *nirodha* juga tercermin dalam tulisan para guru meditasi dan cendekiawan modern.

59 *Majjhima Nikaya* I 38: “bebas” dari keseluruhan lingkup kognisi dalam ulasan dianggap sebagai *Nibbana* (*Papancasudani* I 176). Demikian pula, *Therigatha* 6 merujuk *Nibbana* sebagai “meredanya” semua kognisi.

60 Menurut Bhikkhuni *Arabat* Dhammadinna, pertanyaan “Apakah *Nibbana* mempunyai bandingan?” (*Majjhima Nikaya* I 304) adalah pertanyaan yang tak dapat dijawab. Ulasan *Papancasudani* II 369 menjelaskan bahwa *Nibbana* tidak mempunyai bandingan.

61 Ini dapat disimpulkan dari pernyataan Buddha (*Majjhima Nikaya* II 229-233) bahwa dengan mengalami *Nibbana* secara langsung, semua cara pandang dan sudut pandang yang berhubungan dengan pengalaman penyatuan, seluruhnya ditinggalkan dan dilampaui. Lihat *Samyutta Nikaya* II 77 dimana Buddha menolak cara pandang “semuanya adalah satu,” salah satu cara pandang ekstrim yang harus dihindari. Lebih lanjut, menurut *Anguttara Nikaya* IV 40, 401, dalam berbagai alam surgawi terdapat pengalaman tunggal (*unitary*) maupun pengalaman yang beraneka-ragam sehingga pernyataan mutlak bahwa “semuanya adalah satu” adalah tidak sesuai dengan penjelasan Buddhadhamma pada masa awal tentang realita kosmos. Lihat Ling (1967).

Pengalaman kesatuan sebenarnya tidaklah asing bagi komunitas Buddhis pada masa awal. Bahkan bentuk paling halus sekalipun dari pengalaman kesatuan, misalnya pengalaman *arupajjhana*, tidaklah dianggap sebagai tujuan akhir.⁶² Seperti halnya Buddha sendiri tidak berpuas diri dengan apa yang beliau alami berdasarkan petunjuk dari guru-guru awal beliau,⁶³ begitu pula beliau menganjurkan para murid untuk melampaui pengalaman yang dianggap “luar biasa” tersebut.⁶⁴ Beberapa murid beliau memperoleh berbagai pengalaman nondualitas, sementara beberapa lainnya merealisasi *Nibbana* tanpa merealisasi pencapaian *arupajjhana* apa pun.⁶⁵ Contoh ini adalah bukti nyata bahwa pencapaian demikian tak dapat dibandingkan dengan realisasi *Nibbana*, bahkan pencapaian demikian tidaklah diperlukan untuk realisasi *Nibbana*.

62 Dalam *Majjhima Nikaya* III 220, pencapaian *arupajjhana* secara eksplisit diidentifikasi dengan “penyatuan.” Bahkan semua kejadian tersebut diawali dengan anjuran untuk tidak memperhatikan kognisi yang beraneka-ragam sebagai landasan untuk mengembangkan lingkup ruang yang tak terbatas (misalnya dalam *Anguttara Nikaya* IV 306), sehingga jelaslah bahwa hal ini merujuk pada ciri penyatuan dari pengalaman. Dalam *Majjhima Nikaya* III 106, keempat pencapaian *arupajjhana* memiliki kualifikasi “penyatuan” (*ekatta*) dimana masing-masing adalah bagian dari “turun” (*descent*) secara bertahap menuju *sunyata*. Puncak “penurunan” secara bertahap ini dicapai dengan hancurnya arus yang bertubi-tubi (*Majjhima Nikaya* III 108) dan pada tahap ini tidak lagi disebut sebagai “penyatuan.” Bagian *sutta* ini menjelaskan bahwa *Nibbana* bahkan jauh melampaui pengalaman penyatuan yang halus. *Sutta* ini juga mengindikasikan bahwa mungkin terdapat berbagai jenis pengalaman “*sunyata*,” namun hancurnya arus yang bertubi-tubi (*asava*) secara total itulah yang menentukan apakah pengalaman tersebut merupakan pengalaman pembebasan atau tidak.

63 Lihat *Majjhima Nikaya* I 165 dimana Buddha menyebut bahwa ajaran Alara Kalama dan Uddhaka Ramaputta tidaklah kondusif untuk mengentaskan diri sepenuhnya dari samsara sehingga tidaklah memadai untuk merealisasi *Nibbana*.

64 Misalnya dalam *Majjhima Nikaya* I 455-456 dimana Buddha membahas setiap *jhana* satu per satu: “ini tidak cukup, hindari itu, saya katakan, atasi itu!”

65 Inilah para *Arahat* yang “bebas melalui *panna*” dimana menurut definisi *sutta* (misalnya dalam *Majjhima Nikaya* I 477), telah menghancurkan arus yang bertubi-tubi (*asava*) tanpa mengalami pencapaian *arupajjhana*.

Untuk mengetahui konsep *Nibbana* secara tepat pada masa awal Buddhadhamma, kita tidak hanya perlu membedakan berbagai pandangan berdasarkan pengalaman penyatuan, tetapi kita juga harus membedakan konsep pelenyapan yang dianut tradisi-tradisi determinisme dan materialisme India kuno. Pada beberapa kesempatan, Buddha bahkan secara keliru dituduh sebagai seorang nihilis.⁶⁶ Jawaban jenaka beliau terhadap tuduhan tersebut adalah bahwa beliau dapat disebut seorang nihilis jika itu berarti lenyapnya pikiran-pikiran tidak baik.

Beberapa *sutta* menunjukkan bahwa *Nibbana* dapat dijelaskan dalam konteks positif maupun negatif. Ungkapan negatif sering kali disebut dalam konteks praktis dimana hal ini mengidentifikasi suatu praktik yang harus diselesaikan.⁶⁷ Sedangkan *sutta* lain menyebut *Nibbana* dengan berbagai julukan positif seperti: *Nibbana* adalah suatu keadaan yang damai, kemurnian dan kebebasan; agung dan menguntungkan; indah dan mengagumkan; bagaikan pulau, tempat berlindung dan andalan.⁶⁸ Kebahagiaan pembebasan yang diperoleh melalui realisasi *Nibbana* adalah wujud dari kebahagiaan tertinggi.⁶⁹

66 *Vinayapitaka* III 2; *Anguttara Nikaya* IV 174, 183. Lihat *Vinayapitaka* I 234; *Vinayapitaka* III 3; *Majjhima Nikaya* I 140 dan *Anguttara Nikaya* V 190 dimana Buddha disebut seorang “nihilis.”

67 Bodhi (1996); Nanaponika (1986a) dan Sobti (1985).

68 *Samyutta Nikaya* IV 368-373 menyebut suatu daftar yang panjang untuk istilah-istilah tersebut. Daftar serupa yang lebih pendek terdapat dalam *Anguttara Nikaya* IV 453.

69 *Nibbana* sebagai kebahagiaan tertinggi disebut misalnya dalam *Majjhima Nikaya* I 598; *Dhammapada* 203, 204 dan *Therigatha* 476. Ungkapan-ungkapan tersebut merujuk pada pengalaman kebahagiaan pembebasan oleh *Arabat*, lihat misalnya *Majjhima Nikaya* II 104; *Samyutta Nikaya* I 196; *Udana* 1; *Udana* 10 dan *Udana* 32. Keunggulan dari kebahagiaan ini dibandingkan kebahagiaan lainnya disebut dalam *Udana* 11. Namun perlu dikemukakan bahwa *Nibbana* itu sendiri bukanlah suatu jenis kebahagiaan yang “dirasakan,” karena dengan dicapainya *Nibbana*, semua sensasi berhenti. Ini tercatat dalam *Anguttara Nikaya* IV 414 dimana Sariputta

Sebagai sumber kebahagiaan tertinggi, keadaan pembebasan, agung dan menguntungkan, *Nibbana* tampaknya hanya memiliki sedikit kesamaan dengan konsep pelenyapan.

Berdasarkan analisa beliau yang tajam, Buddha mengatakan bahwa bahkan upaya untuk menghilangkan “sosok” masih tetap melibatkan suatu bentuk sosok, meskipun didorong oleh sikap pengentasan terhadap sosok tersebut. Oleh karena itu, pelenyapan demikian masih tetap terbelenggu oleh sosok bagaikan anjing yang berputar-putar pada tiang dimana dirinya diikat.⁷⁰ Dambaan akan ketidakberadaan (*vibhavatanha*) merupakan rintangan terhadap realisasi *Nibbana*.⁷¹ Seperti dijelaskan dalam *Sutta Dhatuvibhanga*, berpikir bahwa: “Sosok saya harus lenyap” adalah suatu bentuk pikiran yang sama dengan: “Sosok saya harus ada.”⁷² Keduanya harus ditinggalkan demi merealisasi *Nibbana*.

Menggenggam cara pandang bahwa seorang *Arahat* akan lenyap pada saat kematian adalah suatu kesalahpengertian, karena anggapan demikian mengandung arti adanya sesuatu yang sirna dari sesuatu yang tidak bersifat hakiki.⁷³ Oleh karena itu, pernyataan tentang ada atau

menyatakan bahwa *Nibbana* adalah kebahagiaan. Ketika ditanya bagaimana mungkin ada kebahagiaan tanpa sensasi, beliau menjelaskan bahwa baginya justru tiadanya sensasi itulah kebahagiaan. Demikian pula dalam *Majjhima Nikaya* I 400, Buddha menjelaskan bahwa beliau menganggap berhentinya sensasi dan kognisi itulah kebahagiaan, karena beliau tidak membatasi konsep “kebahagiaan” untuk sensasi yang menyenangkan saja. Johansson (1969) menjelaskan bahwa *Nibbana* adalah “sumber kebahagiaan” dan bukan “keadaan kebahagiaan.”

70 *Majjhima Nikaya* II 232.

71 Karena merupakan salah satu bentuk dambaan yang termasuk dalam *Kenyataan Ariya* yang kedua (lihat misalnya *Samyutta Nikaya* V 421).

72 *Majjhima Nikaya* III 246.

73 Dalam *Samyutta Nikaya* IV 383, bagi Bhikkhu Anuradha, keadaan seorang *Arahat* setelah wafat adalah suatu dilema dan ia ingin menyelesaikan dilema tersebut

tiadanya *Arahat* setelah meninggal adalah tidak berarti.⁷⁴ Sebaliknya, *Nibbana* mempunyai implikasi bahwa kesalahpengertian akan adanya sosok yang hakiki telah dimusnahkan, dimana “pelenyapan” demikian telah terjadi ketika merealisasi *Sotapatti*. Dengan direalisasinya *Nibbana*, maka tilasan cengkeraman yang paling halus sekalipun akan adanya sosok untuk selamanya “musnah.” Ini adalah ungkapan dalam bentuk negatif untuk menjelaskan pembebasan yang diperoleh melalui realisasi. Tergugah sepenuhnya akan realita tiadanya sosok, *Arahat* sungguh bebas, tidak meninggalkan jejak, bagaikan burung di angkasa.⁷⁵

dengan mengatakan bahwa hal ini dapat dijelaskan melalui suatu cara di luar empat cara umum yang digunakan di India kuno. Setelah menolak alternatif kelima ini (yang tidak mungkin menurut logika India), Buddha membimbing Anuradha pada kesimpulan bahwa bahkan pada saat masih hidup, seorang *Arahat* tak dapat diidentifikasi dengan *pancakhandha* apa pun atau apa pun di luar *khandha*. Logika ini dapat ditemukan dalam *Samyutta Nikaya* III 112 ketika Sariputta menegur Bhikkhu Yamana karena berasumsi bahwa para *Arahat* lenyap setelah kematian.

74 *Sutta Nipata* 1074 mengumpamakan *Arahat* bagaikan nyala api dimana ketika nyala api padam, itu tak dapat lagi dianggap sebagai “nyala api.” *Sutta Nipata* 1076 menjelaskan bahwa seseorang yang telah “padam” demikian, tak dapat diukur karena dengan dihilangkannya semua pengalaman, semua jalur bahasa juga telah dihilangkan. Satu-satunya pernyataan yang dapat diterima mengenai para *Arahat* pada saat kematian (lihat *Digha Nikaya* II 109 dan *Digha Nikaya* III 135) adalah bahwa mereka “memasuki *Nibbana* tanpa sisa.” Pernyataan ini dijelaskan lebih lanjut dalam *Itivuttaka* 38 dimana saat *Arahat* wafat, semua yang dirasakan dan dialami akan menjadi “tenang” karena tiada lagi rasa senang akan pengalaman tersebut.

75 *Dhammapada* 93 dan *Theragatha* 92.

BAB XV

KESIMPULAN

Buddha pernah berkata bahwa beliau dapat menjawab pertanyaan mengenai *satipatthana* tanpa mengulang-ulang atau kehabisan jawaban meskipun jika pertanyaan berlanjut sepanjang abad.¹ Jika bagi Buddha, topik *satipatthana* tidak akan habis dijelaskan, maka jelaslah bahwa karya ini hanyalah suatu upaya awal untuk diskusi dan eksplorasi lebih lanjut. Sekarang tibalah saatnya untuk merangkum diskusi kita dengan menyorot beberapa aspek kunci *satipatthana*. Selain itu, saya akan menempatkan *satipatthana* dalam konteks yang lebih luas dengan memperhatikan kedudukan dan pentingnya *satipatthana* dalam konteks Buddhadhamma.

XV.1. Aspek-aspek Utama *Satipatthana*

“Jalan langsung” untuk merealisasi *Nibbana* dalam *Sutta Satipatthana* menjelaskan serangkaian kontemplasi komprehensif yang secara bertahap akan mengungkap aspek pengalaman yang semakin halus.

¹ *Majjhima Nikaya* I 82. Ulasan *Papancasudani* II 52 menyebut empat penanya (empat orang yang mengajukan pertanyaan) untuk masing-masing dari empat *satipatthana*.

Menurut bagian “definisi” dalam *sutta*, karakteristik mental yang dibutuhkan untuk jalan langsung ini adalah rajin (*atapi*), tahu dengan jelas (*sampajana*) serta keadaan *citta* yang imbang yang bebas dari keinginan (*abhiijha*) dan penolakan (*domanassa*). Ketiga karakteristik ini bagaikan tiga jeruji sebuah roda di sekeliling karakteristik *sati*.

Sebagai karakteristik mental, *sati* dikembangkan secara sengaja dimana *sati* merupakan cerminan kemajuan kualitatif dari kesadaran yang terbuka (reseptif) yang menjadi ciri awal dari proses persepsi. Aspek penting dari *sati* adalah semata-mata terbuka dan imbang, dengan dibarengi keadaan *citta* yang waspada, luas dan terbuka. Salah satu fungsi utama *sati* adalah untuk menghentikan reaksi kebiasaan dan evaluasi atas persepsi. Dengan demikian, *sati* menghantarkan pada restrukturisasi bertahap dari penilaian persepsi dan ini memuncak pada pengalaman realita yang tak terdistorsi yaitu “sebagaimana adanya.” *Sati* yang terbuka, nonreaktif dan waspada adalah landasan bagi *satipatthana* sebagai jalan tengah yang tidak meredam isi pengalaman, maupun bereaksi secara kompulsif terhadap isi pengalaman.

Karakteristik mental dari *sati* ini dapat diaplikasikan secara luas pada berbagai hal. Dalam konteks *satipatthana*, *sati* mencakup aktivitas yang paling kasar, seperti buang air besar dan air kecil, hingga keadaan yang paling tinggi dan agung, sewaktu *sati* hadir pada saat realisasi *Nibbana*. Aplikasi luas yang serupa dapat ditemukan dalam konteks meditasi *samatha* dimana fungsi *sati* mencakup mengenali adanya rintangan hingga secara sadar keluar dari *jhana* tertinggi.

Berdasarkan karakteristik dan kualitas utama dari *satipatthana* yang dijelaskan pada bagian “definisi” dan “pengulangan,” tujuan utama *satipatthana* dapat dirangkum sebagai berikut:

Tetap Tenang Mengetahui Perubahan

Kata “tetap” yang saya gunakan di sini mencakup kesinambungan maupun sifat komprehensif dari meditasi *satipatthana*. *Sati* yang terus-menerus merupakan landasan bagi karakteristik “rajin” (*atapi*) seperti dijelaskan pada bagian “definisi.” Sedangkan sifat komprehensif sebagaimana disebut pada bagian “pengulangan” berarti berkontemplasi secara internal (*ajjhata*) maupun eksternal (*bahiddha*), yaitu berkontemplasi secara komprehensif terhadap diri sendiri maupun orang lain.

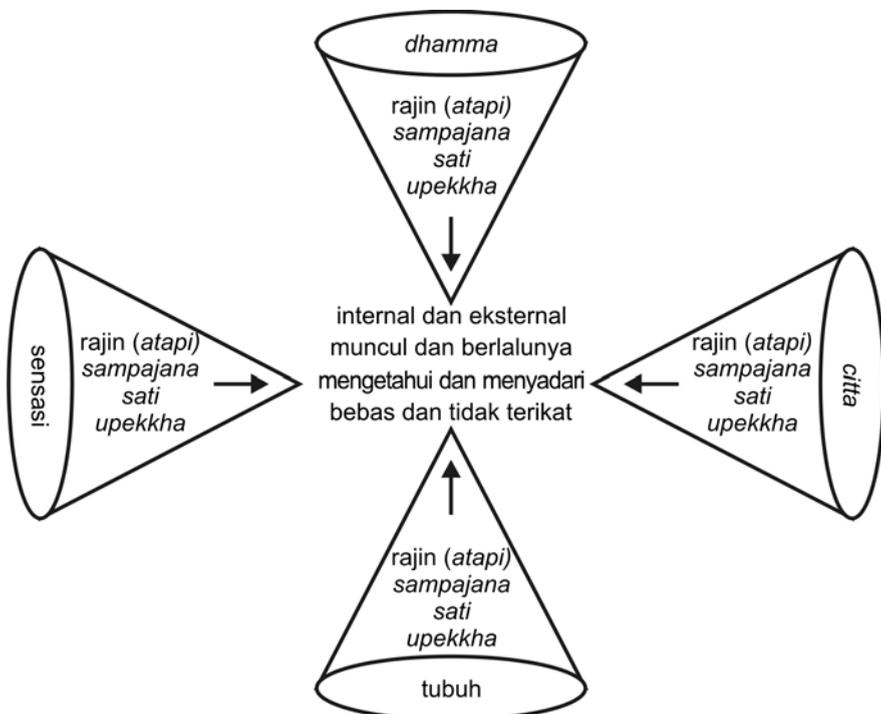
Kualifikasi “tenang” yang dijelaskan pada bagian “definisi” dan “pengulangan” berarti perlunya menjalankan *satipatthana* yang bebas dari keinginan dan penolakan (*vineyya loke abhijhadomanassam*) dan bebas dari cengkeraman atau keterikatan pada apa pun (*anissito ca viharati, na ca kinci loke upadiyati*).

Kata kerja “tahu” mempunyai arti yang sama dengan kata kerja *pajanati* yang sering disebut dalam *Sutta Satipatthana*. “Tahu” mewakili kualitas *sati* semata dibarengi dengan *sampajana*, sebagaimana dijelaskan dalam bagian “definisi.” Dalam bagian “pengulangan,” keduanya membahas tentang kontemplasi demi “semata-mata tahu dan *sati* yang terus-menerus” (*nanamattaya patissatimattaya*).

Bagian “pengulangan” juga menjelaskan aspek tertentu dari tubuh, sensasi, *citta* dan *dhamma* dalam hal bagaimana karakteristik *sampajana* ini seharusnya diarahkan, yaitu muncul dan berlalunya tubuh, sensasi, *citta* dan *dhamma* (*samudaya-vayadhammanupassi*). Kontemplasi *anicca* demikian dapat menghantarkan pada pemahaman akan kesalingterkaitan (*paticca samuppada*) atau sebagai landasan untuk memahami kedua karakteristik lainnya yaitu *dukkha* dan *anatta*. Berkembangnya *panna* atas sifat yang tidak memuaskan dan sifat *sunna*

dari keberadaan yang saling terkait, dengan didasari realisasi *anicca* secara langsung, itulah yang saya maksud dengan “perubahan.”

Karakteristik utama dari kontemplasi *satipatthana* juga dapat ditampilkan secara visual. Dalam gambar 15.1 di bawah, saya mencoba mengilustrasikan hubungan antara “definisi,” empat *satipatthana* dan “pengulangan.” Aspek utama yang disebut pada bagian “pengulangan” berada di pusat gambar sedangkan karakteristik yang disebut pada bagian “definisi” ditampilkan secara berulang pada setiap kerucut. Keempat kerucut ini mewakili keempat *satipatthana* dimana masing-masing *satipatthana* dapat dijadikan sebagai praktik utama dan dapat menghasilkan *panna* dan realisasi.



Gambar 15.1. Karakteristik dan aspek utama dari *satipatthana*

Seperti terlihat pada gambar, dalam menjalankan *satipatthana* baik itu kontemplasi tubuh, sensasi, *citta* atau *dhamma*, dibutuhkan hadirnya keempat karakteristik sebagaimana disebut pada bagian “definisi,” yakni *atapi*, *sampajana*, *sati* dan *upekkha*.² Kontemplasi demikian akan menghantarkan pada pengembangan empat aspek *satipatthana* yang ada pada pusat gambar seperti disebut pada bagian “pengulangan” *Sutta Satipatthana*.

Dengan menggunakan gambar, saya bermaksud menunjukkan bahwa masing-masing keempat *satipatthana* membentuk suatu “gerbang” atau mungkin suatu “batu loncatan.” Kontemplasi yang tercakup dalam keempat *satipatthana* bukanlah tujuan namun hanya sebagai sarana untuk mengembangkan aspek utama yang dijelaskan dalam bagian “pengulangan.” Fungsi utama dari gerbang atau batu loncatan dalam mengembangkan *vipassana* adalah bagaimana menggunakan kontemplasi tersebut secara terampil untuk memperoleh pandangan yang komprehensif dan seimbang akan keberadaan pengalaman yang sebenarnya.

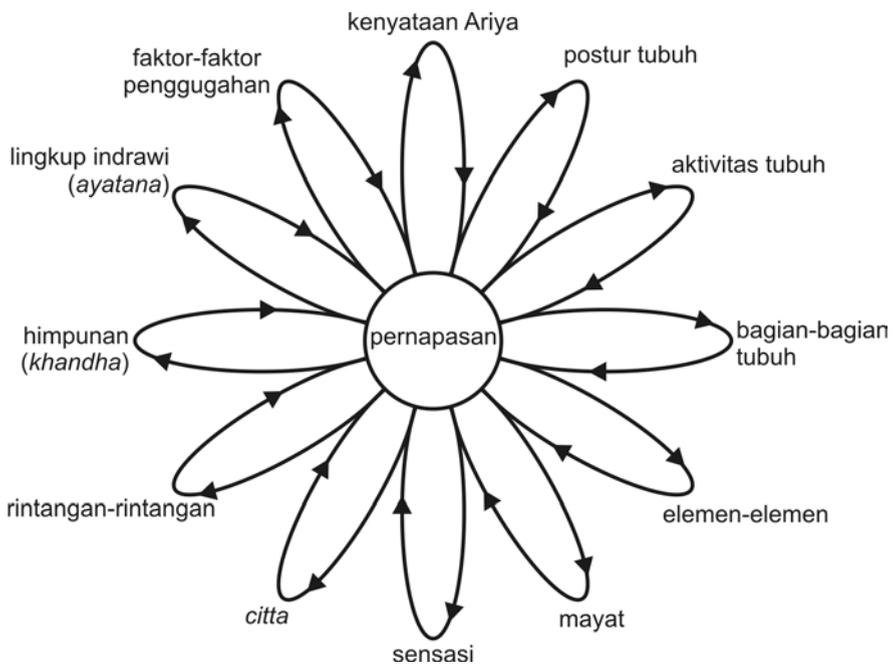
Dalam *Sutta Salayatanavibhanga*, Buddha membicarakan tentang tiga “*satipatthana*” yang berbeda dengan keempat *satipatthana* yang telah kita bahas.³ Ini menunjukkan bahwa kontemplasi dalam *Sutta Satipatthana* bukanlah satu-satunya cara yang tepat dan sesuai untuk menjalankan “*satipatthana*” tetapi hanyalah suatu anjuran yang mungkin dapat dijalankan. Oleh karena itu, praktik *satipatthana* tidak hanya terbatas pada cakupan objek-objek yang disebut secara eksplisit dalam *Sutta Satipatthana* semata.

² *Upekkha* berarti keadaan *citta* yang tidak membeda-bedakan, dimana seseorang bisa menerima apa pun yang muncul (catatan tambahan dari tim penerjemah).

³ *Majjhima Nikaya* III 221.

Dalam *Sutta Satipatthana*, kontemplasi diawali dengan aspek-aspek pengalaman yang kasar hingga yang halus. Namun perlu diingat bahwa *sutta* ini adalah suatu model teoritis tentang *satipatthana* dan bukanlah suatu studi kasus. Dalam praktiknya, berbagai macam kontemplasi yang diuraikan dalam *sutta* ini dapat dikombinasikan dengan berbagai cara. Adalah keliru jika menganggap bahwa urutan yang disebut dalam *sutta* ini merupakan satu-satunya urutan yang tepat untuk mengembangkan *satipatthana*.

Hubungan timbal-balik yang fleksibel antara berbagai kontemplasi *satipatthana* adalah seperti kelopak bunga yang membelah. Pembelahan demikian menyerupai bunga berkelopak dua belas (lihat gambar 15.2 di bawah), dengan objek kontemplasi utama (misalnya napas) sebagai pusat “bunga.”



Gambar 15.2. Hubungan timbal-balik yang dinamis antara berbagai kontemplasi *satipatthana*

Dimulai dari *sati* akan objek meditasi yang utama, kontemplasi dapat diarahkan pada praktik *satipatthana* lainnya dan kemudian kembali ke objek utama. Sebagai contoh, dari *sati* akan proses pernapasan, kemudian *sati* dikembangkan pada pengalaman lain (misalnya *sati* akan tubuh, sensasi, *citta* atau *dhamma* yang sekarang menjadi lebih dominan) dan kemudian kembali pada pernapasan. Atau, ketika objek meditasi yang baru muncul membutuhkan atensi yang berkelanjutan dan investigasi yang lebih mendalam, maka objek tersebut bisa menjadi pusat bunga yang baru dan objek sebelumnya berubah menjadi salah satu dari kelopak bunga.

Praktik manapun dari keempat *satipatthana* dapat dijadikan sebagai objek utama dari kontemplasi *vipassana* dan dapat menghantarkan pada realisasi. Pada saat yang sama, kontemplasi salah satu *satipatthana* dapat dihubungkan dengan *satipatthana* lainnya. Ini menunjukkan fleksibilitas dari kerangka *satipatthana* yang memperkenankan adanya berbagai variasi dan kombinasi sesuai dengan kecenderungan dan tingkat perkembangan meditator. Dengan demikian, praktik *satipatthana* seharusnya tidak hanya terbatas untuk satu jenis kontemplasi saja. Bahkan dalam tahap praktik yang lebih mendalam, ketika kita senantiasa “bebas dari cengkeraman terhadap input indrawi apa pun,” maka kontemplasi *satipatthana* akan berlangsung dari objek atau bidang tertentu ke suatu bentuk kontemplasi yang semakin komprehensif dimana mencakup seluruh aspek pengalaman. Seperti terlihat dalam gambar 15.2, seakan-akan ketika matahari hampir terbenam, kedua belas kelopak bunga secara perlahan-lahan menguncup membentuk satu kuncup bunga. Dengan demikian, *satipatthana* menjadi kajian empat aspek yang terintegrasi atas pengalaman kita saat ini dengan mengikutsertakan aspek materiil, afektif dan mental dari perspektif *Dhamma*. Oleh karena itu, pengalaman kita saat ini merupakan suatu kesempatan untuk berkembang secara cepat pada jalan langsung menuju realisasi.

XV.2. Pentingnya *Satipatthana*

Buddha menganjurkan praktik *satipatthana* untuk para pemula maupun untuk para praktisi yang telah lanjut dan para *Arahat*.⁴

Untuk para pemula yang akan memulai praktik *satipatthana*, *sutta* menyebut perlunya landasan sila dan cara pandang “langsung” sebagai fondasi.⁵ Menurut suatu bagian dalam *Anguttara Nikaya*, praktik *satipatthana* dapat membantu mengatasi kelemahan sehubungan dengan lima sila.⁶ Ini menunjukkan bahwa fondasi sila yang diperlukan untuk memulai *satipatthana* mungkin terlihat lemah pada tahap awal, tetapi akan menjadi semakin kokoh seiring dengan berkembangnya praktik. Demikian pula, cara pandang “langsung” mungkin merujuk pada motivasi dan pemahaman tahap awal yang akan terus meningkat seiring dengan berkembangnya praktik *satipatthana*.⁷ Syarat-syarat lain untuk menjalankan praktik *satipatthana* adalah membatasi aktivitas,

4 *Samyutta Nikaya* V 144. Bahwa murid-murid dengan berbagai tahap spiritual yang berbeda-beda harus mempraktikkan *satipatthana* disebut kembali dalam *Samyutta Nikaya* V 299. [Bagian ini diterjemahkan oleh Woodward (1979): seolah-olah praktik *satipatthana* “harus ditinggalkan.” Terjemahan ini tidak menyakinkan karena dalam konteks ini, istilah Pali “*viharabba*” lebih baik diterjemahkan sebagai bentuk pasif masa depan (*future passive*) dari kata “*viharati*” dan bukan bentuk pasif masa depan dari kata “*vijabati*”].

5 Perlunya landasan sila sebelum menjalankan *satipatthana* disebut misalnya dalam *Samyutta Nikaya* V 143, 165, 187, 188. Lihat *Samyutta Nikaya* V 171 yang menyebut bahwa tujuan sila adalah untuk menghantarkan pada praktik *satipatthana*. *Samyutta Nikaya* V 143, 165 menambahkan bahwa “cara pandang langsung” (*ditthi ca ujuka*) adalah kondisi yang dibutuhkan untuk *satipatthana*.

6 *Anguttara Nikaya* IV 457.

7 *Samyutta Nikaya* III 51 dan *Samyutta Nikaya* IV 142 menyebut pengalaman langsung akan sifat *anicca* dari *khandha* atau lingkup indrawi adalah “cara pandang yang tepat,” suatu bentuk cara pandang tepat yang jelas-jelas merupakan hasil dari meditasi *vipassana* (Penyidikan Tajam).

menghindari gosip, tidak tidur berlebihan, tidak terlalu banyak bersosialisasi, membatasi input indrawi dan tidak makan berlebihan.⁸

Tampaknya mengejutkan bahwa para pemula disarankan untuk menjalankan *satipatthana* secara langsung.⁹ Namun mungkin yang lebih mengejutkan adalah Buddha dan para *Arahat* pun masih tetap menjalankan praktik *satipatthana*. Mengapa mereka yang telah merealisasi tujuannya masih tetap mempraktikkan *satipatthana*?

Para *Arahat* masih terus menjalankan meditasi *vipassana* karena bagi mereka, ini adalah cara yang paling tepat dan paling menyenangkan untuk menggunakan waktu mereka.¹⁰ Mahir dalam *satipatthana* dan bergembira dalam penyendirian merupakan ciri yang menonjol dari seorang *Arahat*.¹¹ Begitu ketidakterikatan telah berkembang, meditasi

8 *Anguttara Nikaya* III 450.

9 Perlu dikemukakan bahwa terdapat perbedaan kualitatif yang jelas antara *satipatthana* yang dijalankan oleh seorang pemula dengan yang dijalankan oleh seorang *Arahat*. *Samyutta Nikaya* V 144 memberi penjelasan tentang proses kualitatif yang bertahap ini, yakni diawali dengan *vipassana* tahap awal oleh para pemula, kemudian pemahaman penetratif seorang praktisi yang lebih lanjut, hingga bebas sepenuhnya dari keterikatan apa pun selama kontemplasi oleh seorang *Arahat*. Bahkan dalam *vipassana* tahap awal untuk para pemula, *sutta* ini menyebutkan bahwa *satipatthana* harus dijalankan dengan *citta* yang terfokus dan tenang agar *vipassana* sejati dapat muncul, suatu syarat yang tidak mudah dipenuhi oleh mereka yang baru saja memulai praktik.

10 *Samyutta Nikaya* III 168 menjelaskan bahwa meskipun para *Arahat* tidak perlu melakukan apa pun lagi, mereka terus mengontemplasikan *pancakhandha* yang bersifat *anicca*, *dukkha* dan *anatta*, karena bagi mereka, ini adalah cara yang menyenangkan untuk bersemayam di sini dan sekarang dan ini adalah sumber *sati* dan *sampajana*. Dalam *Samyutta Nikaya* I 48, Buddha menjelaskan bahwa meskipun para *Arahat* bermeditasi, mereka tidak perlu melakukan apa pun lagi karena mereka telah “melampaui.” Lihat Ray (1994).

11 Menurut *Samyutta Nikaya* V 175, *Arahat* adalah orang yang telah menyempurnakan pengembangan *satipatthana*. Menurut *Samyutta Nikaya* V 302, para *Arahat* sering kali bersemayam dalam *satipatthana*. Bahwa *Arahat* menyukai penyendirian tercatat dalam *Digha Nikaya* III 283; *Anguttara Nikaya* IV 224 dan *Anguttara Nikaya* V

vipassana yang terus-menerus menjadi sumber kegembiraan dan kepuasan. Oleh karena itu, *satipatthana* bukan hanya merupakan jalan langsung yang menghantarkan pada tujuan, tetapi juga sebagai ekspresi yang sempurna dari direalisasinya tujuan, sebagaimana kata-kata puitis yang terdapat dalam *sutta*: *Magga* dan *Nibbana* menjadi satu, bagaikan satu sungai yang menyatu dengan sungai lainnya.¹²

Nuansa serupa mendasari bagian akhir dari “pengulangan” dimana menurut bagian tersebut, kontemplasi berlanjut demi keberlangsungan kontemplasi.¹³ Ini mengindikasikan bahwa tidak mungkin ada suatu titik dimana seorang praktisi “melampaui” praktik meditasi. Oleh karena itu, praktik *satipatthana* adalah relevan dari tahap paling awal ketika memasuki jalan spiritual hingga dicapainya realisasi penuh dan setelahnya.

Praktik meditasi terus-menerus yang dijalankan bahkan oleh para *Arahat* tercatat dalam berbagai *sutta*. *Sutta-sutta* tersebut menunjukkan bahwa Buddha dan para murid beliau senantiasa bermeditasi, terlepas dari tingkat realisasi mereka.¹⁴ Di lingkungan *sramana* pada masa itu,

175. Kecakapan *Arahat* dalam *satipatthana* disebut kembali dalam *Anguttara Nikaya* IV 224 dan *Anguttara Nikaya* V 175. Katz (1989) menyimpulkan “... para *Arahat* menikmati praktik *satipatthana*, ini berarti ... bahwa *satipatthana* adalah ungkapan alamiah dari pencapaian mereka.”

12 Menurut *Digha Nikaya* II 223, *Nibbana* dan jalan yang menyatu (*the path coalesce*) adalah bagaikan menyatunya sungai Gangga dan Yamuna. Malalasekera (1995) menjelaskan bahwa “bertemunya Gangga dan Yamuna ... digunakan sebagai analogi untuk penyatuan yang sempurna.”

13 *Majjhima Nikaya* I 56: “*sati* ... dikembangkan sejauh mana diperlukan untuk ... *sati* yang terus-menerus.”

14 Misalnya *Samyutta Nikaya* V 326 menyebut Buddha dan beberapa *Arahat* menjalankan praktik *anapanasati*. Di antara para murid *Arahat*, Anuruddha dikenal paling sering mempraktikkan *satipatthana* (lihat *Samyutta Nikaya* V 294-306). *Sutta Nipata* 157 menekankan kembali bahwa Buddha tidak mengabaikan meditasi. Lihat *Majjhima Nikaya* III 13 yang menyebut bahwa Buddha adalah seseorang yang

Buddha dikenal lebih menganjurkan keheningan dan *retret*.¹⁵ Sebuah ilustrasi dalam *Sutta Samannaphala* menyebut bahwa Buddha bersama sekumpulan besar para bhikkhu sedang bermeditasi dalam keheningan yang begitu mendalam, sehingga seorang raja yang mendekat merasa takut tersergap. Bagi raja, merupakan sesuatu yang mustahil dimana begitu banyak orang berkumpul bersama namun tidak menimbulkan suara sama sekali.¹⁶ Apresiasi Buddha terhadap keheningan begitu tinggi sehingga tanpa segan beliau akan meminta para bhikkhu atau umat awam yang berisik untuk pergi.¹⁷ Jika keributan dan kesibukan

mempraktikkan meditasi dan menjalankan tindak-tanduk seorang meditator.

15 Misalnya *Digha Nikaya* I 179; *Digha Nikaya* III 37; *Majjhima Nikaya* I 514; *Majjhima Nikaya* II 2, 23, 30 dan *Anguttara Nikaya* V 185, 190 menyebut bahwa ciri Buddha dan para pengikutnya adalah “menyenangi keheningan, mempraktikkan keheningan, memuji keheningan.” Lihat *Anguttara Nikaya* III 15 dan *Samyutta Nikaya* IV 80 dimana Buddha menganjurkan murid-murid beliau untuk hidup dalam penyendirian. Menurut *Anguttara Nikaya* III 422, penyendirian adalah syarat yang diperlukan untuk memperoleh kendali sesungguhnya atas *citta*. Lihat *Itivuttaka* 39 dan *Sutta Nipata* 822 dimana Buddha sekali lagi memuji penyendirian. Dalam *Vinayapitaka* I 92, Buddha bahkan memberikan pengecualian kepada para bhikkhu junior untuk tidak tinggal bersama gurunya jika mereka bermeditasi dalam penyendirian. Sepertinya tinggal dalam komunitas *Sangha* adalah pilihan yang kedua, karena *Samyutta Nikaya* I 154 menyebut bahwa hidup dalam komunitas *Sangha* adalah dianjurkan untuk para bhikkhu yang tidak menyenangi penyendirian [Ray (1994)]. Pentingnya penyendirian dalam tahap-tahap awal sejarah komunitas Buddhis juga dicatat oleh Panabokke (1993). Namun hidup dalam penyendirian membutuhkan tingkat kecakapan meditasi tertentu, seperti dikemukakan Buddha dalam *Majjhima Nikaya* I 17 dan *Anguttara Nikaya* V 202. Jika kecakapan meditasi tidak memadai, Buddha menasihatkan para bhikkhu untuk tidak menyendiri (lihat kasus Upali dalam *Anguttara Nikaya* V 202 dan kasus Meghiya dalam *Udana* 34).

16 *Digha Nikaya* I 50.

17 Dalam *Majjhima Nikaya* I 457, sekelompok bhikkhu yang baru ditabhiskan, dibubarkan oleh Buddha karena terlalu ribut. Hal ini juga disebut dalam *Udana* 25. Dalam *Anguttara Nikaya* III 31 (= *Anguttara Nikaya* III 342 dan *Anguttara Nikaya* IV 341), Buddha menolak untuk menerima makanan dari sekelompok perumah tangga karena mereka terlalu berisik. Namun di sisi lain, menyendiri demi penyendirian itu sendiri juga dikritik oleh Buddha. Dalam *Vinayapitaka* I 157, Buddha menegur sekelompok bhikkhu yang menghabiskan musim hujan bersama dalam penyendirian total dengan alasan untuk menghindari perselisihan dalam komunitas. Namun dalam

di sekeliling beliau tampak berlebihan, beliau akan pergi meninggalkan kumpulan para bhikkhu, bhikkhuni dan umat awam.¹⁸ Menurut beliau, penyendirian adalah ciri khusus dari *Dhamma*.¹⁹

Beberapa *sutta* menyebut bahwa bahkan setelah Penggugahan Sempurna, Buddha tetap pergi untuk menyendiri dalam retreat.²⁰ Selain dalam retreat yang intensif, para tamu penting bahkan kadang-kadang tak diizinkan untuk bertemu Buddha jika beliau sedang menjalankan meditasi harian.²¹ Menurut pernyataan Buddha sendiri dalam *Sutta Mahasunnata*, jika sewaktu bersemayam dalam meditasi *sunnata* dan beliau dikunjungi oleh para bhikkhu, bhikkhuni atau orang awam, *citta* beliau berada dalam keheningan sedemikian rupa sehingga beliau akan berbicara dengan cara tertentu untuk membubarkan mereka.²²

Majjhima Nikaya I 207, hidup bersama secara hening disetujui oleh Buddha dalam konteks yang berbeda, yakni setiap hari kelima, kelompok bhikkhu ini mengakhiri keheningan mereka dan mendiskusikan *Dhamma*. Dalam kasus ini, penyendirian tidak dilakukan untuk menghindari perselisihan namun sebagai cara untuk menciptakan atmosfer meditasi yang cocok dan pada saat yang sama diimbangi dengan diskusi *Dhamma* secara reguler. Kedua aktivitas ini yaitu mendiskusikan *Dhamma* atau mempraktikkan keheningan, sering dianjurkan Buddha sebagai dua cara yang tepat untuk berbagi waktu dengan orang lain (misalnya dalam *Majjhima Nikaya* I 161).

18 *Udana* 41. Dalam *Anguttara Nikaya* V 303 tindakan serupa dilakukan oleh sekelompok bhikkhu senior yang berangkat tanpa meminta izin kepada Buddha demi menghindari pengunjung yang berisik. Tindakan demikian disetujui Buddha ketika beliau diberitahu kemudian.

19 *Vinayapitaka* II 259 dan *Anguttara Nikaya* IV 280.

20 *Vinayapitaka* III 68; *Samyutta Nikaya* V 12 dan *Samyutta Nikaya* V 320 menyebut bahwa Buddha menghabiskan dua minggu dalam penyendirian total dalam retreat hening, sementara *Vinayapitaka* III 229; *Samyutta Nikaya* V 13, 325 menyebut periode tiga bulan.

21 Misalnya dalam *Digha Nikaya* I 151. Menurut *Digha Nikaya* II 270, bahkan Sakka, raja para dewa suatu ketika harus pergi tanpa dapat bertemu Buddha karena tak diizinkan untuk mengganggu meditasi Buddha.

22 *Majjhima Nikaya* III 111.

Hidup dalam penyendirian demikian menyebabkan Buddha diolok-olok oleh para pertapa lainnya yang menyindir bahwa Buddha mungkin takut dikalahkan kelompok lain dalam debat.²³ Sesungguhnya, Buddha tidak takut berdebat atau tidak takut pada apa pun. Hidup dalam penyendirian dan meditasi semata-mata adalah ekspresi dari realisasi beliau dan untuk memberikan contoh bagi orang lain.²⁴

Keterangan yang ada sejauh ini secara jelas menunjukkan pentingnya penyendirian dan praktik meditasi yang intensif dalam komunitas Buddhis pada masa awal. Pentingnya hal ini juga tercermin dalam pernyataan bahwa praktik keempat *satipatthana*, dibarengi dengan dihilangkannya rintangan dan dikembangkannya faktor-faktor penggugahan adalah ciri umum dari penggugahan semua Buddha di masa lalu, sekarang dan mendatang.²⁵ Sesungguhnya, tidak hanya para Buddha, tetapi semua yang telah merealisasi atau akan merealisasi *Nibbana* dapat mencapai keadaan demikian dengan cara mengatasi rintangan, menumbuhkan *satipatthana* dan mengembangkan faktor-faktor penggugahan.²⁶ Karena baik rintangan maupun faktor-faktor penggugahan adalah objek dari kontemplasi *dhamma*, maka jelaslah bahwa *satipatthana* merupakan komponen mendasar yang sangat

23 *Digha Nikaya* I 175 dan *Digha Nikaya* III 38.

24 Dalam *Digha Nikaya* III 54, Buddha mengemukakan bahwa semua Buddha masa lampau juga menjalankan penyendirian dan keheningan. *Majjhima Nikaya* I 23 dan *Anguttara Nikaya* I 60 menjelaskan bahwa alasan beliau hidup dalam penyendirian adalah untuk bersemayam di sini dan sekarang dengan menyenangkan dan demi welas asih untuk generasi mendatang. Lihat *Milindapanha* 138.

25 *Digha Nikaya* II 83; *Digha Nikaya* III 101 dan *Samyutta Nikaya* V 161. Dalam *Samyutta Nikaya* I 103, Buddha secara eksplisit menyatakan bahwa penggugahan beliau terjadi berdasarkan *sati*.

26 *Anguttara Nikaya* V 195. Pernyataan ini tampak begitu penting sehingga dijadikan sebagai bagian pendahuluan dari versi *satipatthana* yang dilestarikan dalam bahasa Cina, *Madhyama Agama*. Lihat Nhat Hanh (1990).

penting untuk berkembang dalam *Dhamma*.²⁷ Tidak mengherankan bila Buddha mengatakan bahwa mengabaikan *satipatthana* adalah mengabaikan jalan pada pembebasan dari *dukkha*.²⁸

Menurut *sutta-sutta*, *satipatthana* adalah relevan bagi semua murid Buddha, berdasarkan kenyataan bahwa banyak bhikkhuni adalah praktisi yang mahir dalam *satipatthana*.²⁹ Beberapa kejadian juga menceritakan tentang para umat awam yang mahir dalam kontemplasi *satipatthana*.³⁰ Hal ini secara jelas menunjukkan bahwa kata “bhikkhu” (*bhikkhave*), yang digunakan oleh Buddha dalam *Sutta Satipatthana* ditujukan untuk semua pendengar dan tidak semata-mata untuk para bhikkhu.³¹

Meskipun jelas bahwa praktik *satipatthana* tidak hanya terbatas untuk anggota *Sangha* namun ini tetap memberikan manfaat khusus untuk mereka karena praktik *satipatthana* dapat mengatasi kecenderungan kemerosotan individu dan kemerosotan komunitas *Sangha*.³²

27 Menurut *Anguttara Nikaya* V 153, *sati* sangatlah penting untuk tumbuh dalam *Dhamma*. Kegunaan lebih lanjut dari *satipatthana* terindikasi dengan disebutkannya berbagai manfaat *satipatthana* dalam *Anguttara Nikaya* IV 457-460.

28 *Samyutta Nikaya* V 179.

29 *Samyutta Nikaya* V 155.

30 Misalnya menurut *Majjhima Nikaya* I 340, murid awam, Pessa, melakukan *satipatthana* dari waktu ke waktu. Praktik Pessa disebut dengan ungkapan “telah dikembangkan dengan mantap” (*supatitthita*). Ini secara jelas mengindikasikan bahwa ia pasti telah merealisasi suatu tingkat yang cukup lanjut. *Samyutta Nikaya* V 177, 178 menyebut dua perumah tangga yang menjalankan praktik *satipatthana*, Sirivaddha dan Manadinna. Keduanya kemudian dinyatakan telah merealisasi *Anagami* oleh Buddha.

31 *Papancasudani* I 241 menjelaskan bahwa dalam konteks ini, “bhikkhu (*bhikkhave*)” mencakup siapa pun yang menjalankan praktik *satipatthana*.

32 *Digha Nikaya* II 77, 79 dan *Samyutta Nikaya* V 172, 173, 174.

Seperti diutarakan Buddha, begitu seorang bhikkhu atau bhikkhuni mempraktikkan *satipatthana* untuk jangka waktu yang cukup lama, tiada apa pun di dunia yang dapat membuat mereka melepas jubah dan meninggalkan cara hidup mereka, karena mereka telah sepenuhnya meninggalkan godaan duniawi.³³ Mantap dalam *satipatthana*, mereka benar-benar dapat mengandalkan diri sendiri dan tidak lagi membutuhkan perlindungan atau andalan lainnya.³⁴

Efek-efek baik dari *satipatthana* tidak hanya terbatas untuk orang yang menjalankannya. Buddha secara tegas menasihati agar kita mendorong teman-teman dan sanak saudara kita untuk menjalankan *satipatthana*.³⁵ Dengan demikian, praktik *satipatthana* menjadi sarana untuk membantu orang lain. Suatu ketika Buddha menjelaskan cara yang tepat untuk memberikan bantuan demikian dengan perumpamaan dua pemain akrobat yang melakukan gerakan keseimbangan bersama-sama.³⁶ Agar keduanya dapat melakukan gerakan dengan aman, pertama-tama keduanya harus memperhatikan keseimbangannya masing-masing, bukan keseimbangan pasangannya. Begitu pula, seperti dianjurkan Buddha, pertama-tama kita seharusnya membangun keseimbangan dalam diri kita sendiri dengan mengembangkan *satipatthana*. Dengan dikembangkannya keseimbangan internal, kita dapat berinteraksi

³³ *Samyutta Nikaya* V 301. Ini sangat berbeda dengan pernyataan dalam *Anguttara Nikaya* III 396 yang menyebut bahwa bahkan orang yang telah mencapai *jhana* keempat masih dapat melepas jubah dan kembali pada kehidupan duniawi.

³⁴ *Digha Nikaya* II 100; *Digha Nikaya* III 58, 77 dan *Samyutta Nikaya* V 154, 163, 164 menyebut bahwa mereka yang menjalankan praktik *satipatthana* adalah bagaikan pulau dan oleh karena itu, merupakan andalan bagi diri sendiri. Terhadap pernyataan ini, *Sumangalavilasini* 549 menekankan bahwa praktik *satipatthana* itulah yang menghantarkan pada yang tertinggi.

³⁵ *Samyutta Nikaya* V 189. Agak mengejutkan bahwa *sutta* ini tidak disebut dalam *Agama* versi Cina [lihat Akanuma (1990)].

³⁶ *Samyutta Nikaya* V 169. Mengenai bagian ini, lihat Nanaponika (1990); Nanavira (1987); Piyadassi (1972) dan Thanissaro (1996).

dengan keadaan eksternal secara baik, tanpa kekerasan dan dengan welas asih sehingga kita benar-benar dapat memberi manfaat untuk orang lain.

Analogi kedua pemain akrobat tersebut mengindikasikan bahwa pengembangan diri melalui *satipatthana* merupakan landasan yang penting agar kita dapat membantu orang lain. Menurut Buddha, mencoba untuk membantu orang lain tanpa terlebih dahulu mengembangkan diri sendiri adalah seperti mencoba menyelamatkan seseorang yang tenggelam di rawa sementara kita sendiri sedang tenggelam.³⁷ Beliau memberikan analogi bahwa berupaya membimbing orang lain pada sesuatu yang kita sendiri belum realisasikan adalah bagaikan berupaya menolong orang lain menyeberang sungai, sedangkan kita sendiri terhanyut oleh sungai deras tersebut.³⁸

Berdasarkan penjelasan di atas, terlihat dengan jelas peran utama dan pentingnya *satipatthana* dalam konteks Buddhadhamma. Sesungguhnya, praktik *satipatthana* yakni pengembangan *sati* secara sistematis adalah jalan langsung untuk merealisasi *Nibbana*,

³⁷ *Majjhima Nikaya* I 45. Demikian pula *Dhammapada* 158 menganjurkan kita untuk mengembangkan diri dengan baik terlebih dahulu sebelum mengajarkan orang lain. Lihat *Anguttara Nikaya* II 95-99 dimana Buddha membedakan empat jenis praktik: demi manfaat diri sendiri, demi manfaat orang lain semata, bukan untuk diri sendiri maupun orang lain, atau demi manfaat diri sendiri dan orang lain. Pernyataan beliau yang mungkin agak mengejutkan adalah bahwa praktik demi manfaat diri sendiri perlu dijalankan terlebih dahulu sebelum praktik demi manfaat orang lain (lihat *Dhammapada* 166). Alasannya adalah bahwa kecuali jika kita sendiri telah mantap dalam mengatasi ketidakbajikan (*Anguttara Nikaya* II 96) atau mantap dalam sila (*Anguttara Nikaya* II 99), kita tak dapat memberikan manfaat untuk orang lain. Lihat Premasiri (1990c) yang mengemukakan perlunya landasan kedamaian internal sebelum membantu orang lain.

³⁸ *Sutta Nipata* 320.

panna paramita, kebahagiaan tertinggi dan pembebasan yang tak terbandingkan.³⁹

39 *Nibbana* dianggap sebagai “*panna paramita*” dalam *Majjhima Nikaya* III 245 dan *Theragatha* 1015; sebagai kebahagiaan tertinggi dalam *Dhammapada* 204; dan sebagai pembebasan yang tak terbandingkan dalam *Majjhima Nikaya* I 235.

DAFTAR PUSTAKA

Dalam mengutip sumber-sumber Pali, referensi saya adalah volume dari edisi *Pali Text Society*. Sehubungan dengan *Dhammapada*, *Sutta Nipata* dan *Theragatha/Therigatha*, kutipan didasari penomoran *gatha* dalam edisi *Pali Text Society*. Sedangkan kutipan dari sub ulasan (*Tika*) dan *Abhidhammatthasangaha* adalah didasari volume dari edisi *Burmese Chattha Sangayana* yang diterbitkan dalam bentuk CD-ROM oleh *Vipassana Research Institute*, Igatpuri, India 1997. Sebagai perbandingan, saya juga menggunakan edisi *Sinhalese Buddha Jayanti* yang diterbitkan oleh *Sri Lanka Tripitaka Project*, Colombo.

Akanuma, Chizen, 1990 (1929): *The Comparative Catalogue of Chinese Agamas & Pali Nikayas*, Delhi: Sri Satguru.

Alexander, F., 1931: "Buddhist Training as an Artificial Catatonia", in *Psycho-analytical Review*, vol. 18, no. 2, pp. 129-145.

Ariyadhamma, Nauyane, 1994: *Satipatthana Bhavana*, Gunatilaka (tr.), Sri Lanka, Kalutara.

Ariyadhamma, Nauyane, 1995 (1988): *Anapanasati, Meditation on Breathing*, Kandy: Buddhist Publication Society.

Aronson, Harvey B., 1979: "Equanimity in Theravada Buddhism", in *Studies in Pali and Buddhism*, Delhi: pp. 1-18.

Aronson, Harvey B., 1986 (1980): *Love and Sympathy in Theravada Buddhism*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Ayya Khema, 1984 (1983): *Meditating on No-Self*, Kandy: Buddhist Publication Society.

Ayya Khema, 1991: *When the Iron Eagle Flies; Buddhism for the West*, London: Arkana, Penguin Group.

Ayya Kheminda (n.d.): *A Matter of Balance*, Colombo: Printing House.

Ba Khin, U, 1985: "The Essentials of Buddha-Dhamma in Practice", in *Dhamma Text by Sayagyi U Ba Khin*, Saya U Chit Tin (ed.), England, Heddington.

Ba Khin, U, 1994 (1991): "Revolution with a View to Nibbana", in *Sayagyi U Ba Khin Journal*, India, Iगतपुरी: Vipassana Research Institute, pp. 67-74.

Barnes, Michael, 1981: "The Buddhist Way of Deliverance", in *Studia Missionalia*, vol. 30, pp. 233-277.

Basham, A. L., 1951: *History and Doctrines of the Ajivikas*, London: Luzac.

- Bendall, Cecil (et al, tr.), 1990 (1922): *Siksa Samuccaya*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Bhattacharya, Kamaleswar, 1980: “Dittham, Sutam, Mutam, Vinnatam”, in *Buddhist Studies in Honour of Walpola Rahula*, Balasoorya (et al, ed.) London: pp. 10-15.
- Bodhi, Bhikkhu, 1976: “Aggregates and Clinging Aggregates”, in *Pali Buddhist Review*, vol. 1, no. 1, pp. 91-102.
- Bodhi, Bhikkhu, 1984: *The Noble Eightfold Path*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Bodhi, Bhikkhu, 1989: *The Discourse on the Fruits of Recluship*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Bodhi, Bhikkhu (et al), 1991: *The Discourse on Right View*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Bodhi, Bhikkhu, 1992a (1978): *The All Embracing Net of Views: The Brahmaiaala Sutta and its Commentaries*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Bodhi, Bhikkhu, 1992b (1980): *The Discourse on the Root of Existence*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Bodhi, Bhikkhu, 1993: *A Comprehensive Manual of Abhidhamma, the Abhidhammattha Sangaha*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Bodhi, Bhikkhu, 1995 (1984): *The Great Discourse on Causation: The Mahanidana Sutta and its Commentaries*, Kandy: Buddhist Publication Society.

- Bodhi, Bhikkhu, 1996: “Nibbana, Transcendence and Language”, in *Buddhist Studies Review*, vol. 13, no. 2, pp. 163-176.
- Bodhi, Bhikkhu, 1998: “A Critical Examination of Nanavira Thera’s ‘A Note on Paticcasamuppada’”, in *Buddhist Studies Review*, vol. 15, no. 1, pp. 43-64; no. 2, pp. 157-181.
- Bodhi, Bhikkhu (tr.), 2000: *The Connected Discourses of the Buddha*, 2 vols., Boston: Wisdom.
- Boisvert, Mathieu, 1997 (1995): *The Five Aggregates; Understanding Theravada Psychology and Soteriology*, Delhi: Sri Satguru.
- Brahmavamso, Ajahn, 1999: *The Basic Method of Meditation*, Malaysia: Buddhist Gem Fellowship.
- Bronkhorst, Johannes, 1985: “Dharma and Abhidharma”, in *Bulletin of the School of Oriental and African Studies*, no. 48, pp. 305-320.
- Bronkhorst, Johannes, 1993 (1986): *The Two Traditions of Meditation in Ancient India*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Brown, Daniel P., 1977: “A Model for the Levels of Concentrative Meditation”, in *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, vol. 25, no. 4, pp. 236-273.
- Brown, Daniel P. (et al), 1984: “Differences in Visual Sensitivity among Mindfulness Meditators and Non-Meditators”, in *Perceptual & Motor Skills*, no. 58, pp. 727-733.

- Brown, Daniel P. (et al), 1986a: “The Stages of Meditation in Cross-Cultural Perspective”, in *Transformations of Consciousness*, Wilber (et al, ed.), London: Shambhala, pp. 219-283.
- Brown, Daniel P. (et al), 1986b: “The Stages of Mindfulness Meditation: A Validation Study”, in *Transformations of Consciousness*, Wilber (et al, ed.), London: Shambhala, pp. 161-217.
- Bucknell, Roderick S., 1984: “The Buddhist Path to Liberation”, in *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol. 7, no. 2, pp. 7-40.
- Bucknell, Roderick S., 1993: “Reinterpreting the Jhanas” in *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol. 16, no.2, pp. 375-409.
- Bucknell, Roderick S., 1999: “Conditioned Arising Evolves: Variation and Change in Textual Accounts of the Paticcasamuppada Doctrine”, in *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol. 22, no. 2, pp. 311-342.
- Buddhadasa, Bhikkhu, 1956: *Handbook for Mankind*, Thailand: Suan Mok.
- Buddhadasa, Bhikkhu, 1976 (1971): *Anapanasati (Mindfulness of Breathing)*, Nagasena (tr.), Bangkok: Sublime Life Mission, vol. 1.
- Buddhadasa, Bhikkhu, 1984: *Heart-Wood from the Bo Tree*, Thailand: Suan Mok.
- Buddhadasa, Bhikkhu, 1989 (1987): *Mindfulness with Breathing*, Santikaro (tr.), Thailand: Dhamma Study & Practice Group.

Buddhadasa, Bhikkhu, 1992: *Paticcasamuppada, Practical Dependent Origination*, Thailand: Vuddhidhamma Fund.

Buddhadasa, Bhikkhu, 1993 (1977): "Insight by the Nature Method", in Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: Buddhist Publication Society, pp. 119-129.

Bullen, Leonard A., 1982: *A Technique of Living, Based on Buddhist Psychological Principles*, Kandy: Buddhist Publication Society.

Bullen, Leonard A., 1991 (1969): *Buddhism: A Method of Mind Training*, Kandy: Buddhist Publication Society.

Burford, Grace G., 1994 (1992): "Theravada Buddhist Soteriology and the Paradox of Desire", in *Paths to Liberation*, Buswell (et al, ed.), Delhi: Motilal Banarsidass, pp. 37-62.

Burns, Douglas M., 1983 (1968): *Nirvana, Nihilism and Satori*, Kandy: Buddhist Publication Society.

Burns, Douglas M., 1994 (1967): *Buddhist Meditation and Depth Psychology*, Kandy: Buddhist Publication Society.

Buswell, Robert E. (et al), 1994 (1992): Introduction to *Paths to Liberation*, Buswell (et al, ed.), Delhi: Motilal Banarsidass, pp. 1-36.

Carrithers, Michael, 1983: *The Forest Monks of Sri Lanka*, Delhi: Oxford University Press.

Carter, John Ross, 1984: "Beyond 'Beyond Good and Evil'", in *Buddhist Studies in Honour of H. Saddhatissa*, Dhammapala (et al, ed.), Sri Lanka: University of Jayewardenepura, pp. 41-55.

- Chah, Ajahn, 1992: *Food for the Heart*, Thailand: Wat Pa Nanachat.
- Chah, Ajahn, 1993 (1977): "Notes from a Session of Questions and Answers", in Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: Buddhist Publication Society, pp. 36-48.
- Chah, Ajahn, 1996 (1991): *Meditation, Samadhi Bhavana*, Malaysia: Wave.
- Chah, Ajahn, 1997 (1980): *Taste of Freedom*, Malaysia: Wave.
- Chah, Ajahn, 1998: *The Key to Liberation*, Thailand: Wat Pa Nanachat.
- Chakravarti, Uma, 1996: *The Social Dimensions of Early Buddhism*, Delhi: Munshiram Manoharlal.
- Chit Tin, Saya U, 1989: *Knowing Anicca and the Way to Nibbana*, Trowbridge, Wiltshire: Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust.
- Choong, Mun-keat, 1999 (1995): *The Notion of Emptiness in Early Buddhism*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Cheong, Mun-keat, 2000: *The Fundamental Teachings of Early Buddhism*, Wiesbaden: Harrassowitz.
- Claxton, Guy, 1991 (1978): "Meditation in Buddhist Psychology", in *The Psychology of Meditation*, West (ed.), Oxford: Clarendon Press, pp. 23-38.
- Collins, Steven, 1982: *Selfless Persons: Imagery and Thought in Theravada Buddhism*, Cambridge: University Press.

Collins, Steven, 1994: "What Are Buddhists Doing When They Deny the Self?", in *Religion and Practical Reason*, Tracy (et al ed.), Albany: State University New York Press, pp. 59-86.

Collins, Steven, 1997: "The Body in Theravada Buddhist Monasticism", in *Religion and the Body*, Coakley (ed.), Cambridge: University Press, pp. 185-204.

Collins, Steven, 1998: *Nirvana and other Buddhist Felicities*, Cambridge: University Press.

Conze, Edward, 1956: *Buddhist Meditation*, London: Allen and Unwin.

Conze, Edward, 1960 (1951): *Buddhism, its Essence and Development*, Oxford: Cassirer.

Conze, Edward, 1962: *Buddhist Thought in India*, London: Allen and Unwin.

Cousins, Lance S., 1973: "Buddhist Jhana: Its Nature and Attainment according to the Pali Sources", in *Religion*, no. 3, pp. 115-131.

Cousins, Lance S., 1983: "Nibbana and Abhidhamma", in *Buddhist Studies Review*, vol. 1, no. 2, pp. 95-109.

Cousins, Lance S., 1984: "Samatha-Yana and Vipassana-Yana", in *Buddhist Studies in Honour of H. Saddhatissa*, Dhammapala (et al, ed.), Sri Lanka: University of Jayewardenepura, pp. 56-68.

- Cousins, Lance S., 1989: "The Stages of Christian Mysticism and Buddhist Purification", in *The Yogi and the Mystic*, Werner (ed.), London: pp.103-120.
- Cousins, Lance S., 1992: "Vitakka/Vitarka and Vicara, Stages of Samadhi in Buddhism and Yoga", in *Indo-Iranian Journal*, no. 35, pp. 137-157.
- Cox, Collett, 1992: "Mindfulness and Memory", in *In the Mirror of Memory*, Gyatso (ed.), New York: State University Press, pp. 67-108.
- Cox, Collett, 1994 (1992): "Attainment through Abandonment", in *Paths to Liberation*, Buswell (et al, ed.), Delhi: Motilal Banarsidass, pp. 63-105.
- Crangle, Edward F., 1994: *The Origin and Development of Early Indian Contemplative Practices*, Wiesbaden: Harrassowitz.
- Daw Mya Tin, 1990 (1986): *The Dhammapada*, Varanasi: Central Institute of Higher Tibetan Studies.
- Deatherage, Gary, 1975: "The Clinical Use of 'Mindfulness' Meditation Techniques in Short-Term Psychotherapy", in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol. 7, no.2, pp. 133-143.
- Debes, Paul, 1994: "Die 4 Pfeiler der Selbstbeobachtung - Satipatthana", in *Wissen und Wandel*, vol. 40, nos. 3/4, 5/6, 7/8, 9/10; pp. 66-127, 130-190, 194-253, 258-304.
- Debes, Paul, 1997 (1982): *Meisterung der Existenz durch die Lehre des Buddha*, 2 vols., Germany: Buddhistisches Seminar Bindlach.

- Debvedi, Phra, 1990 (1988): *Sammasati; an Exposition of Right Mindfulness*, Dhamma-Vijaya (tr.), Thailand: Buddhadhamma Foundation.
- Debvedi, Phra, 1998 (1990): *Helping Yourself to Help Others*, Puriso (tr.), Bangkok: Wave.
- Deikman, Arthur J., 1966: “De-automatization and the Mystic Experience”, in *Psychiatry*, New York: no. 29, pp. 324-338.
- Deikman, Arthur J., 1969: “Experimental Meditation”, in *Altered States of Consciousness*, Tart (ed.), New York: Anchor Books, pp. 203-223.
- De la Vallee Poussin, Louis, 1903: “Vyadhisutra on the Four Aryasatyas”, in *Journal of the Royal Asiatic Society*, pp. 578-80.
- De la Vallee Poussin, Louis, 1936/1937: “Musila et Narada: le Chemin du Nirvana”, in *Melanges Chinois et Bouddhiques*, Bruxelles: Institut Belge des Hautes Etudes Chinoises, no.5, pp. 189-222.
- Delmonte, M.M., 1991 (1978): “Meditation: Contemporary Theoretical Approaches”, in *The Psychology of Meditation*, West (ed.), Oxford: Clarendon Press, pp. 39-53.
- Demieville, Paul, 1954: “Sur la Memoire des Existences Anterieures”, in *Bulletin de l'Ecole Francaise d'estreme Orient*, Paris: vol. 44, no. 2, pp. 283-298.
- De Silva, Lily (n.d.): *Mental Culture in Buddhism (based on the Mahasatipatthanasutta)*, Colombo: Public Trustee.
- De Silva, Lily, 1978: “Cetovimutti, Pannavimutti and Ubhatobhagavimutti”, in *Pali Buddhist Review*, vol. 3, no. 3, pp. 118-145.

- De Silva, Lily, 1987: "Sense Experience of the Liberated Being as Reflected in Early Buddhism", in *Buddhist Philosophy and Culture*, Kalupahana (et al, ed.), Colombo, pp. 13-22.
- De Silva, Lily, 1996 (1987): *Nibbana as Living Experience*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- De Silva, Padmasiri, 1981: *Emotions and Therapy, Three Paradigmatic Zones*, Sri Lanka: University of Peradeniya.
- De Silva, Padmasiri, 1991 (1977): *An Introduction to Buddhist Psychology*, London: Macmillan.
- De Silva, Padmasiri, 1992a (1973): *Buddhist and Freudian Psychology*, Singapore: University Press.
- De Silva, Padmasiri, 1992b (1991): *Twin Peaks: Compassion and Insight*, Singapore: Buddhist Research Society.
- Devendra, Kusuma, 1985: *Sati in Theravada Buddhist Meditation*, Sri Lanka: Maharagama.
- Dhammadharo, Ajahn, 1987: *Frames of Reference*, Thanissaro (tr.), Bangkok.
- Dhammadharo, Ajahn, 1993 (1977): "Questions and Answers on the Nature of Insight Practice", in Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: Buddhist Publication Society, pp. 259-270.
- Dhammadharo, Ajahn, 1996 (1979): *Keeping the Breath in Mind & Lessons in Samadhi*, Thailand/Malaysia: Wave.

Dhammadharo, Ajahn, 1997: *The Skill of Release*, Thanissaro (tr.), Malaysia: Wave.

Dhammananda, K. Sri, 1987: *Meditation, the Only Way*, Malaysia, Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society.

Dhammasudhi, Chao Khun Sobhana, 1968 (1965): *Insight Meditation*, London: Buddhapadipa Temple.

Dhammasudhi, Chao Khun Sobhana, 1969: *The Real Way to Awakening*, London: Buddhapadipa Temple.

Dhammavuddho Thera, 1994: *Samatha and Vipassana*, Malaysia, Kuala Lumpur.

Dhammavuddho Thera, 1999: *Liberation, Relevance of Sutta-Vinaya*, Malaysia, Kuala Lumpur: Wave.

Dhammiko, Bhikkhu, 1961: “Die Übung in den Pfeilern der Einsicht”, in *Buddhistische Monatsblätter*, Hamburg, pp. 179-191.

Dhiravamsa, 1988 (1974): *The Middle Path of Life; Talks on the Practice of Insight Meditation*, California: Blue Dolphin.

Dhiravamsa, 1989 (1982): *The Dynamic Way of Meditation*, Wellingborough: Crucible.

Dumont, Louis, 1962: “The Conception of Kingship in Ancient India”, in *Contributions to Indian Sociology*, vol. VI, pp. 48-77.

Dwivedi, K.N., 1977: “Vipassana and Psychiatry”, in *Maha Bodhi*, Calcutta, vol. 85, no. 8-10, pp. 254-256.

- Earle, J.B.B., 1984: "Cerebral Laterality and Meditation", in *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*, Shapiro (ed.), New York: Aldine, pp. 396-414.
- Eden, P.M., 1984: "The Jhanas", in *Middle Way*, vol. 59, no. 2, pp. 87-90.
- Edgerton, Franklin, 1998 (1953): *Buddhist Hybrid Sanskrit Grammar and Dictionary*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Ehara, N.R.M. (et al, tr.), 1995 (1961): *The Path of Freedom (Vimuttimaggā)*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Engler, John H., 1983: "Vicissitudes of the Self According to Psychoanalysis and Buddhism", in *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, vol. 6, no. 1, pp. 29-72.
- Engler, John H., 1986: "Therapeutic Aims in Psychotherapy and Meditation", in *Transformations of Consciousness*, Wilber (et al, ed.), London: Shambhala, pp. 17-51.
- Epstein, Mark, 1984: "On the Neglect of Evenly Suspended Attention", in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol. 16, no. 2, pp. 193-205.
- Epstein, Mark, 1986: "Meditative Transformations of Narcissism", in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol. 18, no. 2, pp. 143-158.
- Epstein, Mark, 1988: "The Deconstruction of the Self", in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol. 20, no. 1, pp. 61-69.
- Epstein, Mark, 1989: "Forms of Emptiness: Psychodynamic, Meditative and Clinical Perspectives", in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol. 21, no. 1, pp. 61-71.

- Epstein, Mark, 1990: "Psychodynamics of Meditation: Pitfalls on the Spiritual Path", in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol. 22, no. 1, pp. 17-34.
- Epstein, Mark, 1995: *Thoughts without a Thinker, Psychotherapy from a Buddhist Perspective*, New York: Basic Books.
- Fenner, Peter, 1987: "Cognitive Theories of the Emotions in Buddhism and Western Psychology", in *Psychologia*, no. 30, pp. 217-227.
- Fessel, Thorsten K. H., 1999: *Studien zur "Einübung von Gegenwärtigkeit" (Satipatthana) nach der Sammlung der Lehrreden (Sutta-Pitaka) der Theravadin*, M.A. thesis, University of Tübingen.
- Festinger, Leon, 1957: *A Theory of Cognitive Dissonance*, New York: Row, Peterson & Co.
- Fleischman, Paul R., 1986: *The Therapeutic Action of Vipassana*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Fraile, Miguel, 1993: *Meditación Budista y Psicoanálisis*, Madrid: EDAF.
- Frauwallner, Erich: "Abhidharma Studien", in *Wiener Zeitschrift für die Kunde Süd-und Ostasiens*; no. 7 (1963) pp. 20-36; no. 8 (1964) pp. 59-99, no. 15 (1971) pp. 69-121, no. 16 (1972) pp. 95-152, no. 17 (1973) pp. 97-121.
- Fromm, Erich, 1960: "Psychoanalysis and Zen Buddhism", in *Zen Buddhism and Psychoanalysis*, Suzuki (ed.), London: Allen and Unwin, pp. 77-141.

- Fryba, Mirko, 1989 (1987): *The Art of Happiness, Teachings of Buddhist Psychology*, Boston: Shambhala.
- Gethin, Rupert, 1986: "The Five Khandhas", in *Journal of Indian Philosophy*, no.14, pp. 35-53.
- Gethin, Rupert, 1992: *The Buddhist Path to Awakening: A Study of the Bodhi-Pakkhiya Dhamma*, Leiden: Brill.
- Gethin, Rupert, 1994: "Bhavanga and Rebirth According to the Abhidhamma", in *The Buddhist Forum*, London: School of Oriental and African Studies, vol. 3 (1991-1993), pp. 11-35.
- Gethin, Rupert, 1997a: "Cosmology and Meditation", in *History of Religions*, Chicago, vol. 36, pp. 183-217.
- Gethin, Rupert, 1997b: "Wrong View and Right View in the Theravada Abhidhamma", in *Recent Researches in Buddhist Studies*, Dhammajoti (et al, ed.), Colombo/Hong Kong, pp. 211-229.
- Gnanarama, Pategama, 1998: *Aspects of Early Buddhist Sociological Thought*, Singapore: Ti-Sarana Buddhist Association.
- Goenka, S.N., 1994a (1991): "Buddha's Path is to Experience Reality", in *Sayagyi U Ba Khin Journal*, India, Igatpuri: Vipassana Research Institute, pp. 109-113.
- Goenka, S.N., 1994b: "Sensation, the Key to Satipatthana", in *Vipassana Newsletter*, India, Igatpuri: Vipassana Research Institute, vol. 3, no. 5.
- Goenka, S.N., 1999: *Discourses on Satipatthana Sutta*, India, Igatpuri: Vipassana Research Institute.

Gokhale, Balkrishna Govind, 1976: “The Image World of the Thera-Theri-Gathas”, in *Malalasekera Commemoration Volume*, Wijesekera (ed.), Colombo, pp. 96-110.

Goldstein, Joseph, 1985 (1976): *The Experience of Insight: A Natural Unfolding*, Kandy: Buddhist Publication Society.

Goldstein, Joseph, 1994: *Insight Meditation*, Boston: Shambhala.

Goleman, Daniel, 1975: “Meditation and Consciousness: An Asian Approach to Mental Health”, in *American Journal of Psychotherapy*, vol. 30, no. 1, pp. 41-54.

Goleman, Daniel, 1977a: “The Role of Attention in Meditation and Hypnosis”, in *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, vol. 25, no. 4, pp. 291-308.

Goleman, Daniel, 1977b: *The Varieties of the Meditative Experience*, New York: Irvington.

Goleman, Daniel, 1980 (1973): *The Buddha on Meditation and Higher States of Consciousness*, Kandy: Buddhist Publication Society.

Gomez, Louis O., 1976: “Proto-Madhyamika in the Pali Canon”, in *Philosophy East and West*, Hawaii, vol. 26, no. 2, pp. 137-165.

Gombrich, Richard F., 1996: *How Buddhism Began, the Conditioned Genesis of the Early Teachings*, London: Athlone Press.

Govinda, Lama Anagarika, 1991 (1961): *The Psychological Attitude of Early Buddhist Philosophy*, Delhi: Motilal Banarsidass.

- Griffith, Paul J., 1981: "Concentration or Insight, the Problematic of Theravada Buddhist Meditation Theory", in *Journal of the American Academy of Religion*, vol.49, no. 4, pp. 605-624.
- Griffith, Paul J., 1983: "Buddhist Jhana: a Form-Critical Study", in *Religion*, no.13, pp. 55-68.
- Griffith, Paul J., 1986: *On Being Mindless: Buddhist Meditation and the Mind-Body Problem*, Illinois, La Salle: Open Court.
- Griffith, Paul J., 1992: "Memory in Classical Yogacara", in *In the Mirror of Memory*, Gyatso (ed.), New York: State University Press, pp. 109-131.
- Gruber, Hans, 1999: *Kursbuch Vipassana*, Frankfurt: Fischer.
- Guenther, Herbert von, 1991 (1974): *Philosophy and Psychology in the Abhidharma*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Gunaratana, Mahathera Henepola, 1981: *The Satipatthana Sutta and its Application to Modern Life*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Gunaratana, Mahathera Henepola, 1992: *Mindfulness in Plain English*, Malaysia: Wave.
- Gunaratana, Mahathera Henepola, 1996 (1985): *The Path of Serenity and Insight*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Gyatso, Janet, 1992: Introduction to *In the Mirror of Memory*, Gyatso (ed.), New York: State University Press, pp. 1-19.

Gyori, T.I., 1996: *The Foundations of Mindfulness (Satipatthana) as a Microcosm of the Theravada Buddhist World View*, M.A. dissertation, Washington: American University.

Hamilton, Sue, 1995a: "Anatta: A Different Approach", in *Middle Way*, vol. 70, no. 1, pp. 47-60.

Hamilton, Sue, 1995b: "From the Buddha to Buddhaghosa: Changing Attitudes toward the Human Body in Theravada Buddhism", in *Religious Reflections on the Human Body*, Law (ed.), Bloomington: Indiana University Press, pp. 46-63.

Hamilton, Sue, 1996: *Identity and Experience; the Constitution of the Human Being According to Early Buddhism*, London: Luzac Oriental.

Hamilton, Sue, 1997: "The Dependent Nature of the Phenomenal World", in *Recent Researches in Buddhist Studies*, Dhammajoti (et al, ed.), Colombo/Hong Kong, pp. 276-291.

Hanly, Charles, 1984: "Ego Ideal and Ideal Ego", in *International Journal of Psychoanalysis*, no. 65, pp. 253-261.

Hare, E.M. (tr.), 1955: *The Book of the Gradual Sayings*, vol. IV, London: Pali Text Society.

Harvey, Peter, 1986: "Signless Meditations in Pali Buddhism", in *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol. 9, no. 1, pp. 25-52.

Harvey, Peter, 1989: "Consciousness Mysticism in the Discourses of the Buddha", in *The Yogi and the Mystic*, Werner (ed.), London: Curzon Press, pp. 82-102.

- Harvey, Peter, 1995: *The Selfless Mind: Personality, Consciousness and Nirvana in Early Buddhism*, England, Richmond: Curzon.
- Harvey, Peter, 1997: "Psychological Aspects of Theravada Buddhist Meditation Training", in *Recent Researches in Buddhist Studies*, Dhammajoti (et al, ed.), Colombo/Hong Kong, pp. 341-366.
- Hayashima, Kyosho, 1967: "Asubha", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 2, pp. 270-281.
- Hecker, Hellmuth, 1999: "Achtsamkeit und Ihr Vierfacher Aspekt", in *Buddhistische Monatsblätter*, Hamburg, vol. 45, no. 1, pp. 10-12.
- Heiler, Friedrich, 1922: *Die Buddhistische Versenkung*, München: Reinhardt.
- Holt, John C., 1999 (1981): *Discipline, the Canonical Buddhism of the Vinayapitaka*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Horner, I.B., 1934: "The Four Ways and the Four Fruits in Pali Buddhism", in *Indian Historical Quarterly*, pp. 785-796.
- Horner, I.B. (tr.), 1969: *Milinda's Questions*, vol. 1, London: Luzac.
- Horner, I.B., 1979 (1936): *The Early Buddhist Theory of Man Perfected*, Delhi: Oriental Books.
- Horsch, P., 1964: "Buddhas erste Meditation", in *Asiatische Studien*, vol. 17, pp. 100-154.
- Hurvitz, Leon, 1978: "Fa-Sheng's Observations on the Four Stations of Mindfulness", in *Mahayana Buddhist Meditation*, Kiyota (ed.), Honolulu, pp. 207-248.

Ireland, John D., 1977: "The Buddha's Advice to Bahiya", in *Pali Buddhist Review*, vol. 2, no. 3, pp. 159-161.

Janakabhivamsa, U, 1985: *Vipassana Meditation the Path to Enlightenment*, Sri Lanka: Systematic Print.

Jayasuriya, W.F., 1988 (1963): *The Psychology & Philosophy of Buddhism*, Malaysia, Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society.

Jayatileke, KN., 1948: "Some Problems of Translation and Interpretation, I", in *University of Ceylon Review*, vol. 7, pp. 208-224.

Jayatileke, KN., 1967: "Avijja", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 2, pp. 454-459.

Jayatileke, KN., 1970: "Nirvana", in *Middle Way*, London, vol. 45, no. 3, pp.112-117.

Jayatileke, KN., 1980 (1963): *Early Buddhist Theory of Knowledge*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Jayawardhana, Bandula, 1988: "Determinism", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 4, pp. 392-412.

Jayawickrama, N.A., 1948: "A Critical Analysis of the Sutta Nipata", Ph.D. dissertation, University of London, in *Pali Buddhist Review*, 1976-1978, vol. 1, pp. 75-90, 137-163; vol. 2, pp. 14-41, 86-105, 141-158; vol. 3, pp. 3-19, 45-64, 100-112.

Johansson, Rune E.A., 1965: "Citta, Mano, Vinnana – a Psychosemantic Investigation", in *University of Ceylon Review*, vol. 23, nos 1 & 2, pp. 165-215.

- Johansson, Rune E.A., 1969: *The Psychology of Nirvana*, London: Allen and Unwin.
- Johansson, Rune E.A., 1985 (1979): *The Dynamic Psychology of Early Buddhism*, London: Curzon.
- Jootla, Susan Elbaum, 1983: *Investigation for Insight*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Jotika, U; Dhamminda, U (tr.), 1986: *Mahasatipatthana Sutta*, Burma: Migadavun Monastery.
- Jumnien, Ajahn, 1993 (1977): "Recollections of an Interview", in Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: Buddhist Publication Society, pp. 275-285.
- Kalupahana, David J., 1975: *Causality: The Central Philosophy of Buddhism*, Hawaii: University Press.
- Kalupahana, David J., 1992 (1987): *The Principles of Buddhist Psychology*, Delhi: Sri Satguru.
- Kalupahana, David J., 1994 (1992): *A History of Buddhist Philosophy: Continuities and Discontinuities*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Kalupahana, David J., 1999: "Language", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 6, pp. 282-284.
- Kamalashila, 1994 (1992): *Meditation: the Buddhist Way of Tranquillity and Insight*, Glasgow: Windhorse.

- Kariyawasam, A.G.S, 1984: “Delight”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 4, pp. 358-359. Karunadasa, Y., 1989 (1967): *Buddhist Analysis of Matter*, Singapore, Buddhist Research Society.
- Karunadasa, Y., 1994: “Nibbanic Experience: a Non-Transcendental Interpretation”, in *Sri Lanka Journal of Buddhist Studies*, vol. 4, pp. 1-13.
- Karunadasa, Y., 1996: *The Dhamma Theory*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Karunaratne, Upali, 1989: “Dhammanupassana”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 4, pp. 484-486.
- Karunaratne, Upali, 1993: “Indriya Samvara”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 5, pp. 567-568.
- Karunaratne, Upali, 1996: “Jhana”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.6, pp. 50-55.
- Karunaratne, Upali, 1999a: “Kayagatasati”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 6, pp. 168-169.
- Karunaratne, Upali, 1999b: “Khandha”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 6, pp. 192-201.
- Karunaratne, Upali, 1999C: “Kilesa”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 6, pp. 213-222.
- Karunaratne, W.S., 1979: “Change”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 4, pp. 115-123.

- Karunaratne, W.S., 1988a: *Buddhism: Its Religion and Philosophy*, Singapore: Buddhist Research Society.
- Karunaratne, W.S., 1988b: *The Theory of Causality in Early Buddhism*, Sri Lanka, Nugegoda.
- Kassapa, Bhikkhu, 1966: “Meditation – Right and Wrong”, in *Maha Bodhi*, Calcutta, vol. 74, no. 11/12, pp. 242-245.
- Katz, Nathan, 1979: “Does the ‘Cessation of the World’ Entail the Cessation of the Emotions?” in *Pali Buddhist Review*, vol. 4, no. 3, pp. 53-65.
- Katz, Nathan, 1989 (1982): *Buddhist Images of Human Perfection*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Keown, Damien, 1992: *The Nature of Buddhist Ethics*, London: Macmillan.
- Khanti, Sayadaw, 1984: *Anapana*, Ashin Parama (tr.), Myanmar, Rangoon: Department for Religious Affairs.
- Khantipalo, Bhikkhu, 1981: *Calm and Insight: A Buddhist Manual for Meditators*, London: Curzon.
- Khantipalo, Bhikkhu, 1986 (1968): *Practical Advice for Meditators*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Khemacari Mahathera, 1985: “A Discourse on Satipatthana”, in Sujiva: *Hop on Board the Ship of Mindfulness*, Singapore: Kowah Printing, pp. 17-39.

Satipatthana: Jalan Langsung ke Tujuan

Kheminda Thera, 1980: *The Way of Buddhist Meditation (Serenity and Insight according to the Pali Canon)*, Colombo: Lake House.

Kheminda Thera, 1990 (1979): *Satipatthana Vipassana Meditation: Criticism and Replies*, Malaysia: Selangor Buddhist Vipassana Meditation Society.

Kheminda Thera, 1992 (1965): *Path, Fruit and Nibbana*, Colombo: Balcombe.

King, Winston L., 1992 (1980): *Theravada Meditation: The Buddhist Transformation of Yoga*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Kloppenborg, Ria, 1990: "The Buddha's Redefinition of Tapas", in *Buddhist Studies Review*, vol. 7, no. 1/2, pp. 49-73.

Knight, Charles F., 1985 (1970): *Mindfulness – an all Time Necessity*, Kandy: Buddhist Publication Society.

Kor Khao Suan Luang, 1985: *Directing to Self-Penetration*, Kandy: Buddhist Publication Society.

Kor Khao Suan Luang, 1991: *Looking Inward: Observations on the Art of Meditation*, Kandy: Buddhist Publication Society.

Kor Khao Suan Luang, 1993: *Reading the Mind, Advice for Meditators*, Kandy: Buddhist Publication Society.

Kor Khao Suan Luang, 1995: *A Good Dose of Dhamma, for Meditators when they are ill*, Kandy: Buddhist Publication Society.

Kornfield, Jack, 1977: *The Psychology of Mindfulness Meditation*, Ph.D. dissertation, USA: Saybrook Institute.

- Kornfield, Jack, 1979: "Intensive Insight Meditation", in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol. 11, no. 11, pp. 41-58.
- Kornfield, Jack, 1993 (1977): *Living Buddhist Masters*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Kundalabhivamsa, Sayadaw U, 1993: *Dhamma Discourses*, Khin Mya Mya (tr.), Singapore (no publ.).
- Kyaw Min, U, 1980: *Buddhist Abhidhamma: Meditation & Concentration*, Singapore: Times Books International.
- Lamotte, Etienne (tr.), 1970: *Le Traité de la Grande Vertu de Sagesse de Nagarjuna (Mahaprajnaparamitasastra)*, Louvain: Institut Orientaliste, vol. III.
- Law, Bimala C., (tr.), 1922: *Designation of Human Types*, Oxford: Pali Text Society.
- Law, Bimala C., 1979 (1932): *Geography of Early Buddhism*, Delhi: Oriental Books.
- Ledi Sayadaw (n.d.): *Treatise on Meditation*, unpublished manuscript, U Hla Maung (tr.), Myanmar: Burma Pitaka Association.
- Ledi Sayadaw, 1983 (1971): *The Requisites of Enlightenment*, Nanaponika (tr.), Kandy: Buddhist Publication Society.
- Ledi Sayadaw, 1985 (1977): *The Noble Eightfold Path and its Factors Explained*, U Saw Tun Teik (tr.), Kandy: Buddhist Publication Society.

Satipatthana: Jalan Langsung ke Tujuan

Ledi Sayadaw, 1986a: *The Buddhist Philosophy of Relations*, U Nana (tr.), Kandy: Buddhist Publication Society.

Ledi Sayadaw, 1986b (1961): *The Manual of Insight*, U Nana (tr.), Kandy: Buddhist Publication Society.

Ledi Sayadaw, 1999a: “The Manual of the Four Noble Truths”, in *Manuals of Dhamma*, India, Igatpuri: Vipassana Research Institute, pp. 133-151.

Ledi Sayadaw, 1999b: “The Manual of Law”, Barua et al (tr.), in *Manuals of Dhamma*, India, Igatpuri: Vipassana Research Institute, pp. 93-131.

Ledi Sayadaw, 1999c: *Manual of Mindfulness of Breathing*, U Sein Nyo Tun (tr.), Kandy: Buddhist Publication Society.

Ledi Sayadaw, 1999d: “The Manual of Right Views”, U Maung Gyi (et al, tr.), in *Manuals of Dhamma*, India, Igatpuri: Vipassana Research Institute, pp. 63-91.

Levine, Stephen, 1989 (1979): *A Gradual Awakening*, New York: Anchor Books.

Lin Li-Kouang, 1949: *L'Aide Mémoire de la Vraie Loi (Saddharma-Smṛtyupasthana-Sutra)*, Paris: Adrien-Maisonneuve.

Ling, Trevor, 1967: “Mysticism and Nibbana”, in *Middle Way*, London, vol. 41, no. 4, pp. 163-168.

Lopez, Donald S., 1992: “Memories of the Buddha”, in *In the Mirror of Memory*, Gyatso (ed.), New York: State University Press, pp. 21-45.

- Maha Boowa, Phra Ajahn, 1983: *Wisdom Develops Samadhi*, Bangkok: Pow Bhavana Foundation, Wave.
- Maha Boowa, Phra Ajahn, 1994: *Kammattthana, the Basis of Practice*, Malaysia: Wave.
- Maha Boowa, Phra Ajahn, 1997: *Patipada or the Mode of Practice of Ven. Acharn Mun*, Thailand, Wat Pa Baan Taad: Ruen Kaew Press.
- Mahasi Sayadaw, 1981: *The Wheel of Dhamma*, U Ko Lay (tr.), Myanmar, Rangoon: Buddhasasana Nuggaha Organization.
- Mahasi Sayadaw, 1990: *Satipatthana Vipassana: Insight through Mindfulness*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Mahasi Sayadaw, 1991 (1971): *Practical Insight Meditation: Basic and Progressive Stages*, U Pe Thin (et al, tr.), Kandy: Buddhist Publication Society.
- Mahasi Sayadaw, 1992 (1981): *A Discourse on the Malukyaputta Sutta*, U Htin Fatt (tr.), Malaysia: Selangor Buddhist Vipassana Meditation Society.
- Mahasi Sayadaw, 1994 (1965): *The Progress of Insight: A Treatise on Buddhist Satipatthana Meditation*, Nanaponika (tr.), Kandy: Buddhist Publication Society.
- Mahasi Sayadaw, 1996: *The Great Discourse on Not Self*, U Ko Lay (tr.), Bangkok: Buddhadhamma Foundation.
- Malalasekera, G.P., 1965: "Anatta", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 1, pp. 567-576.

Malalasekera, G.P., 1995 (1937): *Dictionary of Pali Proper Names*, 2 vols., Delhi: Munshiram Manoharlal.

Mangalo, Bhikkhu, 1988 (1970): *The Practice of Recollection*, London: Buddhist Society.

Mann, Robert (et al), 1992: *Buddhist Character Analysis*, Bradford on Avon: Aukana.

Manné, Joy, 1990: "Categories of Sutta in the Pali Nikayas", in *Journal of the Pali Text Society*, vol. 15, pp. 30-87.

Marasinghe, M.M.J., 1974: *Gods in Early Buddhism*, University of Sri Lanka.

Masefield, Peter, 1979: "The Nibbana-Parinibbana Controversy", in *Religion*, vol. 9, pp. 215-230.

Masefield, Peter, 1987: *Divine Revelation in Buddhism*, Colombo: Sri Lanka Institute of Traditional Studies.

Matthews, B., 1975: "Notes on the Concept of the Will in Early Buddhism", in *Sri Lanka Journal of the Humanities*, no. 12, pp. 152-160.

McGovern, William Montgomery, 1979 (1872): *A Manual of Buddhist Philosophy*, Delhi: Nag Publications.

Meier, Gerhard, 1978: *Heutige Formen von Satipatthana Meditationen*, Ph.D. dissertation, University of Hamburg.

Mendis, N.K.G., 1985: *The Abhidhamma in Practice*, Kandy: Buddhist Publication Society.

- Mills, L.C.R., 1992: "The Case of the Murdered Monks", in *Journal of the Pali Text Society*, vol. 16, pp. 71-75.
- Minh Chau, Bhiksu Thich, 1991: *The Chinese Madhyama Agama and the Pali Majjhima Nikaya*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Monier-Williams, 1995 (1899): *A Sanskrit-English Dictionary*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Naeb, Ajahn, 1993 (1977): "The Development of Insight", in Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: Buddhist Publication Society, pp. 133-158.
- Namto, Bhikkhu, 1984 (1979): *Wayfaring – a Manual for Insight Meditation*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Nanamoli, Bhikkhu (tr.), 1962: *The Guide (Netti)*, London: Pali Text Society.
- Nanamoli, Bhikkhu (tr.), 1978 (1960): *The Minor Readings and the Illustrator of Ultimate Meaning*, Oxford: Pali Text Society.
- Nanamoli, Bhikkhu, 1980 (1971): *A Thinker's Note Book*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Nanamoli, Bhikkhu (tr.), 1982a (1952): *Mindfulness of Breathing*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Nanamoli, Bhikkhu (tr.), 1982b: *The Path of Discrimination (Patisambhidamagga)*, London: Pali Text Society.
- Nanamoli, Bhikkhu (tr.), 1991 (1956): *The Path of Purification (Visuddhimagga)*, Kandy: Buddhist Publication Society.

- Nanamoli, Bhikkhu, 1994: *A Pali-English Glossary of Buddhist Technical Terms*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Nanamoli, Bhikkhu, (et al, tr.), 1995: *The Middle Length Discourses of the Buddha*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Nanananda, Bhikkhu, 1984 (1973): *Ideal Solitude*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Nanananda, Bhikkhu, 1985 (1974): *The Magic of the Mind in Buddhist Perspective*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Nanananda, Bhikkhu, 1986 (1971): *Concept and Reality in Early Buddhist Thought*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Nanananda, Bhikkhu, 1993: *Towards Calm and Insight: Some Practical Hints*, Sri Lanka, Meetirigala: Nissarana Vanaya.
- Nanananda, Bhikkhu, 1999: *Seeing Through, a Guide to Insight Meditation*, Sri Lanka, Devalegama: Pothgulgala Aranya.
- Nanaponika Thera, 1950: "Satipatthana: Die Botschaft an den Westen", in *Studia Pali Buddhistica*, Hamburg, pp. 1-27.
- Nanaponika Thera, 1951: "Satipatthana als ein Weg der Charakter Harmonisierung", in *Einsicht*, pp. 34-38.
- Nanaponika Thera, 1973 (1951): *Kommentar zur Lehrrede van den Grundlagen der Achtsamkeit*, Konstanz: Christiani.
- Nanaponika Thera (tr.), 1977 (1949): *Sutta Nipata*, Konstanz: Christiani.

- Nanaponika Thera, 1978: *The Roots of Good and Evil*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Nanaponika Thera, 1983: *Contemplation of Feeling*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Nanaponika Thera, 1985 (1949): *Abhidhamma Studies: Researches in Buddhist Psychology*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Nanaponika Thera, 1986a (1959): *Anatta and Nibbana*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Nanaponika Thera, 1986b (1968): *The Power of Mindfulness*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Nanaponika Thera, 1988 (1964): *The Simile of the Cloth*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Nanaponika Thera, 1990 (1967): *Protection through Satipatthana*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Nanaponika Thera, 1992 (1962): *The Heart of Buddhist Meditation*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Nanaponika Thera, 1993 (1958): *The Four Sublime States*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Nanarama, Matara Sri, 1990: *Anapanasati Bhavana*, Wettimuny (tr.), Colombo.
- Nanarama, Matara Sri, 1993 (1983): *The Seven Stages of Purification and the Insight Knowledges*, Kandy: Buddhist Publication Society.

Satipatthana: Jalan Langsung ke Tujuan

Nanarama, Matara Sri, 1997: *The Seven Contemplations of Insight*, Kandy: Buddhist Publication Society.

Nanasamvara, Somdet Phra, 1961: *A Guide to Awareness, Dhamma Talks on the Foundations of Mindfulness*, USA: Buddhadharma Meditation Centre.

Nanasamvara, Somdet Phra, 1974: *Contemplation of the Body*, Bangkok: Mahamakut.

Nanatiloka Thera, 1910: *Kleine Systematische Pali Grammatik*, München: Oskar Schloss.

Nanatiloka Thera, 1983 (1938): *Guide through the Abhidhamma Pitaka*, Kandy: Buddhist Publication Society.

Nanatiloka Thera, 1988 (1952): *Buddhist Dictionary*, Kandy: Buddhist Publication Society.

Nanuttara Thera, 1990 (1979): *Satipatthana Vipassana Meditation: Criticism and Replies*, Malaysia: Selangor Buddhist Vipassana Meditation Society.

Nanavira Thera, 1987: *Clearing the Path*, Colombo: Path Press.

Nanayakkara, S.K, 1989: "Dukkha", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 4, pp. 696-702.

Nanayakkara, S.K, 1993a: "Impermanence", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 5, pp. 537-539.

Nanayakkara, S.K, 1993b: "Insight", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 5, pp. 580-584.

- Nanayakkara, S.K, 1999: "Kusala", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 6, pp. 258-259.
- Naranjo, Claudio (et al), 1971: *On the Psychology of Meditation*, London: Allen and Unwin.
- Newman, John W., 1996: *Disciplines of Attention: Buddhist Insight Meditation, the Ignatian Spiritual Exercises and Classical Psycho-analysis*, New York: Peter Lang.
- Nhat Hanh, Thich, 1990: *Transformation & Healing: The Sutra on the Four Establishments of Mindfulness*, California, Berkeley: Parallax Press.
- Norman, KR., 1984 (1982): "The Four Noble Truths: A Problem of Pali Syntax", in *Indological and Buddhist Studies*, Hercus (ed.), Delhi: Sri Satguru, pp. 377-391.
- Norman, KR., 1991-1993: "Mistaken Ideas about Nibbana", in *The Buddhist Forum*, Skorupski (ed.), University of London, School of Oriental and African Studies, vol. III, pp. 211-225.
- Norman, KR., 1997: *A Philological Approach to Buddhism*, University of London, School of Oriental and African Studies.
- Ott, Julius von, 1912: "Das Satipatthana Suttam," in *Buddhistische Welt*, vol. 6, nos. 9/10, pp 346-380.
- Pa Auk Sayadaw, 1995: *Mindfulness of Breathing and Four Elements Meditation*, Malaysia: Wave.
- Pa Auk Sayadaw, 1996: *Light of Wisdom*, Malaysia: Wave.

Satipatthana: Jalan Langsung ke Tujuan

Pa Auk Sayadaw, 1999: *Knowing and Seeing*, Malaysia (no publ.).

Panabokke, Gunaratne, 1993: *History of the Buddhist Sangha in India and Sri Lanka*, Sri Lanka: University of Kelaniya.

Pande, Govind Chandra, 1957: *Studies in the Origins of Buddhism*, India: University of Allahabad.

Pandey, Krishna Kumari, 1988: *Dhammanupussana: A Psycho-Historicity of Mindfulness*, M. phil. dissertation, Buddhist Department, Delhi University.

Pandita, U (n.d.): *The Meaning of Saiipatthana*, Malaysia (no publ.).

Pandita, U, 1993 (1992): *In this Very Life*, U Aggacitta (tr.), Kandy: Buddhist Publication Society.

Pensa, Corrado, 1977: "Notes on Meditational States in Buddhism and Yoga", in *East and West*, Rome, no. 27, pp. 335-344.

Perera, T.H., 1968: "The Seven Stages of Purity", in *Maha Bodhi*, vol. 76, no. 7, pp. 208-211.

Piatigorsky, Alexander, 1984: *The Buddhist Philosophy of Thought*, London: Curzon.

Piyadassi Thera, 1972: "Mindfulness – a Requisite for Mental Hygiene", in *Maha Bodhi*, Calcutta, vol. 80, nos. 10/11, pp. 474-476.

Piyadassi Thera, 1998: *Satta Bojjhanga*, Malaysia, Penang: Inward Path.

- Pradhan, Ayodhya Prasad, 1986: *The Buddha's System of Meditation*, 4 vols., Delhi: Sterling.
- Premasiri, P.D., 1972: *The Philosophy of the Atthakavagga*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Premasiri, P.D., 1976: "Interpretation of Two Principal Ethical Terms in Early Buddhism", in *Sri Lanka Journal of the Humanities*, vol. 2, no. 1, pp. 63-74.
- Premasiri, P.D., 1981: "The Role of the Concept of Happiness in the Early Buddhist Ethical System", in *Sri Lanka Journal of the Humanities*, Vol. 7, pp. 61-81.
- Premasiri, P.D., 1987a: "Early Buddhist Analysis of Varieties of Cognition", in *Sri Lanka Journal of Buddhist Studies*, vol. 1, pp. 51-69.
- Premasiri, P.D., 1987b: "Early Buddhism and the Philosophy of Religion", in *Sri Lanka Journal of the Humanities*, vol. 13, nos. 1/2, pp. 163-184.
- Premasiri, P.D., 1989: "Dogmatism", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 4, pp. 655-662.
- Premasiri, P.D., 1990a: "Emotion", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 5, pp. 57-64.
- Premasiri, P.D., 1990b: "Epistemology", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 5, pp. 95-112.
- Premasiri, P.D., 1990c: "Ethics", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 5, pp. 144-165.

Premasiri, P.D., 1991: “The Social Relevance of the Buddhist Nibbana Ideal”, in *Buddhist Thought and Ritual*, Kalupahana (ed.), New York: Paragon House, pp. 45-56.

Pruden, Leo M. (tr.), 1988-1990: *Abhidharmakosabhasyam* by Louis de la Vallee Poussin 4 vols., Berkeley: Asian Humanities Press.

Rahula, Walpola, 1962: “A Comparative Study of Dhyanas According to Theravada, Sarvastivada and Mahayana”, in *Maha Bodhi*, Calcutta, vol. 70. no.6, pp. 190-199.

Rahula, Walpola, 1997: *Humour in Pali Literature*, Sri Lanka, Kotte: Buddhist Study & Research Institute.

Ray, Reginald A., 1994: *Buddhist Saints in India*, New York: Oxford University Press.

Reat, N. Ross, 1987: “Some Fundamental Concepts of Buddhist Psychology”, in *Religion*, no. 17, pp. 15-28.

Rhys Davids, C.A.F., 1898: “On the Will in Buddhism”, in *Journal of the Royal Asiatic Society*, January, pp. 47-59.

Rhys Davids, C.A.F. (tr.), 1922 (1900): *A Buddhist Manual of Psychological Ethics*, Oxford: Pali Text Society.

Rhys Davids, C.A.F., 1927a: “Dhyana in Early Buddhism”, in *Indian Historical Quarterly*, no. 3, pp. 689-715.

Rhys Davids, C.A.F., 1927b: “The Unknown Co-Founders of Buddhism”, in *Journal of the Royal Asiatic Society*, part II, pp.193-208.

Rhys Davids, C.A.F., 1937: "Towards a History of the Skandha-Doctrine", in *Indian Culture*, vol. 3, pp. 405-411, 653-662.

Rhys Davids, C.A.F., 1978 (1936): *The Birth of Indian Psychology and its Development in Buddhism*, Delhi: Oriental Books.

Rhys Davids, C.A.F., 1979 (1930): Introduction to Woodward (tr.): *The Book of the Kindred Sayings*, vol. V, London: Pali Text Society.

Rhys Davids, T.W. (et al), 1966 (1910): *Dialogues of the Buddha*, vol. II, London: Pali Text Society.

Rhys Davids, T.W. (et al), 1993 (1921-1925): *Pali-English Dictionary*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Rhys Davids, T.W., 1997 (1903): *Buddhist India*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Rockhill, W. Woodville, 1907: *The Life of the Buddha and the Early History of his Order*, London: Trubner's Oriental Series.

Samararatne, Godwin, 1997: "Watching Thoughts and Emotions", in *The Meditative Way - Contemporary Masters*, Bucknell (ed.), England, Richmond: Curzon Press, pp. 136-145.

Santucci, James A., 1979: "Transpersonal Psychological Observations on Theravada Buddhist Meditation Practices", in *Journal of the International Association for Buddhist Studies*, vol. 2, no. 2, pp. 66-78.

Sarachchandra, Ediriwira, 1994 (1958): *Buddhist Psychology of Perception*, Sri Lanka, Dehiwala: Buddhist Cultural Centre.

- Sasaki, Genjun H., 1992 (1986): *Linguistic Approach to Buddhist Thought*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Schlingloff, Dieter (ed. and tr.), 1964: *Ein Buddhistisches Yogalehrbuch (Sanskrittexte aus den Turfanfunden)*, Berlin: Akademie Verlag.
- Schmidt, Kurt (tr.), 1989: *Buddhas Reden*, Germany, Leimen: Kristkeitz.
- Schmithausen, Lambert, 1973: “Spirituelle Praxis und Philosophische Theorie im Buddhismus”, in *Zeitschrift für Missionswissenschaft und Religionswissenschaft*, vol. 57, no.3, pp. 161-186.
- Schmithausen, Lambert, 1976: “Die Vier Konzentrationen der Aufmerksamkeit”, in *Zeitschrift für Missionswissenschaft und Religionswissenschaft*, no. 66, pp. 241-266.
- Schmithausen, Lambert, 1981: “On some Aspects of Descriptions or Theories of ‘Liberating Insight’ and ‘Enlightenment’ in Early Buddhism”, in *Studien zum Jainismus und Buddhismus*, Bruhn (et al, ed.), Wiesbaden, pp. 199-250.
- Schönwerth, Sigurd, 1968: “Los vom Selbst oder Los von den Beilegungen auf dem Wege der Satipatthana”, in *Yana, Zeitschrift für Buddhismus und Religiöse Kultur auf Buddhistischer Grundlage*, Germany, Utting a.A., Jahrgang 21, pp. 105-112, 152-160, 188-195.
- Schrader, F. Otto, 1905: “On the Problem of Nirvana”, in *Journal of the Pali Text Society*, vol. 5, pp. 157-170.

- Schumann, Hans Wolfgang, 1957: *Bedeutung und Bedeutungsentwicklung des Terminus Sankhara im frühen Buddhismus*, Ph.D. dissertation, Germany: University of Bonn.
- Sekhera, Kalalalle, 1995: *The Path to Enlightenment*, Colombo: Godage & Brothers.
- Shapiro, Deane H., 1980: *Meditation: Self-Regulation Strategy & Altered State of Consciousness*, New York: Aldine.
- Shapiro, Deane H. (et al), 1984: "Zen Meditation and Behavioral Self-Control", in *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*, Shapiro (ed.), New York: Aldine, pp. 585-598.
- Shattock, Ernest Henry, 1970 (1958): *An Experiment in Mindfulness*, London: Rider & Co.
- Shwe Zan Aung (et al, tr.), 1979: *Points of Controversy*, London: Pali Text Society.
- Silananda, U, 1990: *The Four Foundations of Mindfulness*, Boston: Wisdom.
- Silananda, U, 1995: *The Benefits of Walking Meditation*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Singh, Madan Mohan, 1967: *Life in North-Eastern India in Pre-Mauryan Times*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Smith, Huston, 1959: *The Religions of Man*, New York: Mentor Books.
- Sobti, H.S., 1985: *Nibbana in Early Buddhism*, Delhi: Eastern Books.

Solé-Leris, Amadeo, 1992 (1986): *Tranquility & Insight: An Introduction to the Oldest Form of Buddhist Meditation*, Kandy: Buddhist Publication Society.

Solé-Leris, Amadeo (et al, tr.), 1999: *Majjhima Nikaya*, Barcelona: Kairos.

Soma Thera (tr.), 1981 (1941): *The Way of Mindfulness*, Kandy: Buddhist Publication Society.

Soma Thera, 1995 (1961): “Contemplation in the Dhamma”, in *The Path of Freedom*, Ehara (tr.), Kandy: Buddhist Publication Society, pp. 353-362.

Soni, R.L., 1980: *The Only Way to Deliverance; The Buddhist Practice of Mindfulness*, Boulder: Prajna Press.

Speeth, Kathleen Riordan, 1982: “On Psychotherapeutic Attention”, in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol.14, no. 2, pp. 141-160.

Stcherbatsky, Theodor, 1994 (1922): *The Central Conception of Buddhism*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Story, Francis, 1965: “Buddhist Meditation and the Layman”, in *Middle Way*, London, vol. 39, no.4, pp.166-172.

Story, Francis, 1975 (1962): Introduction to Vajiranana: *Buddhist Meditation in Theory and Practice*, Malaysia, Kuala Lumpur.

Story, Francis, 1984 (1971): “Nibbana”, in *The Buddhist Doctrine of Nibbana*, Kandy: Buddhist Publication Society.

- Strensky, Ivan, 1980: "Gradual Enlightenment, Sudden Enlightenment and Empiricism", in *Philosophy East and West*, Honolulu, pp. 3-20.
- Stuart-Fox, Martin, 1989: "Jhana and Buddhist Scholasticism", in *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol. 12, no.2, pp. 79-110.
- Sujiva, Ven., 1996: "Access & Fixed Concentration", in *Vipassana Tribune*, Malaysia, vol. 4, no.2, pp. 6-11.
- Sujiva, Ven., 2000: *Essentials of Insight Meditation Practice: a Pragmatic Approach to Vipassana*, Malaysia, Petaling Jaya: Buddhist Wisdom Centre.
- Sunlun Sayadaw, 1993 (1977): "The Yogi and Insight Meditation", in Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: Buddhist Publication Society, pp. 88-115.
- Swearer, Daniel K, 1967: *Knowledge as Salvation: A Study in Early Buddhism*, Ph.D. dissertation, Princeton University.
- Swearer, Daniel K, 1971: *Secrets of the Lotus; Studies in Buddhist Meditation*, New York: Macmillan.
- Swearer, Daniel K, 1972: "Two Types of Saving Knowledges in the Pali Suttas", in *Philosophy East and West*, Honolulu, vol. 22, no. 4, pp. 355-371.
- Talamo, Vincenzo (tr.), 1998: *Samyutta Nikaya*, Roma: Ubaldini Editore.
- Tart, Charles T., 1994: *Living the Mindful Life*, Boston: Shambhala.

Tatia, Nathmal, 1951: *Studies in Jaina Philosophy*, India, Banares: Jain Cultural Research Society.

Tatia, Nathmal, 1992: “Samatha and Vipassana”, in *Vipassana – the Buddhist Way*, Sobti (ed.), Delhi: Eastern Book, pp. 84-92.

Taungpulu Sayadaw, 1993 (1977): “The Methodical Practice of Mindfulness Based on the Thirty-Two Constituent Parts of the Body”, in Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: Buddhist Publication Society, pp. 186-191.

Than Daing, U, 1970: *Cittanupassana & Vedananupassana*, Myanmar, Rangoon: Society for the Propagation of Vipassana (Mogok Sayadaw).

Thanissaro, Bhikkhu, 1993: *The Mind like Fire Unbound*, Massachusetts, Barre: Dhamma Dana.

Thanissaro, Bhikkhu, 1994: *The Buddhist Monastic Code*, California: Metta Forest Monastery.

Thanissaro, Bhikkhu, 1996: *The Wings to Awakening*, Massachusetts, Barre: Dhamma Dana.

Thate, Phra Ajahn, 1996: *Meditation in Words*, Thailand, Nongkhai, Wat Hin Mark Pen: Wave.

Thate, Phra Ajahn, 1997 (1991): *Steps along the Path*, Thanissaro (tr.), Thailand, Nongkhai, Wat Hin Mark Pen: Wave.

Thitavanno, Bhikkhu, 1988: *Mind Development*, Buddhasukha (tr.), Bangkok: Mahamakut Buddhist University.

- Thittila, Ashin (tr.), 1969: *The Book of Analysis*, London: Pali Text Society.
- Tilakaratne, Asanga, 1993: *Nirvana and Ineffability*, Sri Lanka: Kelaniya University.
- Tiwari, Mahesh, 1992: "Vedananupassana", in *Vipassana - the Buddhist Way*, Sobti (ed.), Delhi: Eastern Book, pp. 76-83.
- Vajiranana, Paravahera Mahathera, 1946: "Bodhipakkhiya Bhavana", in *Maha Bodhi*, Calcutta, vol. 54, nos. 5/6, pp. 45-52.
- Vajiranana, Paravahera Mahathera, 1975 (1962): *Buddhist Meditation in Theory and Practice*, Malaysia, Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society.
- Vajiranana, Paravahera Mahathera (et al), 1984 (1971): *The Buddhist Doctrine of Nibbana*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Van Nuys, David, 1971: "A Novel Technique for Studying Attention During Meditation", in *Journal of Transpersonal Psychology*, no.2, pp. 125-133.
- Van Zeyst, Henri, 1961a: "Abandonment", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 1, pp. 2-4.
- Van Zeyst, Henri, 1961b: "Abhijjha", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 1, pp. 90-92.
- Van Zeyst, Henri, 1961C: "Absolute", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 1, pp. 140-144.

- Van Zeyst, Henri, 1967a: "Attention", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 2, pp. 331.
- Van Zeyst, Henri, 1967b: "Ayatana", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 2, pp. 469-471.
- Van Zeyst, Henri, 1970: "Concentration and Meditation", in *Problems Bared*, Colombo: Buddhist Information Centre.
- Van Zeyst, Henri, 1981: *In Search of Truth*, Colombo: Vajra Bodhi.
- Van Zeyst, Henri, 1982: *Meditation, Concentration & Contemplation*, Kandy: Vajra Bodhi.
- Van Zeyst, Henri, 1989: *Awareness in Buddhist Meditation*, Colombo: Public Trustee.
- Vetter, Tilman, 1988: *The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism*, Leiden: Brill.
- Vimalaramsi, U, 1997: *The Anapanasati Sutta*, Taipei: Buddha Educational Foundation.
- Vimalo, Bhikkhu, 1959: "Awareness and Investigation", in *Middle Way*, vol. 34, no.1, pp. 26-29.
- Vimalo, Bhikkhu, 1974: "Awakening to the Truth", in *Visakha Puja* (annual publ. of the Buddhist Association of Thailand), Bangkok, pp. 53-79.
- Vimalo, Bhikkhu, 1987: "The Contemplation of Breathing (Anapana-sati)", in *Middle Way*, London, vol. 62, no. 3, pp. 157-160.

- Visuddhacara, Bhikkhu, 1996, 1997: “Vipassana & Jhana: What the Masters Say”, in *Vipassana Tribune*, Malaysia, vol. 4, no. 2, pp. 14-17 vol. 4, no. 1, pp. 12-16.
- Walsh, Roger, 1981: “Speedy Western Minds Slow Slowly”, in *ReVision*, no. 4, pp. 75-77.
- Walsh, Roger, 1984: “Initial Meditative Experiences”, in *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*, Shapiro (ed.), New York: Aldine, pp. 265-270.
- Walshe, Maurice (tr.), 1987: *Thus Have I Heard: the Long Discourses of the Buddha*, London: Wisdom.
- Walshe, Ruth, 1971: “Buddhist Meditation”, in *Middle Way*, London, vol. 46, no.3, pp. 102-104.
- Warder, A.K., 1956: “On the Relationship between Early Buddhism and Other Contemporary Systems”, in *Bulletin of the School of Oriental and African Studies*, London, no. 18, pp. 43-63.
- Warder, A.K., 1982: Introduction to Nanamoli: *The Path of Discrimination*, London: Pali Text Society, pp. 1-64.
- Warder, A.K., 1991 (1970): *Indian Buddhism*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Watanabe, Fumimaro, 1983: *Philosophy and its Development in the Nikayas and Abhidhamma*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Wayman, Alex, 1976: “Regarding the translations of the Buddhist Terms sanna/samjna, vinnana/vijnana”, in *Malalasekera*

Commemoration Volume, Wijesekera (ed.), Colombo, pp. 325-335.

Wayman, Alex., 1984 (1982): "A Study of the Vedantic and Buddhist Theory of Nama-rupa", in *Indological and Buddhist Studies*, Hercus (ed.), Delhi: Sri Satguru, pp. 617-642.

Weeraratne, W.G., 1990: "Eight-fold-Path, Noble", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 5, pp. 44-46.

Werner, Karel, 1991: "Enlightenment and Arahantship", in *Middle Way*, May 1991, vol. 66, pp. 13-18.

West, M.A., 1991 (1978): "Meditation: Magic, Myth and Mystery", in *The Psychology of Meditation*, West (ed.), Oxford: Clarendon Press, pp. 192-210.

Wezler, A., 1984: "On the Quadruple Division of the Yogasastra, the Caturvyuhatva of the Cikitsasastra and the 'Four Noble Truths' of the Buddha", in *Indologia Taurinensia*, vol. 12, pp. 289-337.

Wijebandara, Chandima, 1993: *Early Buddhism: Its Religious and Intellectual Milieu*, Sri Lanka: Kelaniya University.

Wijesekera, O.H. de A., 1976: "Canonical Reference to Bhavanga", in *Malalasekera Commemoration Volume*, Wijesekera (ed.), Colombo, pp. 348-352.

Wijesekera, O.H. de A., 1994: *Buddhist and Vedic Studies*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Woodward, F.L. (tr.), 1980 (1927) & 1979 (1930): *The Book of the Kindred Sayings*, vols. IV & V, London: Pali Text Society.

Woolfolk, Robert L., 1984: "Self-Control Meditation and the Treatment of Chronic Anger", in *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*, Shapiro (ed.), New York: Aldine, pp. 550-554.

Yubodh, Dhanit, 1985: "What is Sati?", in Sujiva: *Hop on Board the Ship of Mindfulness*, Singapore Kowah Printing, pp.12-16.

KETERANGAN

- Atthasalini*: ulasan atas *Dhammasangani*
Dhammapadattakatha: ulasan atas *Dhammapada*
Manorathapurani: ulasan atas *Anguttara Nikaya*
Paramatthajotika: ulasan atas *Sutta Nipata*
Papancasudani: ulasan atas *Majjhima Nikaya*
Papancasudani-puranatika: sub ulasan atas *Majjhima Nikaya*
Samantapasadika: ulasan atas *Vinayapitaka*
Saratthappakasini: ulasan atas *Samyutta Nikaya*
Sumangalavilasini: ulasan atas *Digha Nikaya*
Sumangalavilasini-puranatika: sub ulasan atas *Digha Nikaya*
Theragathattakatha: ulasan atas *Theragatha*
Paramatthadipani: ulasan atas *Udana*
Sammohavinodani: ulasan atas *Vibhanga*
Paramatthamanjusa: sub ulasan atas *Visuddhimagga*

'Bagaikan permata ... saya belajar banyak dari buku yang luar biasa ini dan saya merekomendasikannya untuk para meditator yang berpengalaman maupun mereka yang baru menapaki jalan spiritual.'

Joseph Goldstein

'Buku ini membantu dalam mengisi kevakuman yang sudah lama akan tinjauan akademis pada masa Buddhis awal, memberikan studi tekstual yang mendetail mengenai Sutta Satipatthana, ajaran Buddhis yang mendasar mengenai praktik meditasi. Dengan ketelitian yang luar biasa, Bhikkhu Analayo merangkum berbagai sutta dari sumber-sumber berbahasa Pali, karya-karya tulis modern dan para guru meditasi masa kini guna memberikan perspektif yang kaya...'

Bhikkhu Bodhi

Buku yang sangat membantu bagi mereka yang ingin menambah pengetahuan mengenai Sutta Satipatthana dimana penulis memberikan pilihan dengan sumber referensi yang luas, baik dari sutta, ulasan maupun tulisan para guru meditasi terkenal. Beliau tidak memihak atau memuji suatu metode tertentu, melainkan memberikan perspektif yang luas untuk membantu membuka wawasan kita, melihat dari berbagai sudut pandang dan aspek. Buku ini sangatlah berharga sebagai rujukan bagi mereka yang ingin mempelajari teori maupun untuk para praktisi. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat dan meningkatkan kemajuan spiritual para pembacanya.

Sayalay Pannacari, Yasati (*Yayasan Satipatthana Indonesia*)

'Bhante Analayo telah menghasilkan suatu studi yang sangat menyeluruh dan komprehensif tentang ajaran Buddha mengenai satipatthana. Buku ini sangat direkomendasikan karena tidak hanya membahas berbagai petunjuk meditasi dalam konteks ajaran awal dan hubungannya dengan interpretasi dari berbagai ulasan Pali, tetapi juga karena buku ini mencakup berbagai observasi dan interpretasi dari para cendekiawan Buddhis modern maupun para guru meditasi...'

Rupert Gethin, Reader in Buddhist Studies, Universitas Bristol