

---

# **DASAR-DASAR MEDITASI VIPASSANĀ**

Yang Mulia Mahāsi Sayādaw

---

---

## **Judul Asli: Fundamentals of Insight Meditation**

Pengarang: Mahasi Sayadaw

Terjemahan Bahasa Inggris oleh Maung Tha Noe

Penyunting: Bhikkhu Pesala

Cetakan Pertama: Myanmar 1981

Edisi Baru: February 2002

Terjemahan Bahasa Indonesia oleh Tamiran Irwan

Penyunting: Andi Kusnadi

Desember 2008

Vihara Padumuttara

<http://aimwell.org/Books/Mahasi/Fundamentals/fundamentals.html>

## Daftar isi

Prakata dari Penyunting	3
Prakata dari Penterjemah	5
Meditasi <i>Samatha</i> dan <i>Vipassanā</i>	9
Lima Kelompok Pencengkeraman	11
Pengetahuan dan Kebebasan	15
Metode yang Benar	20
Pikiran	27
Apa Tujuan Meditasi?	29
Fenomena Saat Ini	33
Bagaimana Pencengkeraman Muncul	37
Bermeditasilah Sekarang Juga	39
Perjuangan Tanpa Henti	43
Segalanya Mengalami Kehancuran	45
Ketidakekalan	49
Penemuan Kembali	54
Berhentinya Pencengkeraman	57
Kemajuan Pandangan Terang	59
Jalan Mulia	64
Putri Tukang Tenun	66
Pentingnya Metode yang Benar	69
Anda Dapat Terlahir Kembali di Mana Pun Anda Inginkan	71
Dewi Uposathā	73

## Prakata dari Penyunting

Ceramah-ceramah Yang Mulia Sayādaw ditujukan kepada para yogi yang sedang berlatih secara intensif di Mahāsī Sāsana Yeikthā, Yangon. Karena Sayādaw sangat terpelajar dan para pendengarnya tidak asing lagi dengan topiknya, sebagian dari ceramahnya tidak mudah diikuti. Namun pada kesempatan ini, bertepatan dengan Tahun Baru Myanmar, banyak dari para pendengar yang tidak mengenali latihan meditasi pandangan terang (*vipassanā*). Beginilah cara Sayādaw membuka ceramahnya yang pernah diterbitkan:

“Saat ini, meditasi *vipassanā* tidak membutuhkan pengenalan khusus lagi. Semua orang mengatakannya bagus. Tidaklah demikian halnya dua puluh tahun yang lalu. Orang-orang berpikir bahwa meditasi *vipassanā* hanya ditujukan untuk para bhikkhu dan pertapa, bukan untuk orang awam seperti mereka. Ketika saya mulai mengajarkan meditasi pandangan terang, saya menemui berbagai kesulitan. Sekarang keadaannya telah berubah, dan orang-orang selalu meminta saya memberikan ceramah tentang *vipassanā*. Namun ketika saya mulai memberitahukan mereka tentang prinsip-prinsip dasar latihan *vipassanā*, mereka tampaknya tidak mampu menghargainya. Beberapa pendengar bahkan berdiri dan meninggalkan ceramah. Kita tidak boleh menyalahkan mereka. Mereka tidak memiliki landasan dalam meditasi untuk memahaminya. Sebagian berpikir bahwa meditasi ketenangan (*samatha*) sama dengan meditasi pandangan terang (*vipassanā*). Latihan *vipassanā* yang diajarkan oleh beberapa guru kedengarannya mengesankan, tetapi terbukti tidak bermanfaat, sehingga para pendengar mereka tetap bingung. Demi kebaikan orang-orang seperti ini, saya akan berbicara tentang dasar-dasar meditasi *vipassanā*.”

Penterjemah bahasa Inggris memanfaatkan buku-buku dari Pali Text Society untuk kutipan-kutipan dari kitab-kitab *sutta*, tetapi saya menggunakan *Visuddhimagga* (Jalan Pemurnian) karangan Bhikkhu Ñānamoli, *Majjhimanikāya* terjemahan Bhikkhu Bodhi, dan *Dīghanikāya* terjemahan Maurice Walshe. Diberikan juga referensi teks Pāli dari PTS (Pali Text Society), yang konsisten dengan terjemahan mana pun yang anda pakai.

Sebagaimana biasanya, saya akan sangat berterima kasih bila para pembaca dapat menunjukkan kesalahan supaya saya dapat memperbaikinya pada edisi yang akan datang.

Bhikkhu Pesala

Februari 2002

## Prakata dari Penterjemah

“Dasar-dasar Meditasi *Vipassanā*” adalah serangkaian ceramah yang dibawakan oleh Yang Mulia Mahāsi Sayādaw sewaktu Tahun Baru Myanmar pada tahun 1959. Ceramah-ceramah ini pertama kali diterbitkan dalam bahasa Myanmar pada tahun 1961, dan menjadi begitu populer sehingga diterbitkan sampai beberapa edisi. Ini adalah terjemahan bahasa Inggris yang pertama.

Sebagaimana yang akan pembaca lihat, ceramah-ceramah ini ditujukan kepada umat awam, yang masih sangat asing terhadap latihan *vipassanā* yang mendalam. Sayādaw telah berusaha sebaik-baiknya untuk membuat bahasanya sederhana, mudah dan singkat. Beliau menuntun pendengarnya secara perlahan-lahan dari hal-hal yang sangat dasar, misalnya perbedaan antara meditasi ketenangan (*samatha*) dan pandangan terang (*vipassanā*), hingga aspek-aspek *Dhamma* yang lebih mendalam, misalnya tentang konsep dan kenyataan (realitas), proses kesadaran, kemajuan pandangan terang, dan pencapaian *nibbāna*. Para pendengar, atau pembaca dalam kasus kita, memulai dengan pelajaran yang pertama, apa yang dimaksud dengan *vipassanā*, dan bagaimana caranya *vipassanā* ini dikembangkan. Pendengar kemudian diinstruksikan untuk memulai perenungan, bagaimana caranya memperoleh kemajuan, bagaimana caranya berjaga-jaga terhadap jebakan-jebakan dalam meditasi, dan yang paling penting, bagaimana caranya mengenali pandangan terang. Pendengar menjadi gembira, bersemangat, dan dibuat seolah mereka telah berada pada jalan menuju kebahagiaan.

Agama Buddha adalah agama yang sangat berguna, kepercayaan yang dijadikan panutan hidup, bukanlah hanya suatu filsafat metafisik seperti yang mungkin dibayangkan sebagian besar orang. Agama Buddha meneliti penderitaan dari kehidupan pemilik kesadaran, menemukan penyebabnya, memberikan resep untuk melenyapkan penyebabnya, dan menunjukkan jalan untuk terlepas dari semua penderitaan. Setiap orang yang mencari kebebasan dapat menempuh jalan tersebut, tetapi ia harus melakukan usaha. Tidak ada orang yang bisa mendapatkan tumpangan gratis menuju kedamaian abadi.

“Kalian sendirilah yang harus melakukan usaha,  
Semua *Tathāgata* hanya menunjukkan jalannya.  
Para yogi yang menempuh jalannya  
Diselamatkan dari belenggu *Māra*.” (Dhp. V 276)

Tetapi apakah yang disebut jalan menuju kebebasan? Sang Buddha memberitahukan kita dalam *Satipatthāna Sutta* bahwa hanya ada satu jalan – yaitu jalan perhatian penuh (*sati*). Membangun perhatian penuh merupakan inti dari latihan meditasi pandangan terang, dibabarkan dan dipopulerkan oleh Yang Mulia Mahāsī Sayādaw selama lebih kurang lima puluh tahun.

Seseorang tidak boleh lupa bahwa mengajarkan meditasi *vipassanā* tidak sama dengan mengajarkan aspek *Dhamma* yang lain, seperti metafisik atau moralitas, yang dapat dilakukan setiap orang yang fasih dengan kitab suci. Hanya mereka yang memiliki pandangan terang sejati dapat meyakinkan orang lain tentang latihan meditasi *vipassanā*. Sang bodhisatta mencari metode yang benar, berlatih sendiri, lalu hanya setelah itu baru mengajarkan kepada orang lain.

“Begitulah, bhikkhu-bhikkhu, telah saya temukan suatu jalan kuno yang telah ditempuh oleh para *Tathāgata* dari masa lalu. Setelah menempuh jalan tersebut, Aku mengajari para bhikkhu, bhikkhuni, dan umat awam.” (S.ii.105-6)

Yang Mulia Mahāsī Sayādaw, melaksanakan latihan yang diajarkan oleh Sang Buddha, merealisasikan *Dhamma*, dan kemudian mengajarkan murid-muridnya berdasarkan pengalaman pribadinya. Para muridnya juga telah merealisasikan *Dhamma*, seperti yang telah diutarakan Sayādaw dalam ceramah-ceramahnya. “Di sini di antara para pendengar, ada banyak yogi yang telah mencapai tingkat pengetahuan ini. Saya tidak sedang berbicara hanya berdasarkan pengalaman saya sendiri. Tidak, bahkan tidak hanya dari pengalaman empat puluh atau lima puluh murid saya – mereka berjumlah ratusan.”

Satu sifat dari *Dhamma* Sang Buddha adalah *Dhamma* mengundang pembuktian (*ehipassiko*). Berjuta-juta orang pernah datang dan melihatnya lebih dari 2500 tahun yang lalu. Jaman sekarang ini, ada ribuan orang yang telah datang dan melihatnya, dan beribu-ribu lagi akan mengikuti mereka, seperti yang dapat kita lihat di banyak pusat meditasi di seluruh dunia. Yang harus dilakukan oleh

seorang calon yogi hanya perlu bangkit dan ikut serta dengan khalayak luas di dalam usaha pencarian mereka. Buku ini memberikan peta jalan yang terhampar di hadapan anda. Seperti yang dikatakan pembuat prakata edisi bahasa Myanmar yang terpelajar, ini bukan jenis buku yang dibaca orang hanya supaya ada yang dibaca. Ini adalah penuntun seseorang sepanjang usahanya dari satu tahap pandangan terang ke tahap berikutnya.

## ***Penggunaan Istilah untuk Terjemahan***

\**Upādāna*/grasping/clinging = mencengkeram/pencengkeraman/cengkeraman. Tapi ada keadaan di mana kata ini tidak dapat digunakan dengan baik. Hal ini mungkin dikarenakan pembaca belum terbiasa mempergunakannya, sudah tertanam kata melekat/kemelekatan sebelumnya di pikiran pembaca. Oleh karena itu di beberapa kalimat tetap menggunakan kata *upādāna*

\*Lima kelompok 'kemelekatan' = lima kelompok 'pencengkeraman' karena berasal dari kata (*pañcupādānakkhandha*).

\**Tanha*/craving/attachment = hasrat/pendambaan/kemelekatan

Contoh *tanha* & *upādāna*

- \* Kita bekerja karena ingin (ada hasrat, *tanha*) mendapatkan uang; Setelah mendapatkan uang, terobsesi dengan uangnya karena dipikir uang itu adalah segalanya. Maka dia menyimpannya di brankas atau dipegangnya uang itu erat-erat (*upādāna*).
- \* Melihat bunga mawar yang cantik ingin (ada hasrat, *tanha*) mendapatkannya; karena pandangan salah walaupun duri mawar itu bisa melukai tangannya dia tetap memegangnya (masih *tanha*). Karena takut diambil orang lain maka dia genggam erat-erat (cengkeram, *upādāna*) tangkai mawar itu dengan kuat. Walaupun tangannya jadi berdarah tertusuk duri, dia tetap mempertahankannya.

\**Lobha*/greed = keserakahan

\**Chanda*/desire (to do or to attain)/wish/intention = keinginan

\**Cetasika*/mental factors = faktor-faktor mental

\**Sankhāra*/formation/mental formation (4<sup>th</sup> aggregate)/kammic formation/prompting = bentukan/ bentuk-bentuk mental/bentuk-bentuk karma/tanpa ajakan

Rujukan di atas diambil dari buku

"A Comprehensive Manual of Abhidhamma" by Bhikkhu Bodhi

"Buddha Abhidhamma, Ultimate Science" by Dr. Mehn Tin Mon dan

"*Vipassanā* Meditation" by Chanmyay Sayadaw.

Andi Kusnadi, Desember 2008.

## **Meditasi *Samatha* dan *Vipassanā***

Apa yang kita renungkan/meditasikan? Bagaimana caranya kita mengembangkan pandangan terang? Ini adalah pertanyaan-pertanyaan yang sangat penting.

Ada dua jenis meditasi yaitu meditasi ketenangan (*samathā*) dan pandangan terang (*vipassanā*). Bermeditasi pada sepuluh alat bantu (*kasina*) hanya menimbulkan ketenangan, bukan pandangan terang. Bermeditasi pada sepuluh hal yang menjijikkan (misalnya, mayat yang membengkak) hanya menimbulkan ketenangan, bukan pandangan terang. Sepuluh perenungan, seperti perenungan terhadap Sang Buddha atau *Dhamma*, juga hanya menimbulkan ketenangan, bukan pandangan terang. Bermeditasi pada tiga puluh dua bagian tubuh seperti rambut, kuku, gigi, dan kulit, juga tidak dapat menimbulkan pandangan terang. Hal ini hanya dapat mengembangkan konsentrasi.

Perhatian penuh terhadap pernafasan (*ānāpānassati*) juga digunakan untuk pengembangan konsentrasi, tetapi seseorang juga dapat mengembangkan pandangan terang dengan cara ini. Namun kitab *visuddhimagga* memasukkannya dalam kelompok obyek untuk meditasi *samatha*, jadi kita juga akan mengelompokkannya seperti demikian.

Lalu terdapat empat kediaman luhur (*appamaññā*): cinta kasih (*mettā*), belas kasihan (*karunā*), simpati terhadap kebahagiaan/kesuksesan orang lain (*muditā*), dan keseimbangan mental (*upekkhā*), empat meditasi tanpa bentuk yang dapat menuntun ke *jhāna* tanpa bentuk (*arūpa jhāna*), dan perenungan pada kejijikan dari makanan. Semua ini adalah obyek-obyek untuk meditasi *samatha*.

Ketika anda bermeditasi terhadap empat unsur (*dhātu*) di dalam tubuh anda, hal ini dinamakan analisa terhadap empat unsur. Walaupun hal ini mengembangkan konsentrasi, ini juga membantu mengembangkan pandangan terang.

Keseluruhan empat puluh obyek meditasi ini digunakan untuk mengembangkan konsentrasi. Hanya pernafasan (*ānāpānassati*) dan analisa terhadap empat unsur (*dhātu*) yang digunakan untuk mengembangkan pandangan terang. Obyek-obyek yang lain tidak akan menimbulkan pandangan terang – untuk mendapatkan pandangan terang, anda harus berusaha lebih jauh.

Kembali ke pertanyaan anda yang pertama, “Bagaimana caranya kita mengembangkan pandangan terang?” Jawabannya adalah,” Kita mengembangkan pandangan terang dengan bermeditasi terhadap lima kelompok kemelekatan. Fenomena mental dan jasmani di dalam makhluk hidup adalah kelompok kemelekatan. Mereka bisa dicengkeram oleh hasrat dan disertai kesenangan, yang disebut ‘kemelekatan indera’, atau mereka bisa dicengkeram oleh pandangan salah, yang disebut ‘kemelekatan terhadap pandangan’. Anda harus bermeditasi dan melihat mereka sebagaimana adanya. Jika tidak, anda akan mencengkeramnya dengan hasrat dan pandangan salah. Sekali anda melihat mereka sebagaimana adanya, anda tidak akan mencengkeram mereka lagi. Inilah caranya mengembangkan pandangan terang. Kita akan membahas lima kelompok kemelekatan secara terperinci.

## Lima Kelompok Pencengkeraman

Yang disebut dengan lima kelompok pencengkeraman adalah: bentuk materi (*rūpa*), perasaan (*vedanā*), pencerapan (*saññā*), bentuk-bentuk pikiran (*sankhāra*), dan kesadaran (*viññāna*). Apakah mereka itu? Mereka adalah hal-hal yang anda alami sepanjang waktu. Anda tidak perlu pergi ke mana pun untuk mencari mereka. Mereka berada di dalam diri anda. Ketika anda melihat, mereka ada di dalam proses melihat. Ketika anda mendengar, mereka ada di dalam proses mendengar. Ketika anda mencium, mengecap, menyentuh, atau berpikir, mereka ada di dalam proses mencium, mengecap, menyentuh, atau berpikir. Ketika anda menekuk, menjulurkan atau menggerakkan anggota tubuh anda, kelompok pencengkeraman berada di sana dalam proses menekuk, meluruskan atau bergerak. Hanya saja anda tidak mengenal mereka sebagai kelompok pencengkeraman karena anda belum pernah bermeditasi tentang mereka, dan tidak mengetahui mereka sebagaimana adanya. Karena tidak mengetahui mereka sebagaimana adanya, anda mencengkeram mereka dengan hasrat/pendambaan dan pandangan salah.

Apa yang terjadi ketika anda menekuk lengan anda? Ini bermula dari keinginan untuk menekuknya. Kemudian proses materi dari gerakan menekuk muncul setelah itu. Pada keinginan untuk menekuk lengan terdapat empat kelompok mental. Pikiran yang ingin menekuk adalah kesadaran. Ketika anda berpikir tentang menekuk lengan, anda mungkin merasa senang, tidak senang, atau netral dalam melakukannya. Jika anda melakukannya dengan kegembiraan, ada perasaan senang. Jika anda melakukannya dengan kurang gembira, ada perasaan tidak senang. Selain itu, maka perasaannya netral. Sehingga ketika anda berniat menekuk lengan, kelompok perasaan berada di sana. Kelompok pencerapan mengenali atau mencerap proses menekuk. Bentuk-bentuk pikiran mendorong anda untuk menekuk lengan, seolah-olah berkata, “Tekuk! Tekuk!” Jadi dalam tindakan menekuk lengan, semua empat kelompok mental terlibat, yaitu: perasaan, pencerapan, bentuk-bentuk pikiran, dan kesadaran. Gerakannya sendiri adalah kelompok materi, sehingga semuanya menjadi lima kelompok.

Dalam satu gerakan menekuk lengan, lima kelompok ini muncul. Setiap kali anda bergerak, lima kelompok ini muncul secara berulang-ulang. Setiap gerakan

menimbulkan lima kelompok tersebut. Jika anda belum bermeditasi tentang mereka dengan benar, dan belum mengetahui mereka sebagaimana adanya, kami tidak perlu memberitahukan anda apa yang terjadi. Anda harus mengetahuinya sendiri. Apa yang anda pikirkan adalah “Aku ingin menekuk lengan, lalu aku menekuknya.” Bukankah begitu? Semua orang berpikir seperti itu. Tanyakan saja pada anak-anak, dan mereka akan memberikan jawaban yang sama. Tanyakan orang dewasa yang tidak mampu membaca atau menulis, dan dia akan memberikan jawaban yang sama. Tanyakan orang seorang yang mampu membaca, dan dia akan memberikan jawaban yang sama. Jika ia telah banyak membaca, ia mungkin memberikan jawaban dengan bahasa kitab suci, menyebutkan mental (*nāma*) dan jasmani (*rūpa*), tetapi hal ini bukanlah apa yang dia ketahui sendiri, hanyalah apa yang telah ia baca. Apa yang sebenarnya ia pikirkan adalah, “Aku berniat menekuk lengan, lalu aku tekuk. Aku berniat bergerak, lalu aku bergerak.” Ia juga berpikir, “Aku pernah melakukannya dulu, lakukan itu sekarang, dan aku akan melakukannya lagi.” Cara berpikir seperti ini adalah pemikiran tentang kekekalan. Tidak ada orang yang berpikir, “Keinginan untuk menekuk hanya ada sekarang.” Orang biasa selalu berpikir, “Pikiran ini telah ada sebelumnya. ‘Aku’ yang sama yang telah ada sebelumnya, sekarang berpikir mau menekuk lengan.” Mereka juga berpikir, “‘Aku’ yang berpikir ini ada sekarang, dan akan terus ada.”

Ketika anda menekuk atau menggerakkan tangan dan kaki anda, anda berpikir, “Tangan dan kaki yang sama yang telah ada sebelumnya sedang bergerak sekarang. ‘Aku’ yang sama yang telah ada sebelumnya sedang menggerakkan tangan dan kaki sekarang.” Setelah menggerakkan tangan dan kaki, anda berpikir lagi, “Tangan dan kaki ini, dan ‘Aku’ ini selalu ada.” Tidak pernah terpikir oleh anda bahwa mereka semua lenyap. Ini juga adalah pemikiran tentang kekekalan. Ini artinya melekat pada apa yang tidak kekal dianggap kekal; melekat pada apa yang bukan orang atau diri, dianggap sebagai orang atau diri.

Setelah anda menekuk atau meluruskan lengan sesuai dengan keinginan anda, anda berpikir itu bagus. Contohnya, karena anda merasa lengan anda kaku, anda menggerakkannya dan rasa kaku hilang. Lalu anda merasa nyaman kembali. Anda berpikir itu bagus, dan merupakan sumber kebahagiaan. Penari menekuk dan meluruskan sambil menari, dan mereka bergembira dalam melakukan ini. Mereka menikmatinya dan merasa senang dengan diri mereka sendiri. Ketika anda berbincang-bincang, anda sering menggerakkan tangan, kaki dan kepala, lalu

merasa senang, dan berpikir itulah kebahagiaan. Ketika sesuatu yang anda lakukan menemui keberhasilan, anda berpikir itu bagus, dan merupakan sumber kebahagiaan. Inilah caranya anda bergembira dalam hasrat dan mencengkeram terhadap berbagai hal. Apa yang tidak kekal anda anggap kekal, lalu anda bergembira di dalamnya. Apa yang bukan kebahagiaan, bukan juga kepribadian, tetapi hanya merupakan kelompok mental dan jasmani, anda anggap sebagai kebahagiaan atau kepribadian, dan bergembira di dalamnya. Anda bergembira dan melekat pada kelompok-kelompok ini, dan mengira mereka itu adalah diri atau ego anda sendiri.

Ketika anda menekuk, meluruskan, atau menggerakkan anggota tubuh, berpikir bahwa "Aku akan menekuk" adalah kelompok pencengkeraman. Menekuk adalah kelompok pencengkeraman. Meluruskan adalah kelompok pencengkeraman. Berpikir, "Aku akan bergerak" adalah kelompok pencengkeraman. Bergerak adalah kelompok pencengkeraman. Ketika kita berbicara tentang kelompok pencengkeraman, yang seharusnya direnungkan/dimeditasikan, yang kami maksud hanyalah hal-hal di atas.

Hal yang sama terjadi dalam proses melihat, mendengar, dan seterusnya. Ketika anda melihat, landasan penglihatan – yaitu mata dan juga obyek yang dilihat, adalah manifestasi. Keduanya adalah kelompok materi. Mereka tidak dapat mengetahui. Jika seseorang tidak dapat bermeditasi sewaktu melihat, ia akan mencengkeram mereka. Ia berpikir bahwa seluruh tubuh dengan mata tersebut adalah kekal, bahagia, dan memiliki diri – jadi ia mencengkeramnya. Ia berpikir bahwa seluruh dunia materi dengan obyek yang terlihat tersebut adalah kekal, indah, bagus, bahagia, dan memiliki diri – jadi ia mencengkeramnya. Sehingga bentuk, mata, dan obyek yang terlihat disebut kelompok pencengkeraman.

Ketika anda melihat, "melihat" muncul. Hal ini mencakup empat kelompok mental. Menyadari ketika melihat adalah kelompok **kesadaran** (*viññāna*). Rasa senang atau tidak senang ketika melihat adalah kelompok **perasaan** (*vedanā*). Yang mencerap obyek adalah kelompok **pencerapan** (*saññā*). Yang membuat perhatian untuk melihat adalah kelompok **bentuk-bentuk mental** (*sankhāra*). Jika seseorang tidak bermeditasi sewaktu melihat, ia cenderung berpikir bahwa proses melihat tersebut sudah terjadi sebelumnya, dan sedang terjadi lagi sekarang. Atau saat seseorang melihat benda-benda yang indah, ia mungkin berpikir bahwa

melihat adalah bagus. Dengan berpikir demikian, seseorang selalu mencari benda-benda yang indah dan menarik untuk menikmati proses melihat. Seseorang pergi melihat perayaan dan menonton film, walaupun menghabiskan uang, menyita waktu, dan membahayakan kesehatan, karena ia berpikir hal tersebut menyenangkan. Kalau tidak, ia tidak akan menghabiskan waktu dan usahanya. Berpikir bahwa apa yang dilihat adalah “Aku” atau berpikir “Aku menikmatinya” itulah **pencengkeraman** pada proses melihat yang disertai dengan hasrat dan pandangan salah. Karena proses-proses di atas mencengkeram obyek, mental dan jasmani yang muncul pada saat melihat disebut dengan **kelompok pencengkeraman**.

Anda mencengkeram dengan cara yang sama ketika mendengar, mencium, mengecap, menyentuh, atau berpikir. Anda mencengkeram khususnya pada mental yang berpikir, mengkhayal, dan merenung – pada ego. Jadi lima kelompok pencengkeraman adalah hanya hal-hal mental dan jasmani yang muncul pada enam pintu indera bilamana seseorang melihat, mendengar, merasa, atau mencicipi. Kita harus berusaha melihat kelompok-kelompok ini sebagaimana adanya. Bermeditasi dan melihat mereka sebagaimana adanya, itulah yang dimaksud pengetahuan pandangan terang.

## Pengetahuan dan Kebebasan

Sang Buddha mengajarkan bahwa bermeditasi tentang lima kelompok pencengkeraman adalah meditasi pandangan terang. Ajaran-ajaran Sang Buddha disebut “*sutta*”, yang berarti “benang”. Ketika seorang tukang kayu ingin menyerut atau menggergaji sepotong balok, dia menarik suatu garis lurus dengan menggunakan benang. Dalam menjalani kehidupan suci, kita menggunakan *sutta* sebagai benang untuk menarik garis panduan untuk tindakan-tindakan kita. Dalam *sutta*, Sang Buddha telah memberikan kita garis panduan tentang bagaimana caranya berlatih moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan. Anda sebaiknya tidak melangkah keluar dari garis tersebut, dan berbicara atau bertindak semau anda. Di bawah ini adalah beberapa kutipan dari *sutta-sutta* yang berkaitan dengan meditasi tentang lima kelompok pencengkeraman:

“Bentuk materi, bhikkhu-bhikkhu, adalah tidak kekal. Apapun yang tidak kekal, hal itu tidak memuaskan. Apapun yang tidak memuaskan, itu adalah bukan diri. Apapun yang bukan diri harus dianggap, ‘Ini bukan milikku, aku bukan ini, ini bukan diriku sendiri.’ Seseorang harus memahaminya sebagaimana adanya melalui kebijaksanaan yang sempurna,” (S.iii.21)

Anda harus bermeditasi agar anda dapat mengerti bahwa bentuk materi yang tidak kekal (*anicca*), tidak memuaskan (*dukkha*), dan tidak memiliki diri (*anatta*) ini sesungguhnya tidak kekal, tidak memuaskan, dan tanpa diri atau ego. Anda harus bermeditasi dengan cara yang sama terhadap perasaan, pencerapan, bentuk-bentuk pikiran, dan kesadaran.

Apa keuntungannya menganggap kelompok-kelompok ini sebagai tidak kekal, tidak memuaskan dan bukan diri? Sang Buddha memberitahukan kita:

“Sehubungan dengan segala hal, murid para *Tathāgata* yang telah diajari **tidak lagi memperhatikan** bentuk materi, perasaan, pencerapan, bentuk-bentuk pikiran, dan kesadaran. Dengan tidak memperhatikan mereka, ia menjadi **tidak tertarik** terhadap mereka. Melalui sikap ini, ia **terbebas**.” (S.iii.68)

Jika seseorang mengerti bahwa ketidakkekalan, ketidakpuasan, dan bukan diri adalah sifat alamiah dari lima kelompok pencengkeraman, ia menjadi bosan

dengan mereka. Itulah yang dikatakan bahwa seseorang mencapai Jalan Mulia. Sekali seseorang mencapai Jalan Mulia (*Magga*), ia juga memperoleh Buah (*Phala*), yang berarti bebas dari kekotoran mental (*kilesa*). “Dalam keadaan bebas, ia mengetahui ‘Aku telah bebas’.” Ketika anda bebas, anda akan mengetahui dengan sendirinya bahwa anda telah bebas. Dengan kata lain, ketika anda telah menjadi *Arahat* yang telah memadamkan semua kekotoran mental di dalam diri, anda akan mengetahui bahwa anda telah menjadi seorang *Arahat*.

Semua kutipan tersebut diambil dari *Yadaniccassutta* (S.iii.21). Seluruh *Khandhavaggasamyutta* adalah suatu bagian darinya. Dua *sutta* secara khusus patut diperhatikan: *Sīlavanta Sutta* (S.iii.167), and *Sutavanta Sutta* (S.iii.169). Dalam kedua *sutta*, YM Mahākotthika mengajukan beberapa pertanyaan kepada YM Sāriputta, yang memberikan jawaban yang sangat singkat, tetapi sangat luar biasa. YM Mahākotthika bertanya:”Apa saja hal-hal, temanku Sāriputta, yang harus diperhatikan secara seksama oleh seorang bhikkhu yang memiliki kebiasaan moral?” Perhatikan ungkapan ‘**kebiasaan moral**’ dalam pertanyaan ini. Jika anda hendak berlatih meditasi pandangan terang dengan tujuan mencapai Jalan Mulia (*Magga*), Buah Mulia (*Phala*), dan *nibbāna*, anda akan membutuhkan persyaratan dasar berupa kebiasaan moral. Jika anda bahkan tidak memiliki kebiasaan moral, anda tidak dapat mengharapkan tingkat-tingkat konsentrasi dan pandangan terang yang lebih tinggi.

YM Sāriputta menjawab: ”Lima kelompok pencengkeraman, temanku Kotthika, harus diperhatikan dengan seksama oleh seorang bhikkhu yang memiliki kebiasaan moral, sebagai tidak kekal, tidak memuaskan, sebagai penyakit, sebagai bisul, sebagai duri, sebagai rasa sakit, sebagai keadaan sakit, sebagai benda asing, sebagai pembusukan, sebagai kekosongan, sebagai bukan diri.”

Apa manfaatnya bermeditasi seperti itu? YM Sāriputta meneruskan: “Memang, temanku, adalah mungkin untuk seorang bhikkhu yang memiliki kebiasaan moral yang dengan seksama memperhatikan lima kelompok pencengkeraman untuk mencapai Buah Mulia dari pemenang arus.”

Jadi jika anda ingin menjadi pemenang arus (*Sotāpanna*), dan tidak pernah lagi terlahir kembali di empat alam rendah (*apāya*), anda harus bermeditasi pada lima kelompok pencengkeraman (*pañcupādānakkhandha*) untuk mengerti sifat

mereka yang tidak kekal, tidak memuaskan, dan bukan diri. Namun tidak hanya sampai di situ. Anda juga dapat menjadi *Arahat*. YM Kotthika selanjutnya bertanya: “Hal-hal apakah, temanku Sāriputta, yang harus diperhatikan secara seksama oleh seorang bhikkhu yang merupakan pemenang arus?”

YM Sariputta menjawab bahwa lima kelompok pencengkeraman yang sama harus secara seksama diperhatikan oleh seorang pemenang arus sebagai tidak kekal, tidak memuaskan, dan bukan diri. Hasilnya adalah kemajuan menuju tahap ‘kembali satu kali’ (*Sakadāgāmi*). *Sakadāgami* bermeditasi tentang mereka lagi untuk mencapai tahap ‘tidak kembali’ (*Anāgāmi*), dan *Anāgami* melanjutkan meditasi dengan cara yang sama untuk mencapai tingkat *Arahat*. Bahkan seorang *Arahat* juga bermeditasi tentang lima kelompok yang sama.

Apa manfaat yang dapat diperoleh seorang *Arahat* dengan terus bermeditasi? Dia tidak akan dapat menjadi Buddha Diam (*Paccekkhā Buddha*) atau Buddha Maha Tahu (*Sammāsambuddha*) dengan melakukan hal itu. Seorang *Arahat* akan menghentikan lingkaran tumimbal lahir sebagai *arahat* dengan mencapai *parinibbāna* pada saat kematiannya. Sang *Arahat* tidak memiliki sisa kekotoran mental yang harus dihilangkan dan tidak perlu lagi mengembangkan moralitas (*sīla*), konsentrasi (*samādhi*), atau kebijaksanaan (*paññā*) karena semuanya telah sempurna. Satu manfaat yang diperoleh sang *Arahat* dengan bermeditasi tentang lima kelompok adalah berdiam dengan nyaman di sini dan sekarang. Walaupun dia telah menjadi *Arahat*, jika ia tidak bermeditasi, kekacauan dan kegelisahan akan muncul pada enam pintu indera. Di sini, kekacauan bukan berarti penderitaan mental. Seiring dengan obyek indera yang terus-menerus muncul, kedamaian mentalnya terganggu – cuma itu saja. Jangankan para *Arahat*, bahkan para yogi jaman sekarang juga merasa kurang nyaman bila mereka harus menemui obyek indera sebab mereka sungguh-sungguh ingin mencapai pandangan terang. Ketika mereka pulang ke rumah dari pusat meditasi, mereka melihat pemandangan, mendengar bunyi dan suara, terlibat dalam urusan duniawi, dan tidak lagi menemukan kedamaian sama sekali, sehingga sebagian dari mereka tidak lama kemudian segera kembali lagi ke pusat meditasi. Namun bagi yang lainnya, kekacauan terasa tidak terlalu lama. Hanya lima atau sepuluh hari. Dengan sangat cepat, pemikiran-pemikiran duniawi menyelimuti mereka lagi, dan mereka tenggelam lagi dalam kegiatan rutin sebagai perumah tangga.

Seorang *Arahat* tidak pernah kembali lagi kepada kebiasaan lama mereka. Bila seorang *Arahat* menemui berbagai obyek indera selama tidak bermeditasi, akan muncul kekacauan. Hanya ketika berada dalam meditasi *vipassanā* baru seorang *Arahat* menemukan **kedamaian pikiran**. Dengan demikian bermeditasi tentang lima kelompok pencengkeraman memberikan ketenangan pikiran bagi seorang *Arahat*. Sekali lagi, selama seseorang selalu bermeditasi dengan sungguh-sungguh, secara terus-menerus muncul **perhatian penuh** dan **pemahaman** tentang ketidakkekalan, sifat tidak memuaskan, dan bukan diri. Ini adalah manfaat yang lain. Sang *Arahat* yang terus-menerus memiliki perhatian penuh dan pemahaman, mampu menikmati **pencapaian Buah Mulia** setiap waktu dan sepanjang waktu yang dia inginkan. Ini adalah dua manfaat bagi seorang *Arahat* yang bermeditasi tentang lima kelompok pencengkeraman.

Jawaban-jawaban di atas diberikan oleh YM Sāriputta dalam kitab *Sīlavanta Sutta*, juga ditemukan di kitab *Sutavanta Sutta*. Perbedaan satu-satunya di antara kedua *sutta* adalah dalam istilah “*sīlavanta*” – yaitu “kebiasaan moral”, dan “*sutavanta*” – yaitu “terpelajar”. Semua kata-kata yang lainnya adalah sama. Berdasarkan kedua *sutta* ini, dan yang lainnya tentang kelompok-kelompok pencengkeraman, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: **”Pengetahuan pandangan terang datang dari bermeditasi tentang lima kelompok pencengkeraman.”**

Sekarang saya akan kembali kepada cengkraman yang muncul melalui enam pintu indera. Ketika orang melihat, mereka berpikir tentang mereka sendiri atau orang lain sebagai kekal, telah hidup sebelumnya, sedang hidup sekarang, akan hidup di masa yang akan datang, sebagai sesuatu yang selalu hidup. Mereka menganggap diri mereka bahagia, bagus, atau indah. Mereka berpikir tentang diri mereka sebagai makhluk hidup. Mereka berpikir dengan cara yang sama ketika mereka mendengar, mencium, mengecap, atau menyentuh. Indera sentuhan tersebar di seluruh tubuh, di mana ada darah dan daging. Bilamana sentuhan muncul, pencengkeraman muncul. Menekuk, meluruskan, dan menggerakkan anggota tubuh yang disebut sebelumnya semuanya adalah contoh-contoh sentuhan. Begitu juga dengan tegangan dan regangan pada gerakan kembang dan kempisnya dinding perut. Kita akan membahas hal ini secara rinci di bagian berikutnya.

Ketika seseorang berpikir atau berimajinasi, ia menganggap, “Diri yang hidup sebelumnya sedang berpikir sekarang.” Sehingga ia menganggap dirinya orang atau makhluk yang kekal. Ia juga menganggap bahwa berpikir itu enak, menyenangkan. Ia menganggapnya sebagai kebahagiaan. Jika diberitahu bahwa pemikiran itu akan hilang, ia tidak dapat menerimanya, ia menjadi kurang senang. Ini disebabkan karena ia mencengkeram kepada hal itu. Sehingga ia mencengkeram kepada apa pun yang masuk melalui enam pintu indera sebagai sesuatu yang kekal, bahagia, dan memiliki diri. Ia bergembira dengannya disertai hasrat, dan mencengkeram kepadanya. Anda harus bermeditasi tentang lima kelompok yang melekat dan mencengkeram.

## Metode yang Benar

Ketika anda bermeditasi, anda harus memiliki suatu metode. Hanya metode yang benar yang dapat menimbulkan pandangan terang. Bila anda menganggap segala sesuatu sebagai kekal, bagaimana pandangan terang dapat muncul? Bila anda menganggap mereka sebagai bahagia, indah, sebagai roh atau ego, bagaimana pandangan terang dapat muncul?

Mental dan jasmani tidaklah kekal. Hal-hal yang tidak kekal ini harus diredungkan untuk melihat mereka sebagaimana adanya – sebagai tidak kekal. Mereka muncul dan lenyap, dan terus-menerus menekan anda, sehingga merekalah yang merupakan penderitaan yang parah. Anda harus bermeditasi untuk melihat mereka sebagaimana adanya – sebagai penderitaan. Mereka hanyalah sekumpulan proses tanpa adanya kepribadian, jiwa, atau diri. Anda harus bermeditasi untuk melihat bahwa demikianlah adanya. Anda harus mencoba melihat mereka sebagaimana adanya.

Setiap kali anda melihat, mendengar, menyentuh, atau menyadari, anda harus mencoba melihat proses mental dan jasmani yang masuk melalui enam pintu indera sebagaimana adanya. Ketika anda melihat, penglihatan itu nyata. Hal ini harus anda catat sebagai “melihat, melihat”. Dengan cara yang sama, ketika anda mendengar, catatlah “mendengar”. Ketika anda mencium, catatlah “mencium”. Ketika anda mengecap, catatlah “mengecap”. Ketika anda menyentuh, catatlah “menyentuh”. Rasa lelah, panas, sakit, dan sensasi lain yang tidak menyenangkan atau tak tertahankan muncul dari sentuhan juga. Amatilah: “kelelahan”, “panas”, “sakit”, dan seterusnya. Pikiran dan ide juga mungkin muncul. Catatlah sebagai “berpikir”, “berkhayal”, “senang”, “gembira”, dan lain-lain, sewaktu mereka muncul. Bagi yogi pemula, untuk memperhatikan segala hal yang memasuki enam pintu indera sangatlah sulit. Jadi mulailah dengan mencatat hanya beberapa hal saja.

Anda harus memulai dengan cara berikut ini: Ketika anda menarik dan menghembuskan napas, gerakan dinding perut terasa jelas. Mulailah dengan memperhatikan gerakan ini. Anda harus memperhatikan gerakan mengembang sebagai “kembang”, dan gerakan mengempis sebagai “kempis”.

Karena pengamatan gerakan mengembang dan mengempis tidak memakai istilah-istilah kitab suci, sebagian orang yang tidak berpengalaman dalam meditasi menghina hal itu: “Teknik kembang dan kempis ini tidak tertulis di dalam kitab suci.” Namun demikian, kembang dan kempis adalah kenyataan yang dapat diamati. Gerakan unsur udara adalah suatu kenyataan. Kita menggunakan kata-kata umum “kembang” dan “kempis” supaya praktis. Dalam istilah kitab suci, gerakan mengembang dan mengempis adalah unsur udara (*vāyo-dhātu*). Jika anda mengamati dinding perut dengan perhatian penuh seiring dengan mengembang dan mengempisnya, ketegangan dinding perut dapat diamati, gerakan dapat diamati, kekakuan dapat diamati. Di sini, “**ketegangan**” adalah sifat (karakteristik) dari unsur udara, dan **pembesaran** (dari dinding perut) adalah manifestasinya. Mengetahui unsur udara sebagaimana adanya berarti mengetahui **sifat, fungsi, dan manifestasinya**. Kita bermeditasi untuk mengetahui hal-hal ini.

Pandangan terang bermula dari perbedaan mental dan jasmani. Untuk mencapainya, yogi seharusnya mulai dengan jasmani. Bagaimana caranya?

“Yogi harus menangkap berdasarkan sifat, manifestasi, dan seterusnya.” (*Visuddhimagga*).

Ketika anda mulai bermeditasi tentang mental atau jasmani, anda harus melakukannya berdasarkan **sifat, fungsi, manifestasi, atau penyebab terdekatnya**. Seperti disebutkan dalam kitab Kumpulan Filsafat (*Abhidhammatthasangaha*): “Kemurnian pandangan adalah pemahaman mental dan jasmani sehubungan dengan sifatnya, fungsinya, manifestasinya, dan penyebab terdekatnya.”

Maksudnya adalah bahwa pandangan terang diawali dengan pengetahuan analitis dari mental dan jasmani (*nāmarūpa-pariccheda-ñāna*). Di antara tujuh tahap pemurnian (*satta visuddhi*), terlebih dahulu anda harus memurnikan moralitas (*sīla visuddhi*); lalu pikiran (*citta visuddhi*); lalu pandangan (*ditthi visuddhi*). Untuk mencapai pengetahuan analitis dari mental dan jasmani, dan pemurnian pandangan, anda harus bermeditasi tentang mental dan jasmani, dan mengenali mereka berdasarkan sifat, fungsi, manifestasi, dan penyebab terdekatnya. Sekali anda mengenali mereka dengan cara ini, anda memperoleh

pengetahuan analisis dari mental dan jasmani. Ketika pengetahuan ini matang, anda memperoleh pemurnian pandangan.

Di sini, “mengenali mereka berdasarkan sifat-sifatnya” berarti mengenali **sifat hakiki** (intrinsik) dari mental dan jasmani. “Fungsi” berarti mengenali **fungsi** mereka. “Manifestasi” berarti **bentuk perwujudan/penampilannya**. Untuk mengenali penyebab terdekatnya belum perlu pada tahap awal dari latihan meditasi, sehingga kami hanya akan menjelaskan sifat-sifat, fungsi, dan manifestasinya.

Dalam kitab *Visuddhimagga* dan *Abhidhammatthasangaha*, seperti dalam kutipan tadi, tidak disebutkan bahwa mental dan jasmani harus direnungkan melalui nama, jumlah, pecahan materi, atau sebagai proses yang muncul tanpa henti. Hanya disebutkan bahwa mereka seharusnya direnungkan berdasarkan sifat, fungsi, dan manifestasinya. Seseorang seharusnya mencatat hal ini dengan hati-hati. Kalau tidak, seseorang mungkin bisa terjerumus ke arah konsep dari nama, jumlah, bagian-bagian pecahan, atau proses.

Kitab-kitab komentar mengatakan bahwa anda harus bermeditasi tentang mental dan jasmani berdasarkan sifat, fungsi, dan manifestasinya. Jadi ketika anda bermeditasi tentang unsur udara (*vāyo dhātu*), anda seharusnya melalukannya berdasarkan sifat-sifatnya, fungsi, dan manifestasinya. Apakah sifat dari unsur udara? Sifatnya adalah **menyokong**. Itulah sifat hakikinya. Menyokong adalah sifat dari unsur udara. Apakah fungsi dari unsur udara? Fungsinya adalah **menggerakkan**. Apakah manifestasinya? Manifestasinya adalah apa yang muncul dalam pikiran yogi. Ia muncul dalam pikiran yogi sebagai **mengembang, mengecil, mendorong, atau menarik**. Inilah manifestasi unsur udara.

Sambil anda merenungkan kembang dan kempisnya dinding perut, “kekakuan”, “gerakan”, dan “mengembang” menjadi jelas bagi anda. Ini adalah sifat, fungsi, dan manifestasi dari unsur udara. Unsur udara ini penting untuk diketahui. Dalam bagian tentang empat postur tubuh, pemahaman yang jelas, dan perenungan tubuh dalam kitab *Satipatthāna Sutta*, sang komentator menekankan pentingnya unsur udara. Sang Buddha mengajarkan “*Gacchanto vā gacchāmi’ti pajānāti*” – “Ketika ia berjalan, ia menyadari ‘Ia sedang berjalan’.”

Sang Buddha mengajarkan kita untuk memperhatikan penuh sewaktu berjalan dengan mencatat “berjalan, berjalan” setiap kita berjalan. Bagaimana caranya pengetahuan berkembang dari pencatatan yang demikian dijelaskan oleh komentator: “Keinginan berupa ‘Aku akan berjalan’ muncul. Hal ini menghasilkan unsur udara. Unsur udara menghasilkan pertanda atau isyarat. Gerakan maju dari seluruh tubuh bersamaan dengan menyebarnya unsur air disebut berjalan.”

Maksudnya adalah sebagai berikut: Yogi yang mencatat “berjalan, berjalan” setiap ia berjalan menyadari hal berikut ini. Pertama-tama, ide/keinginan ‘Aku akan berjalan’ muncul. **Keinginan** ini menimbulkan **ketegangan** di seluruh tubuh, yang menyebabkan tubuh **bergerak** ke depan, langkah demi langkah. **Gerakan** ini kita sebut “Aku berjalan”, atau “Ia berjalan”. Pada kenyataannya, tidak ada “Aku” atau “Ia” yang berjalan. Hanya **keinginan** untuk berjalan dan **fenomena jasmani** dari berjalan. Inilah yang disadari oleh yogi. Kitab komentar menekankan pentingnya menyadari gerakan dari unsur udara. Bila anda telah memahami unsur udara melalui sifat, fungsi, dan manifestasinya, anda dapat menyimpulkan sendiri apakah meditasi anda benar atau tidak.

Unsur udara (*vāyo dhātu*) memiliki **sifat menyokong**. Dalam sebuah bola sepak, adalah udara yang mengisi dan menyokong sehingga bola mengembang dan tetap kencang. Dalam bahasa pergaulan kita katakan bahwa bola penuh dan kencang. Dalam istilah filsafat, unsur udara memiliki sifat menyokong. Jika anda meluruskan lengan anda, anda merasakan sedikit kekakuan di sana. Itu adalah unsur udara yang sedang menyokong. Sama halnya ketika anda meletakkan kepala anda di atas bantal berisi udara, kepala tetap tersangga, karena unsur udara di dalam bantal menyokong kepala anda. Dalam satu tumpukan batu bata, batu yang di bawah menyokong bata di atasnya. Jika tidak demikian, bata yang di atas akan jatuh. Demikian juga halnya tubuh manusia penuh dengan unsur udara, yang memberikan sokongan supaya tubuh dapat berdiri tegak dan kokoh.<sup>1</sup>

**Fungsi** dari unsur udara adalah **menggerakkan**. Ia bergerak dari suatu tempat ke tempat lain ketika sedang kuat. Adalah unsur udara yang membuat tubuh menekuk, meluruskan, duduk, berdiri, pergi, dan datang.

---

<sup>1</sup> Istilah kokoh sesungguhnya relatif. Dibandingkan dengan sesuatu yang lebih kokoh, ia lembut. Dibandingkan dengan sesuatu yang lebih lembut, ia kokoh.

Mereka yang tidak berpengalaman dalam meditasi pandangan terang sering berkata, “Jika anda mencatat ‘menekuk’, atau ‘meluruskan, hanya konsep seperti lengan yang akan muncul untuk anda. Jika anda mencatat ‘kiri’, ‘kanan’, hanya konsep seperti kaki yang akan muncul untuk anda. Jika anda mencatat ‘kembang’, ‘kempis’, hanya konsep seperti dinding perut yang akan muncul untuk anda.” Hal ini mungkin benar untuk sebagian yogi pemula, tetapi tidaklah benar berpikir bahwa konsep-konsep itu akan terus-menerus terulang. Baik konsep maupun kenyataan (realitas) muncul di hadapan yogi pemula. Sebagian orang mengajarkan yogi pemula untuk bermeditasi tentang realitas saja. Hal ini adalah tidak mungkin. Untuk melupakan konsep tidaklah praktis pada tahap permulaan. Anda harus mengkombinasikan konsep dengan realitas. Sang Buddha sendiri menggunakan konsep dan memberitahukan kita untuk menyadari “Aku sedang berjalan, menekuk, atau mengulur” ketika kita berjalan, menekuk, atau menjulur. Ia tidak memberitahukan kita untuk menyadari “Sedang menyokong, bergerak,” dan seterusnya.

Walaupun anda bermeditasi menggunakan konsep seperti “berjalan, menekuk, menjulur”, seiring dengan bertumbuhnya perhatian penuh dan konsentrasi anda, semua konsep menjadi lenyap dan hanya realitas seperti menyokong dan bergerak yang muncul di hadapan anda. Ketika anda mencapai pengetahuan kehancuran (*bhanga ñāna*), walaupun anda mencatat “berjalan, berjalan”, kaki atau tubuh tidak akan tampak di hadapan anda. Hanya gerakan itu sendiri yang berada di sana. Walaupun anda mencatat “menekuk, menekuk” anda tidak akan dapat melihat lengan atau kaki, hanya gerakannya yang ada. Walaupun anda mencatat “kembang, kempis” anda tidak akan menyadari bentuk dari dinding perut atau tubuh, hanya ada gerakan keluar dan ke dalam. Ini adalah fungsi dari unsur udara.

Apa yang muncul di pikiran yogi sebagai **mengembang atau mengecil**, adalah **manifestasi** dari unsur udara. Ketika anda menekuk atau meluruskan lengan, tampaknya ada sesuatu yang menariknya ke dalam atau mendorongnya keluar. Hal ini bahkan lebih jelas lagi dalam berjalan. Bagi yogi yang konsentrasinya telah tajam dengan mencatat “berjalan”, “langkah kiri, langkah kanan”, atau “angkat, dorong, turun”, gerakan ke depan yang seolah-olah didorong dari belakang menjadi cukup jelas. Kaki tampaknya mendorong ke depan dengan sendirinya. Bagaimana kaki bergerak ke depan tanpa sang yogi melakukan usaha

menjadi sangat jelas. Rasanya sungguh menyenangkan mencatat seperti demikiran sehingga sebagian yogi meluangkan banyak waktu melakukannya.

Maka ketika anda bermeditasi tentang unsur udara, anda harus mengenalnya berdasarkan **sifatnya yang menyokong, fungsinya yang menggerakkan, dan manifestasinya yaitu mengembang**. Hanya Dengan demikian pengetahuan anda menjadi benar.

Anda mungkin bertanya, “Haruskah kita bermeditasi hanya setelah mempelajari sifat, fungsi, dan manifestasinya?” Tidak. Anda tidak perlu mempelajarinya. Jika anda bermeditasi tentang gerakan mengembang, anda dengan sendirinya akan mengenali sifat, fungsi, dan manifestasinya. Ketika anda menengadah ke langit pada malam yang disertai badai, anda melihat kilat. **Cahaya** terang ini adalah **sifat** dari kilat. Begitu kilat memancarkan cahayanya, kegelapan terhalau. **Penghalauan kegelapan** ini adalah **fungsi** dari kilat tersebut. Anda juga melihat seperti apa **bentuknya** – apakah itu panjang, pendek, melengkung, lurus, atau lebar. Anda melihat sifat, fungsi, dan manifestasinya sekaligus. Anda mungkin tidak akan mampu menjelaskan bahwa terang adalah sifatnya, menghalau kegelapan adalah fungsinya, atau bentuknya adalah manifestasinya, tetapi anda tetap saja melihatnya semua.

Sama halnya ketika anda bermeditasi tentang gerakan mengembangnya dinding perut, anda akan mengenali sifat, fungsi, dan manifestasinya. Anda tidak perlu mempelajarinya. Sebagian orang terpelajar berpikir bahwa anda harus mempelajarinya sebelum bermeditasi. Bukan demikian halnya. Apa yang anda pelajari hanya berupa konsep, bukan kenyataan. Seorang yogi yang sedang merenungkan gerakan mengembang mengetahuinya dengan jelas seolah-olah seperti menyentuhnya dengan tangan. Ia tidak perlu mempelajarinya. Jika ada seekor gajah di depan mata anda, anda tidak perlu lagi melihat **gambar** gajah.

Orang yang bermeditasi tentang gerakan mengembang dan mengempisnya dinding perut mengenali **kekakuan** atau **kelembutannya**, yaitu **sifatnya**. Ia mengenali **gerakan** maju dan mundur, yaitu **fungsinya**. Jika seseorang dapat mengetahui hal-hal ini sebagaimana adanya, apakah ia perlu mempelajarinya terlebih dahulu? Tidak perlu bila ia hanya ingin mengerti untuk dirinya sendiri. Tetapi ia perlu mempelajarinya bila ia ingin mengajari orang lain.

Ketika anda mencatat “langkah kanan, langkah kiri,” anda mengetahui **tegangannya** dalam setiap langkah – itulah **sifatnya**. Anda mengetahui **gerakan** ke depan – itulah **fungsinya**, dan anda mengetahui **langkah** kaki – itulah **manifestasinya**. Inilah pengetahuan yang benar tentang kenyataan.

Untuk mengetahui sendiri bagaimana caranya membedakan sifat, fungsi, dan manifestasinya, anda harus mempraktekkan meditasi. Anda tentu saja memiliki rasa panas, sakit, kaku, atau tidak enak di suatu tempat di tubuh anda sekarang. Perasaan yang tidak menyenangkan ini sulit ditahan. Berkonsentrasilah pada perasaan tidak menyenangkan ini dan catatlah “panas, panas,” atau “sakit, sakit.” Anda akan mendapati bahwa anda sedang mengalami **perasaan tidak menyenangkan**, yang merupakan **sifat dari penderitaan** (*dukkha*).

Ketika perasaan tidak menyenangkan ini muncul, semangat anda menjadi rendah. Jika perasaan tidak menyenangkan ini ringan, anda hanya akan sedikit berkurang semangatnya. Jika hal itu parah, semangat anda akan menjadi sangat rendah. Bahkan para yogi yang sangat gigih akan mendapati bahwa semangat mereka menjadi rendah ketika perasaan tidak menyenangkan menjadi kuat. Ketika anda sangat lelah, anda bahkan tidak mampu bergerak. **Membuat semangat menjadi rendah adalah fungsi dari perasaan yang tidak menyenangkan.** Ketika kita menyebut ‘semangat’, yang kita maksud adalah pikiran. Ketika pikiran sedang rendah, faktor-faktor pikiran (*cetasika*) juga menjadi rendah.

**Manifestasi dari perasaan yang tidak menyenangkan adalah tekanan jasmani.** Perasaan ini bermanifestasi sebagai penderitaan jasmani, sesuatu yang tidak dapat ditahan oleh pikiran yogi. Ketika seseorang bermeditasi tentang “panas, panas,” “sakit, sakit,” perasaan ini bermanifestasi sebagai sesuatu yang menekan tubuh, sesuatu yang sangat sulit ditahan. Perasaan ini mungkin menekan anda begitu hebat sehingga anda harus mengeluh atau mengerang.

Jika anda bermeditasi tentang perasaan yang tidak menyenangkan pada tubuh anda saat perasaan tersebut muncul, anda akan mengetahui bahwa anda mengalami suatu perasaan yang tidak menyenangkan – sifatnya. Anda akan mengetahui bahwa semangat anda surut – fungsinya, dan anda akan mengenali penderitaan jasmani – manifestasinya. Inilah caranya para yogi memperoleh pengetahuan pandangan terang.

## **Pikiran**

Anda dapat bermeditasi tentang pikiran juga. Pikiran mengenali dan berpikir. Apa yang anda pikirkan dan khayalkan adalah mentalitas. Renungkan proses mental ini sebagai ‘berpikir,’ “berkhayal,” atau “berencana,” kapanpun proses itu muncul. Anda akan menemukan bahwa sifat alaminya adalah **mengenali objek** – yang merupakan **sifat dari kesadaran**. Setiap jenis kesadaran sifatnya mengenali – penglihatan mengenali pemandangan, pendengaran mengenali suara/bunyi, penciuman mengenali bau, pengecapan mengenali rasa, sentuhan mengenali obyek sentuh, dan pikiran mengenali obyek pikiran.

Ketika anda bekerja dalam sebuah tim, anda memiliki seorang pemimpin. **Kesadaran adalah pemimpin** yang mengenali obyek yang muncul pada semua pintu indera. Ketika obyek yang dapat dilihat (bentuk/warna) kontak dengan mata, kesadaran mengenalinya terlebih dahulu. Hanya setelah itu hal-hal lainnya yaitu perasaan, persepsi/ingatan, keinginan, kegembiraan, ketidaksukaan, kekaguman, dan seterusnya dapat muncul. Sama halnya ketika sebuah suara kontak dengan telinga, adalah kesadaran yang mengenalinya terlebih dahulu.

Hal ini lebih jelas ketika anda berpikir atau berkhayal. Jika suatu ide muncul di pikiran ketika anda sedang merenungkan gerakan kembang dan kempis, anda harus mencatat ide tersebut. Jika anda dapat mencatatnya pada saat ide itu muncul, ide tersebut lenyap dengan segera. Jika anda tidak dapat, beberapa pengikutnya akan muncul berurutan – kegembiraan, keinginan, dan lain-lain. Jadi yogi menyadari bahwa **kesadaran adalah pemimpin** – yang merupakan **funksinya**. Seperti dikatakan dalam *Dhammapada*, “*Manopubbangamā dhammā* – pikiran mendahului segala sesuatu.” Jika anda mencatat kesadaran ketika kesadaran ini muncul, anda akan melihat dengan jelas bagaimana kesadaran berperan sebagai pemimpin, terlebih dahulu pergi ke obyek ini, kemudian ke obyek itu.

Kitab komentar mengatakan bahwa **manifestasi** dari kesadaran adalah **muncul secara terus-menerus**. Saat anda mencatat “kembang, kempis,” dan lain-lain, pikiran kadang-kadang mengembara. Jika anda mencatatnya, hal itu lenyap. Kemudian kesadaran lain muncul, anda mencatatnya, dan hal itu lenyap. Anda harus sangat sering mencatat muncul dan lenyapnya kesadaran. Anda menjadi

mengerti bahwa, “Kesadaran adalah suatu rangkaian peristiwa yang muncul dan lenyap secara berurutan. Begitu yang satu lenyap, yang berikutnya muncul.” Dengan demikian anda menyadari **manifestasi** dari **kesadaran yaitu terus-menerus**. Yogi yang menyadari hal ini juga menyadari kematian dan kelahiran. “Akhirnya, kematian bukanlah sesuatu yang aneh. Kematian hanya seperti lenyapnya suatu kesadaran yang telah saya catat. Terlahir kembali adalah seperti munculnya kesadaran saat ini yang mengikuti kesadaran sebelumnya.”

Untuk menunjukkan bahwa seseorang dapat mengerti sifat, fungsi, dan manifestasi segala sesuatu walaupun belum pernah mempelajarinya, kita telah mengangkat **unsur udara** dari sekian banyak fenomena jasmani, dan **perasaan tidak senang** dan **kesadaran** dari sekian banyak fenomena mental. Anda hanya harus mencatatnya begitu fenomena-fenomena itu muncul. Hal yang sama berlaku untuk semua fenomena mental dan jasmani. Jika anda mencatatnya sewaktu fenomena itu muncul, anda akan memahami sifat, fungsi, dan manifestasinya. Seorang pemula dapat memahami kelompok-kelompok pencengkeraman hanya melalui sifat, fungsi, dan manifestasinya. Pada tahap-tahap permulaan pandangan terang – pengetahuan analitis dari mental dan jasmani (*nāmarūpa-pariccheda-ñāna*) dan pengetahuan membedakan sebab-akibat (*paccaya-pariggaha-ñāna*) – pemahaman sejauh ini sudahlah cukup. Ketika anda sampai pada tahap berikutnya yaitu pengetahuan melalui pemahaman (*sammasana-ñāna*), anda juga akan mengenali sifat-sifat ketidakkekalan (*anicca*), ketidakpuasan (*dukkha*), dan bukan diri (*anatta*).

## ***Apa Tujuan Meditasi?***

Seseorang mungkin bertanya, “Apa tujuan bermeditasi tentang kelompok-kelompok pencengkeraman?” Seseorang mungkin ragu, “Apakah kita bermeditasi tentang masa lalu, masa kini, masa yang akan datang, atau suatu masa yang tidak jelas?”

Untuk apa kita bermeditasi? Apakah untuk mencapai kemakmuran materi? Apakah untuk menyembuhkan penyakit? Apakah untuk memperoleh penglihatan gaib, terbang, atau untuk kekuatan supernormal lainnya. Tujuan dari meditasi pandangan terang bukanlah semua hal di atas. Beberapa orang telah sembuh dari berbagai penyakit parah melalui latihan meditasi pandangan terang. Pada masa Sang Buddha, banyak yang mencapai kesempurnaan melalui meditasi pandangan terang juga memperoleh kekuatan supernormal. Beberapa orang di masa kini juga mungkin memperoleh kekuatan seperti itu. Namun demikian, memperoleh kekuatan seperti ini bukanlah tujuan dari meditasi pandangan terang (*vipassanā*).

Apakah kita seharusnya bermeditasi tentang suatu fenomena yang telah berlalu? Apakah kita seharusnya bermeditasi tentang fenomena yang belum muncul, atau hanya tentang fenomena yang sedang muncul saat ini? Apakah kita seharusnya bermeditasi tentang fenomena yang dapat kita bayangkan karena telah kita baca dalam buku?

Jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan tersebut adalah: “Kita bermeditasi untuk **melepaskan pencengkeraman**, dan kita bermeditasi tentang **apa yang muncul pada saat ini**.”

Orang-orang yang belum berlatih meditasi, mencengkeram pada mental dan jasmani yang muncul setiap kali mereka melihat, mendengar, mencium, mengecap, menyentuh, atau mengetahui sesuatu. Mereka mencengkeram hal-hal ini dengan hasrat karena mereka merasa senang dengannya. Mereka mencengkeramnya dengan pandangan salah sebagai kekal, membahagiakan, dan sebagai diri atau ego. Kita bermeditasi demi “**tidak munculnya**” **pencengkeraman** ini, agar **terbebas** darinya. Inilah **tujuan dasar** dari meditasi pandangan terang (*vipassanā*).

Kita bermeditasi hanya pada apa yang muncul pada saat ini. Kita tidak bermeditasi pada hal-hal di masa lalu atau masa yang akan datang, juga tidak pada konsep. Di sini, saya berbicara tentang meditasi pandangan terang yang sebenarnya (berdasarkan fakta), tetapi dalam meditasi berdasarkan kesimpulan berlogika (inferential)<sup>2</sup> kita memang bermeditasi tentang hal-hal di masa lalu dan masa yang akan datang, atau tentang konsep. Mari saya jelaskan.

Meditasi pandangan terang ada dua jenis: **berdasarkan fakta** dan **kesimpulan berlogika (inferential)**. Pengetahuan yang anda peroleh dengan bermeditasi pada apa yang sebenarnya sedang muncul berdasarkan sifat, fungsi, dan manifestasinya adalah ***vipassanā* berdasarkan fakta**. Dari pengetahuan ini, anda menyimpulkan tentang ketidakkekalan, ketidakpuasan, dan sifat alami bukan diri dari hal-hal di masa lalu dan akan datang, atau hal-hal yang belum anda alami. Ini adalah ***vipassanā* inferential**. Seperti disebutkan dalam *Patisambhidāmagga*, “Penggabungan dari keduanya (yang terlihat dan tidak terlihat) menjadi satu melalui kesimpulan . . .” Kitab *Visuddhimagga* menjelaskan pernyataan ini sebagai berikut: “... melalui kesimpulan berdasarkan logika, melalui kesimpulan berdasarkan bukti, dari obyek yang terlihat melalui pengalaman nyata, ia mendefinisikan bahwa keduanya [yang terlihat dan tidak terlihat] memiliki hanya sebuah intisari tunggal yaitu ‘Bentuk-bentuk kesatuan telah hancur di masa lalu, dan akan hancur di masa yang akan datang, sama seperti halnya sedang hancur sekarang.’” (Vism. 643)

“Obyek yang terlihat” berarti *vipassanā* berdasarkan fakta, dan “melalui kesimpulan berdasarkan logika, melalui kesimpulan berdasarkan bukti” adalah *vipassanā* inferential. Namun demikian, perlu diperhatikan bahwa *vipassanā* inferential hanya dimungkinkan setelah *vipassanā* berdasarkan fakta. Tidak ada kesimpulan yang dapat dibuat tanpa mengetahui terlebih dahulu obyek saat ini. Penjelasan yang sama juga diberikan dalam kitab komentar dari *Kathāvatthu*: “Melihat ketidakkekalan bahkan hanya dari satu bentuk kesatuan, seseorang dapat menarik kesimpulan mengenai hal lainnya bahwa ‘tidak kekal adalah sifat semua hal dalam hidup’.”

---

<sup>2</sup> Inference = logic reasoning process: the process of reasoning from a premise to a conclusion. Premise = basis of argument: a proposition that forms the basis of an argument or from which a conclusion is drawn.

Mengapa kita tidak bermeditasi tentang hal-hal di **masa lalu** atau **masa yang akan datang**? Karena mereka tidak dapat menolong kita memahami sifat sebenarnya dari fenomena atau menghilangkan kekotoran mental. Anda tidak ingat kehidupan masa lampau anda; anda bahkan tidak ingat sebagian besar masa kecil anda. Jadi dengan bermeditasi tentang hal-hal di masa lalu, bagaimana anda dapat mengenali hal-hal sebagaimana adanya dengan sifat, fungsi, dan manifestasinya? Hal-hal dari masa yang baru berlalu masih bisa diingat, tetapi sewaktu mengingat mereka anda berpikir, “Saya melihat, saya mendengar, saya berpikir. Adalah saya yang melihat waktu itu, dan sekarang adalah saya yang sedang melihat.” Pemikiran tentang “saya” selalu ada, sehingga akan selalu ada pandangan tentang kekekalan dan kebahagiaan. Sehingga meditasi tentang kenangan tidak sesuai dengan tujuan kita. Anda akan mencengkeramnya, dan pencengkeraman (*upādāna*) ini sulit diatasi. Walaupun anda mungkin menganggapnya sebagai mental dan jasmani melalui pengetahuan dan pemikiran anda, konsep tentang “Aku” tetap ada, karena anda telah mencengkeramnya. Anda mungkin mengatakan kepada diri sendiri bahwa mereka tidak kekal, tetapi anda melihatnya sebagai kekal. Anda mungkin berkata bahwa mereka tidak memuaskan, tetapi kesan kebahagiaan terus-menerus muncul. Anda merenungkan tentang tidak adanya diri, tetapi konsep tentang diri tetap kuat dan kokoh. Anda berargumentasi dengan diri sendiri, sehingga meditasi anda harus mengalah terhadap ide-ide yang telah tertanam sebelumnya.

Masa depan belumlah tiba, dan anda tidak dapat memastikan seperti apa ketika masa depan datang. Anda mungkin bermeditasi tentang masa depan sebelum hal itu datang, tetapi anda gagal melakukannya ketika hal itu benar-benar datang. Kemudian hasrat, pandangan salah, dan kekotoran mental muncul kembali. Sehingga bermeditasi tentang obyek masa depan dengan bantuan pembelajaran dan pemikiran bukanlah cara untuk mengetahui hal-hal sebagaimana adanya. Itu juga bukan cara untuk menghilangkan kekotoran mental.

**Konsep-konsep** (hal-hal yang tak memiliki rentang waktu) belum pernah ada, tidak akan ada, dan tidak ada dalam diri seseorang atau di dalam diri orang lain. Mereka hanya dibayangkan melalui pembelajaran dan pemikiran. Mereka kelihatannya mengesankan dan intelek, tetapi sebenarnya hanya merupakan konsep dari nama, simbol, dan bentuk. Seandainya seseorang sedang bermeditasi, “Jasmani tidaklah kekal, ia muncul dan lenyap dari waktu ke waktu.” Tanyalah padanya, “Apakah jasmani itu? Apakah jasmani dari masa lalu, sekarang, atau

yang akan datang? Apakah jasmani ada di dalam diri anda, atau di dalam diri orang lain? Jika jasmani ada dalam diri anda, apakah di dalam kepala, tubuh, kaki, tangan, mata, atau telinga anda?” Seseorang akan menemukan bahwa tidak satu pun dari yang di atas, tetapi hanya sebuah konsep – hanya khayalan. Sehingga kita tidak bermeditasi tentang konsep.

## **Fenomena Saat Ini**

Fenomena saat ini adalah apa yang terjadi pada salah satu dari enam pintu indera pada saat ini juga. Hal itu belum tercemar, ibarat sehelai kain yang baru atau selembar kertas kosong. Jika anda cukup cepat mencatatnya begitu hal itu muncul, hal itu tidak akan tercemar. Jika anda gagal mencatatnya, hal itu menjadi tercemar. Sekali tercemar, hal itu tidak dapat dibersihkan. Jika anda gagal mencatat fenomena mental dan jasmani pada saat kemunculannya, pencengkeraman (*upādāna*) selalu ikut campur – pencengkeraman terhadap nafsu indera, terhadap pandangan salah, terhadap upacara dan ritual, atau terhadap ego. Apa yang terjadi saat pencengkeraman muncul?

“Terkondisi oleh pencengkeraman (*upādāna*), muncullah penjadian (*bhava*). Terkondisi oleh penjadian, muncullah kelahiran (*jāti*). Terkondisi oleh kelahiran, muncullah usia tua (*jarā*), kematian (*marana*), kesedihan (*soka*), ratap tangis (*parideva*), sakit (*dukkha*), bersedih hati (*domanassa*) dan putus asa (*upāyāsā*). Sehingga muncullah seluruh jenis penderitaan.” (M.i.266)

*Upādāna* bukanlah hal yang sepele. Hal ini adalah penyebab utama perbuatan baik dan buruk. Seseorang yang diliputi *upādāna*, berjuang untuk mendapatkan apa yang ia percaya adalah suatu hal yang baik. Setiap orang melakukan apa yang ia pikir baik. Apa yang membuat ia berpikir bahwa hal itu adalah baik? *Upādāna*. Orang lain mungkin berpikir bahwa hal itu buruk, tetapi bagi si pelaku hal itu adalah baik. Jika ia berpikir hal itu tidak baik, ia tidak akan melakukannya. Ada suatu ucapan yang berharga dalam salah satu ukiran prasasti Raja Asoka, “Seseorang berpikir baik tentang perbuatannya. Ia tidak pernah berpikir buruk tentang perbuatannya.” Seorang pencuri mencuri karena tampaknya mencuri itu baik bagi dia. Seorang perampok merampok karena tampaknya merampok itu bagus. Seorang pembunuh berpikir bahwa membunuh adalah baik. Pangeran Ajātasattu berpikir adalah baik untuk membunuh ayahnya sendiri, Raja Bimbisāra. Devadatta mencoba membunuh Sang Buddha, karena ia berpikir hal itu adalah baik. Seseorang yang meminum racun untuk bunuh diri melakukannya karena ia berpikir hal itu adalah baik. Ngengat bergegas menuju cahaya api pelita karena berpikir hal itu adalah sesuatu yang sangat baik. Semua makhluk hidup melakukan apa yang mereka perbuat karena mereka berpikir hal itu adalah baik

untuk dilakukan. Berpikir bahwa hal itu baik adalah *upādāna*. Sekali anda benar-benar mencengkeram (*upādāna*) pada suatu ide, anda melakukan perbuatan. Apakah hasilnya? Hasilnya adalah **perbuatan baik dan buruk**.

Adalah baik **menahan diri** supaya tidak menyebabkan penderitaan bagi makhluk lain. Adalah perbuatan baik untuk **memberikan bantuan** kepada orang lain. Adalah perbuatan baik untuk **berdana** atau memberikan **penghormatan** kepada orang yang pantas dihormati. Perbuatan baik mendatangkan **kedamaian mental, usia panjang, dan kesehatan yang baik** dalam kehidupan ini juga. Hal itu akan memberikan manfaat yang baik dalam kehidupan-kehidupan berikutnya juga. *Upādāna* yang demikian adalah pencengkeraman **yang benar**. Orang-orang yang mencengkeram pada perbuatan baik membuat karma baik melalui pemberian dana dan menjalankan *sīla*. Apakah hasilnya? “Terkondisi oleh penjadian, muncullah kelahiran.” Setelah meninggal, mereka akan terlahir kembali sebagai manusia atau dewa. Jika terlahir sebagai manusia, mereka akan menikmati usia panjang, kecantikan, kesehatan, status, banyak teman, dan kekayaan. Anda dapat menyebut mereka “orang yang bahagia”. Sebagai dewa, mereka akan memiliki banyak pengikut dan tinggal di istana yang megah. Mereka telah tercengkeram oleh pemikiran kebahagiaan, dan dalam arti duniawi mereka dapat disebut berbahagia.

Namun dalam arti yang tertinggi, manusia-manusia bahagia dan dewa-dewa ini **tidaklah bebas dari penderitaan**. “Terkondisi oleh kelahiran, muncullah usia tua dan kematian.” Walaupun mereka terlahir sebagai manusia yang bahagia, mereka akan menjadi tua. Lihatlah para orang tua yang bahagia di dunia ini. Saat mereka melampaui usia tujuh puluh atau delapan puluh tahun, segalanya menjadi penderitaan bagi mereka. Rambut beruban, gigi yang ompong, penglihatan yang lemah, pendengaran yang kurang baik, tubuh yang bungkuk, kulit yang keriput, kekuatan yang melemah – mereka menjadi tidak bisa apa-apa lagi. Walaupun memiliki kekayaan dan nama baik, dapatkah orang-orang tua seperti itu bahagia? Mereka menderita akibat usia tua. Mereka tidak dapat tidur nyenyak, mereka tidak dapat makan dengan lahap, mereka kesulitan untuk duduk dan bangun. Akhirnya, mereka harus menghadapi kematian. Bahkan orang kaya, raja, atau penguasa suatu saat harus mati. Kemudian ia tidak memiliki apa-apa lagi yang dapat ia andalkan. Teman-teman dan saudara mengelilinginya, tetapi ia hanya berbaring di ranjangnya, menutup matanya, dan meninggal. Pada saat kematian ia pergi untuk

memulai kehidupan berikutnya sendirian. Ia pasti merasa berat meninggalkan segala kekayaannya. Jika ia belum melakukan cukup banyak perbuatan baik, ia akan khawatir tentang nasibnya.

Dewa-dewa yang agung juga harus meninggal seperti ini. Satu minggu sebelum kematiannya, lima pertanda muncul pada diri mereka. Bunga-bunga yang menghiasi mereka mulai layu, pakaian mereka mulai menjadi usang, keringat muncul dari ketiak mereka, tubuh mereka mulai kelihatan tua, dan mereka menjadi tidak puas lagi dengan kehidupan mereka. Ketika lima pertanda ini muncul, mereka segera menyadari bahwa kematian segera menghampirinya, dan menjadi sangat cemas.

Pada jaman Sang Buddha, Sakka (raja dari alam dewa *Tāvātimsa*) melihat tanda-tanda ini muncul. Sangat cemas, menyadari bahwa ia akan segera meninggal, ia pergi menemui Sang Buddha untuk meminta nasehat. Sang Buddha mengajarnya *Dhamma* dan ia menjadi seorang pemenang arus (*Sotāpanna*). Setelah ia meninggal, ia terlahir kembali menjadi raja Tāvātimsa. Ia beruntung bisa bertemu Sang Buddha, kalau tidak hasilnya tentu akan celaka.

Tidak hanya usia tua dan kematian, tetapi juga kesedihan, ratap tangis, sakit, bersedih hati, dan putus asa muncul akibat kelahiran. Jadi bahkan kehidupan yang beruntung akibat dari pencengkeraman pada akhirnya merupakan penderitaan yang mengerikan. Manusia, dan bahkan dewa, harus menderita. Jika suatu kehidupan yang beruntung sebagai akibat dari perbuatan baik adalah penderitaan, apakah lebih baik tidak melakukan perbuatan baik? Tidak, bukan demikian. Jika kita tidak melakukan perbuatan baik, kita akan melakukan perbuatan buruk, yang akan membawa kita ke neraka, atau kelahiran kembali sebagai binatang atau setan. Penderitaan di alam rendah (*apāya*) ini jauh lebih parah. Kehidupan manusia atau dewa adalah penderitaan bila dibandingkan dengan kebahagiaan *nibbāna*, tetapi dibandingkan dengan penderitaan di alam-alam rendah, hal ini adalah keberuntungan dan kebahagiaan.

Pencengkeraman (*upādāna*) yang benar mengakibatkan perbuatan baik, dan pencengkeraman yang salah mengakibatkan perbuatan buruk. Karena berpikir bahwa hal tersebut baik untuk dilakukan, ada orang yang membunuh, mencuri, merampok, dan menyakiti orang lain. Sebagai akibatnya, mereka terlahir di alam-

alam rendah. Terlahir di neraka seperti jatuh ke dalam kobaran api yang besar. Bahkan seorang dewa yang hebat tidak kuasa menyelamatkan diri dari api neraka. Pada jaman Buddha Kakusandha, ada seorang dewa Māra yang hebat bernama Dūsī. Ia menghina Sang Buddha dan siswa-siswanya. Suatu hari ia menyebabkan seorang *Arahat* meninggal. Sebagai hasil perbuatan jahat ini ia terlahir seketika di neraka *avīci*. Setelah berada di sana, ia menjadi bulan-bulanan penjaga *avīci*. Orang-orang yang menyiksa orang lain di dunia ini akan memiliki nasib yang menyerupai nasib Dūsī suatu hari nanti. Setelah menderita sekian lama di nereka, mereka akan terlahir kembali sebagai binatang atau setan.

## ***Bagaimana Pencengkeraman Muncul***

Pencengkeraman (*upādāna*) sangatlah buruk, dan sangat penting untuk dipahami. Kita harus bermeditasi untuk melepaskan pencengkeraman, untuk menghentikannya. Kita bermeditasi untuk mencegah pencengkeraman yang disertai **hasrat** atau **pandangan salah** – yaitu tidak mencengkeram pada segala sesuatu sebagai kekal, bahagia, diri atau ego. Orang-orang yang gagal bermeditasi, mencengkeram setiap saat mereka melihat, mendengar, merasa, atau berpikir. Tanyalah pada diri anda sendiri apakah anda mencengkeram atau tidak. Jawabnya akan sangat jelas.

Mari kita mulai dengan melihat. Seandainya anda melihat sesuatu yang indah. Apakah yang anda pikirkan? Anda merasa senang dan gembira dengan obyek tersebut, bukan? Anda tidak akan berkata, “Saya tidak ingin melihat, saya tidak ingin memandangnya.” Sebenarnya, anda sedang berpikir, “Sungguh indah! Betapa bagusnya!” Dengan tersenyum lebar, anda merasa senang dengannya. Pada saat yang sama, anda berpikir obyek itu adalah kekal. Apakah obyek itu manusia atau benda mati, anda pikir obyek itu telah ada sebelumnya, ada sekarang, dan akan ada selamanya. Walaupun obyek itu bukan milik anda sendiri, dalam hati anda merasa memilikinya dan bergembira dengan obyek itu. Jika obyek itu berupa sepotong pakaian, anda mengenakannya di dalam hati dan merasa senang. Jika itu berupa sepasang sandal, anda mengenakannya di dalam hati. Jika obyek itu adalah manusia, anda menikmatinya dalam hati, dan merasa senang.

Hal yang sama terjadi ketika anda mendengar, mencium, mengecap, atau menyentuh. Anda bergembira pada setiap kesempatan. Dengan pikiran, batasan kesenangan anda menjadi lebih luas lagi. Anda berfantasi dan bergembira dengan hal-hal yang bukan milik anda. Anda merindukan dan membayangkan mereka menjadi milik anda. Jika mereka adalah milik anda sendiri, tak perlu lagi dikatakan, anda terus-menerus berpikir tentang mereka, dan menikmati mereka tanpa henti. Kita bermeditasi untuk memeriksa kesenangan dan pencengkeraman seperti itu.

Anda juga mencengkeram berbagai hal dengan **pandangan salah**. Anda mencengkeram dengan **pandangan tentang aku**. Ketika anda melihat, anda

berpikir bahwa apa yang anda lihat adalah seorang manusia, sebuah ego. Anda menganggap kesadaran melihat sebagai seorang manusia, atau sebuah ego. Tanpa pengetahuan *vipassanā* yang dalam, kita mencengkeram pada berbagai hal pada saat kita melihat mereka. Jika anda merenung sejenak, anda akan melihat betapa anda memiliki *upādāna* di dalam diri anda. Anda berpikir tentang diri sendiri atau orang lain sebagai orang-orang yang telah hidup sepanjang hidupnya. Dalam kenyataannya tidak ada hal yang demikian. Tidak ada sesuatu yang hidup sepanjang hidupnya. Hanya mental dan jasmani yang muncul dan lenyap secara terus-menerus. Anda menganggap mental dan jasmani yang tidak kekal ini sebagai seorang manusia, mencengkeram kepadanya. Kita bermeditasi untuk mencegah pencengkeraman terhadap berbagai hal yang disertai pandangan salah.

Kita harus bermeditasi terhadap obyek-obyek **tepat saat mereka terjadi**. Hanya saat itulah kita akan mampu **mencegah *upādāna***. *Upādāna* datang dari penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, sentuhan, dan pemikiran. Hal itu datang melalui enam pintu indera. Dapatkah kita mencengkeram hal-hal yang tidak dapat kita lihat atau dengar? Tidak sama sekali. Sang Buddha sendiri mengajukan pertanyaan-pertanyaan ini kepada Mālukyaputta. “Sekarang apa pendapatmu, Mālukyaputta? Ada obyek-obyek tertentu yang dapat dilihat yang engkau belum pernah lihat, tidak melihatnya sekarang, tidak juga berharap melihatnya di waktu yang akan datang. Dapatkah obyek-obyek yang demikian menimbulkan keinginan, nafsu, atau rasa suka di dalam dirimu?” (S.i.v.72)

Apakah obyek-obyek rupa yang belum pernah anda lihat sebelumnya? Kota-kota, desa-desa, atau negara-negara yang belum pernah anda kunjungi, laki-laki dan wanita tinggal di sana, dan pemandangan lainnya. Bagaimana seseorang dapat jatuh cinta terhadap seseorang yang belum pernah mereka temui? Bagaimana mereka dapat melekat kepadanya? **Anda tidak mencengkeram hal-hal yang belum pernah anda lihat**. Tidak ada kekotoran mental yang muncul karena hal-hal tersebut. Jadi anda tidak perlu bermeditasi tentang mereka. Namun hal-hal yang anda lihat adalah masalah lain. Kekotoran mental dapat muncul bila anda gagal bermeditasi untuk mencegahnya.

Hal yang sama juga berlaku pada hal-hal yang didengar, dicium, dikecap, disentuh, atau dipikirkan.

## ***Bermeditasilah Sekarang Juga***

Jika anda gagal bermeditasi tentang fenomena yang muncul, dan juga tidak menyadari sifat sesungguhnya berupa ketidakkekalan, ketidakpuasan, dan tanpa diri, mungkin muncul pencengkeraman pada fenomena tersebut dan membiarkan kekotoran mental tumbuh. Ini adalah kasus dengan kekotoran mental yang terpendam (laten). Karena kekotoran mental muncul dari obyek, kita menyebutnya “obyek yang terpendam.” Apa yang dicengkeram orang dan mengapa mereka mencengkeram hal-hal tersebut? Mereka mencengkeram hal-hal atau orang-orang yang telah mereka lihat karena mereka telah melihatnya. Jika anda gagal bermeditasi tentang mereka begitu mereka muncul, pencengkeraman muncul tanpa dapat dielakkan. **Kekotoran mental terpendam pada apa pun yang kita lihat, dengar, kecap, dan lain-lain.**

Jika anda bermeditasi, anda akan mendapati bahwa apa yang anda lihat segera berlalu, apa yang anda dengar segera berlalu. Mereka berlalu dalam sekejap. Begitu anda melihat mereka sebagaimana adanya, tidak ada lagi yang dicintai, tidak ada lagi yang dibenci, tidak ada lagi yang bisa dicengkeram, sehingga tidak ada pencengkeraman lagi.

Anda harus bermeditasi sekarang juga. Pada saat anda melihat, anda harus bermeditasi. Anda tidak boleh mengabaikannya. Anda dapat membeli barang secara kredit, tetapi anda tidak dapat bermeditasi secara kredit. Bermeditasilah sekarang juga. Hanya dengan demikian maka pencengkeraman tidak akan muncul. Dalam istilah *Abhidhamma*, anda harus bermeditasi segera setelah proses pada pintu mata berakhir, dan sebelum proses pintu pikiran yang mengikutinya mulai. Ketika anda melihat sebuah obyek bentuk/warna, prosesnya terjadi seperti di bawah ini:

Pertama-tama, anda melihat obyek yang muncul. Ini adalah **proses melihat**. Kemudian anda meninjau obyek yang terlihat. Ini adalah **proses peninjauan**. Kemudian anda menyusun bentuk-bentuk yang terlihat dan melihat bentuk atau warnanya. Ini adalah **proses pembentukan**. Terakhir, anda mengenali konsepnya atau namanya. Ini adalah **proses penamaan**. Dalam hal obyek-obyek yang belum pernah anda lihat sebelumnya, sehingga tidak dapat memberi nama, proses

penamaan tidak akan terjadi. Dari keempat proses, ketika proses melihat terjadi, anda melihat bentuk saat itu, kenyataannya (realitas), sewaktu hal itu muncul. Ketika proses kedua atau peninjauan terjadi, anda meninjau bentuk yang baru dilihat, yang juga merupakan kenyataan. Kedua proses berfokus pada kenyataan, yaitu obyek yang terlihat. Belum ada konsep yang muncul. Perbedaannya adalah antara kenyataan saat ini dan kenyataan masa lalu. Dengan proses yang ketiga anda sampai pada konsep dari bentuk. Dengan proses yang keempat anda sampai pada konsep dari nama. Proses-proses berikutnya adalah berbagai macam konsep. Semua konsep-konsep ini adalah umum bagi orang-orang yang tidak berpengalaman dalam meditasi *vipassanā*.

Terdapat empat belas momen pikiran dalam proses melihat. Jika tidak ada kesadaran penglihatan, pendengaran, atau pikiran yang muncul, **kesadaran kesinambungan kehidupan** terus berlangsung. Kesadaran ini sama dengan kesadaran tumimbal lahir. Itu adalah kesadaran yang tetap berlanjut ketika anda tidur nyenyak. Ketika obyek bentuk/warna muncul, kesadaran kesinambungan kehidupan berhenti, kemudian muncul momen pikiran yang mengarahkan kesadaran pada obyek yang datang ke pintu mata. Ketika hal ini berhenti, **kesadaran melihat** muncul. Kemudian datanglah **kesadaran pemeriksa**, kemudian **kesadaran yang menimbang** apakah obyek yang dilihat itu baik atau buruk. Kemudian, sesuai dengan hasil pertimbangan tadi, **penilaian** (apersepsi)<sup>3</sup> baik atau tidak baik muncul dengan gejala yang hebat sepanjang tujuh momen pikiran. Ketika hal ini berhenti, dua momen pikiran yang melanjutkan proses sebelumnya muncul. Ketika momen pikiran terakhir berhenti, kesadaran surut lagi menuju kesinambungan kehidupan, seperti jatuh tertidur. Dari pengarahannya kesadaran sampai yang terakhir terdapat empat belas momen pikiran. Semua ini bermanifestasi sebagai satu **kesadaran melihat**. Ini adalah bagaimana **proses melihat** terjadi.

Bagi seseorang yang terlatih dengan baik dalam meditasi *vipassanā*, setelah kesadaran kesinambungan kehidupan muncul (mengikuti berakhirnya proses melihat), **kesadaran pandangan terang** yang meninjau 'melihat' terjadi. Anda harus berusaha bermeditasi dengan segera, dengan cara ini. Jika anda mampu

---

<sup>3</sup> *Apperception = the process whereby perceived qualities of an object are related to past experience*

melakukannya, kesan dalam pikiran anda adalah seolah-olah anda sedang bermeditasi tentang obyek-obyek tersebut ketika mereka terlihat, segera setelah mereka muncul. Meditasi jenis ini dalam *sutta* disebut “meditasi pada saat ini”. “Ia melihat dengan jeli hal-hal saat ini ketika mereka muncul di sini dan sekarang.” (M.iii.187) Dalam kitab *Patisambhidhāmagga* tertulis, “Memahami peninjauan terhadap ketidakwajaran keadaan sekarang disebut pengetahuan pandangan terang tentang muncul dan lenyap.”

Kutipan dari *sutta-sutta* tadi menunjukkan dengan jelas bahwa kita harus bermeditasi tentang keadaan saat ini. Jika anda gagal bermeditasi tentang saat ini, **proses penangkapan** muncul mengikuti kelanjutan kehidupan. Kesadaran ini muncul untuk meninjau apa yang baru terlihat. Momen pikiran yang terlibat adalah: menangkap (1), menilai (7), dan mengingat (2) – totalnya sepuluh momen pikiran. Setiap kali anda berpikir, tiga jenis kesadaran dan sepuluh momen pikiran ini terjadi, tetapi bagi yogi akan tampak hanya sebagai satu momen pikiran saja. Hal ini sesuai dengan penjelasan dalam *Patisambhidhāmagga* dan *Visuddhimagga* mengenai pengetahuan kehancuran. Jika anda mampu bermeditasi sebelum proses penangkapan, anda mungkin tidak sampai pada konsep, dan dapat bersama dengan kenyataan – yaitu obyek yang terlihat. Namun ini bukan hal yang mudah bagi pemula.

Jika anda gagal bermeditasi bahkan pada proses penangkapan, anda sampai pada proses pembentukan dan proses penamaan. Kemudian datanglah pencengkeraman. Jika anda bermeditasi setelah munculnya *upādāna*, konsep tidak akan hilang. Itulah sebabnya kita mengajarkan anda untuk bermeditasi segera, sebelum konsep muncul.

Proses untuk pendengaran, penciuman, pengecapan, dan sentuhan harus dipahami dengan cara yang sama.

Dengan adanya pemikiran pada pintu pikiran, jika anda gagal bermeditasi dengan segera, proses-proses selanjutnya muncul sesudah pemikiran itu. Jadi anda harus bermeditasi segera, supaya mereka tidak muncul. Kadang-kadang, sewaktu anda mencatat “kembang, kempis, duduk, sentuh,” pikiran atau ide mungkin muncul di sela-selanya. Anda mencatatnya pada saat hal itu muncul. Anda catat lalu ia segera berhenti. Kadang-kadang pikiran baru akan berkelana, anda catat dan

pikiran tersebut menjadi diam. Menurut perkataan beberapa yogi, “Pikiran mirip anak nakal yang hanya mau diam bila ia dibentak untuk diam.”

Jadi jika anda mencatat kejadian disaat anda melihat, mendengar, menyentuh, atau berpikir, **tidak ada kesadaran selanjutnya yang akan muncul yang mengakibatkan *upādāna***. “... ketika anda melihat, anda hanya melihat; ketika anda mendengar, anda hanya mendengar; ketika anda berpikir, anda hanya berpikir; dan ketika anda mengetahui, anda hanya mengetahui.” Seperti yang ditunjukkan dalam kutipan dari Mālukiya-putta Sutta tadi, hanya ada penglihatan, suara dan ide yang ada di sana. Bila mengingat sesuatu, hanya sifat sesungguhnya yang telah anda pahami yang akan muncul dan tidak ada *upādāna*. Yogi yang mencatat sesuatu yang muncul pada saat kemunculannya, akan melihat bagaimana segala sesuatu muncul dan lenyap, dan menjadi jelas bahwa segalanya tidak kekal (*anicca*), tidak memuaskan (*dukkha*), dan tanpa diri (*anatta*). Yogi memahami hal ini secara langsung – bukan karena seorang guru telah menjelaskannya. Hanya inilah pengetahuan yang sesungguhnya.

## ***Perjuangan Tanpa Henti***

Untuk sampai pada pengetahuan ini membutuhkan usaha tanpa henti. Kemungkinannya kecil bahwa anda akan memperoleh pengetahuan seperti itu dalam satu sesi meditasi duduk – barangkali hanya satu dari sejuta orang yang dapat melakukannya. Pada jaman Sang Buddha ada banyak orang yang mencapai Jalan Mulia (*Magga*) dan Buah Mulia (*Phala*) setelah mendengarkan satu ayat dhamma, tetapi tidak ada yang dapat mengharapkan hal itu pada jaman sekarang. Ketika Sang Buddha sedang mengajar, ia mengetahui keadaan para pendengarnya dengan sempurna, dan para pendengarnya memiliki kesempurnaan (*pārami*) yang luar biasa. Sekarang ini para guru hanyalah orang biasa yang mengajarkan apa yang telah mereka pelajari. Ia tidak mengetahui keadaan pendengarnya. Sulit untuk mengatakan bahwa para pendengar memiliki kesempurnaan yang luar biasa, jika mereka memilikinya, mereka semestinya telah mencapai pencerahan pada jaman Sang Buddha. Jadi kami tidak dapat mengharapkan anda untuk mencapai pengetahuan khusus hanya dalam sekali berlatih – anda dapat mencapainya hanya jika anda berusaha cukup keras.

Berapa lama anda harus berusaha? Memahami ketidakkekalan, ketidakpuasan, dan tanpa diri, mulai dari pengetahuan pemahaman (*sammasana-ñāna*), tetapi hal ini tidak datang semuanya sekaligus. Hal ini harus didahului oleh pemurnian pikiran (*citta visuddhi*), pemurnian pandangan (*ditthi visuddhi*), dan pemurnian dengan mengatasi keraguan (*kankhāvitarana visuddhi*). Dari pengalaman saya tentang yogi jaman sekarang, seseorang yang mempunyai bakat khusus dapat mencapai pengetahuan ini dalam dua atau tiga hari. Sebagian besar akan memerlukan lima, enam, atau tujuh hari, tetapi mereka harus berusaha dengan tekun. Mereka yang usahanya lemah, mungkin tidak dapat mencapainya bahkan setelah lima belas atau dua puluh hari. Jadi saya akan berceramah terlebih dahulu tentang usaha yang sungguh-sungguh.

Meditasi pandangan terang adalah usaha tanpa henti. Anda harus bermeditasi bilamana anda melihat, mendengar, mencium, mengecap, menyentuh atau berpikir, tanpa melewatkan apapun. Bagi pemula, untuk dapat mencatat segalanya tidaklah mungkin. Mereka harus memulai dengan mencatat hanya beberapa hal. Hal yang mudah adalah mencatat gerakan kembang dan kempisnya

dinding perut, yang telah saya bicarakan sebelumnya. Catatlah “kembang, kempis,” “kembang, kempis,” tanpa henti. Seiring dengan menguatnya perhatian penuh dan konsentrasi anda, tambahkan “duduk” dan “sentuh”. Catatlah “kembang, kempis, duduk, sentuh.” Sewaktu anda mencatat, pikiran mungkin muncul. Catatlah juga, “berpikir, berencana, mengetahui.” Mereka adalah rintangan mental, bila anda tidak menghalaunya, anda tidak akan memiliki pemurnian pikiran, dan tidak akan mencapai pemahaman yang jelas tentang fenomena mental dan jasmani. Jadi jangan biarkan rintangan mental masuk. Catatlah dan halaulah mereka.

Jika muncul perasaan yang tidak menyenangkan seperti lelah, panas, sakit, atau gatal muncul, berkonsentrasilah pada perasaan tersebut dan catatlah: “lelah, lelah,” “panas, panas,” dan seterusnya sewaktu mereka muncul. Jika ada keinginan untuk meregangkan atau menekuk anggota tubuh, catatlah hal itu juga, “ingin menekuk,” “ingin merentangkan.” Ketika anda menekuk atau merentang, setiap gerakan harus dicatat, “menekuk, menekuk,” “merentang, merentang.” Ketika anda bangkit dari tempat duduk, catatlah setiap gerakan. Ketika anda berjalan, catatlah setiap langkah. Ketika anda duduk, catatlah tindakan duduk. Jika anda berbaring, catatlah setiap gerakan juga.

Setiap gerakan tubuh, setiap pikiran, dan setiap perasaan yang muncul, haruslah dicatat. Jika tidak ada sesuatu yang khusus untuk dicatat, teruskanlah mencatat “kembang, kempis, duduk, sentuh.” Anda juga harus mencatat sewaktu makan atau mandi. Jika ada hal-hal tertentu yang anda lihat, catatlah juga. Kecuali untuk empat sampai enam jam saat anda tidur, anda harus mencatat segalanya secara terus-menerus. Anda harus berusaha mencatat setidaknya satu hal setiap detik.

Jika anda terus mencatat seperti ini dengan sungguh-sungguh, dalam dua atau tiga hari anda akan menemukan bahwa perhatian penuh dan konsentrasi anda menjadi cukup kuat. Kemudian pikiran yang mengembara menjadi sangat jarang. Jika masih ada, anda mampu mencatatnya pada saat mereka muncul, dan mereka segera lenyap. Obyek yang dicatat dan pikiran yang mencatat menjadi tersinkronisasi dengan baik. Anda mampu mencatat dengan mudah. Ini adalah tanda-tanda bahwa perhatian penuh dan konsentrasi anda telah menjadi kuat. Dengan kata lain, anda telah mengembangkan pemurnian pikiran.

## ***Segalanya Mengalami Kehancuran***

Mulai sekarang, setiap kali anda mencatat, obyek yang dicatat dan pikiran yang mencatatnya muncul sebagai dua hal yang berbeda. Anda menjadi tahu bahwa bentuk materi, seperti gerakan kembang dan kempis, adalah satu hal, dan mental yang mencatat adalah hal yang lain. Biasanya, bentuk materi dan pikiran yang mencatatnya tidak terlihat terpisah. Mereka terlihat seperti satu kesatuan dan seperti hal yang sama. Pengetahuan yang anda dapatkan dari buku mungkin saja memberitahukan anda bahwa mereka terpisah, tetapi pengalaman pribadi anda mengenali mereka sebagai suatu hal yang sama. Getarkan jari telunjuk anda. Apakah anda melihat pikiran yang hendak menggetarkannya? Dapatkah anda membedakan antara pikiran dan getaran tersebut? Jika anda jujur, jawabannya adalah “tidak”. Namun bagi yogi yang perhatian penuh dan konsentrasinya telah berkembang dengan baik, obyek dari perhatian dan kesadaran terhadapnya adalah terpisah seperti sebuah dinding dan batu yang dilemparkan ke dinding tersebut.

Sang Buddha menggunakan perumpamaan batu permata dan benang (D.i.76). Ketika anda melihat seuntai batu permata biru (lapis lazuli), anda mengetahui bahwa batu permata tersebut dirangkai (ditembus) oleh seutas benang – ini batu permatanya, itu benangnya. Sama halnya, yogi mengetahui bahwa inilah bentuk materi, itulah kesadaran yang mengamatinya, yang tergantung kepadanya, dan berhubungan dengannya. Kitab komentar mengatakan bahwa kesadaran yang dimaksud di sini adalah pengetahuan pandangan terang yang mengamati bentuk materi. Batu permatanya adalah bentuk materi dan benangnya adalah kesadaran yang mengamati. Benangnya berada di dalam batu permata, seperti pengetahuan pandangan terang menembus bentuk materi.

Ketika anda mencatat “kembang,” gerakan mengembang adalah satu hal, dan kesadaran tentang gerakan mengembang adalah hal yang lain. Hanya dua hal ini yang ada. Ketika anda mencatat “kempis”, gerakan mengempis adalah satu hal, kesadaran tentang itu adalah hal yang lain – hanya dua hal ini yang ada. Pengetahuan ini menjadi jelas bagi anda dengan sendirinya. Ketika anda mengangkat satu kaki sewaktu berjalan, gerakan mengangkat adalah satu hal, kesadaran tentang itu adalah hal lain. Hanya dua hal ini yang ada. Ketika anda mendorong kaki ke depan, ada gerakan mendorong ke depan dan ada kesadaran

tentang itu. Ketika anda menurunkan kaki, ada gerakan menurunkan dan ada kesadaran tentang itu. Hanya dua hal ini – tidak ada yang lain.

Siring dengan kemajuan konsentrasi anda, anda menjadi paham bagaimana hal-hal mental dan jasmani yang selama ini anda catat **terus-menerus lenyap** dengan sendirinya. Ketika anda mencatat “kembang,” bentuk dari gerakan mengembang datang berangsur-angsur, kemudian lenyap. Ketika anda mencatat ”kempis,” bentuk dari gerakan mengempis datang berangsur-angsur, kemudian lenyap lagi. Dengan setiap pencatatan anda hanya menemukan kemunculan dan lenyapnya. Ketika mencatat “menekuk,” satu tekukan dan yang berikutnya tidak tercampur. “Menekuk” lenyap, “menekuk” yang lain juga lenyap. Keinginan menekuk, bentuk tekukan, dan kesadarannya, datang dan pergi menurut ruang dan waktunya sendiri. Ketika anda mencatat rasa lelah, panas, atau sakit, hal-hal ini juga lenyap sewaktu anda mencatatnya. Hal ini menjadi jelas bagi anda bahwa semua fenomena muncul dan kemudian lenyap, sehingga mereka bersifat tidak kekal.

Yogi memahami secara pribadi apa yang dikatakan kitab komentar, “Mereka tidak kekal dalam arti tidak menjadi apa pun sesudah proses penjadian.” Pengetahuan ini datang kepada yogi, bukan dari buku, bukan juga dari guru. Ia memahaminya secara langsung. Inilah yang disebut pengetahuan sejati. Mempercayai apa kata orang lain adalah kepercayaan. Mengingatnya karena kepercayaan adalah pembelajaran. Itu bukan pengetahuan langsung. Anda harus mengetahuinya dari pengalaman anda sendiri. Hal ini sangat penting. Meditasi pandangan terang adalah perenungan untuk mengenali diri anda sendiri. Anda bermeditasi, anda melihatnya untuk diri sendiri, dan anda tahu – hanya inilah yang disebut pandangan terang.

Mengenai perenungan tentang ketidakkekalan, tertulis di *Visuddhimagga*: “... yang tidak kekal harus dipahami ... ketidakkekalan harus dipahami ... pengetahuan tentang ketidakkekalan harus dipahami.” (Vism. 290)

Pernyataan singkat ini diikuti dengan penjelasan: “Di sini ‘yang tidak kekal’ berarti lima kelompok pencengkeraman.” Anda harus memahami bahwa lima kelompok tersebut adalah tidak kekal (*anicca*). Walaupun anda mungkin belum memahaminya dengan pengetahuan anda sendiri, anda harus tahu hal ini. Anda

juga harus tahu bahwa mereka tidak memuaskan (*dukkha*), dan tanpa diri (*anatta*). Jika anda mengetahui hal ini, anda boleh melaksanakan meditasi *vipassanā*. Pemahaman berdasarkan pembelajaran ini mengacu pada Cūlatanāhāsankhaya Sutta (Majjhimanikāya, Sutta 37): “Di sini, pimpinan para dewa, ketika seorang bhikkhu telah mendengar bahwa tidak ada yang perlu dilekati, ia secara langsung mengetahui segalanya.” (M.i.251)

“Mengetahui secara langsung” maksudnya bermeditasi tentang mental dan jasmani, dan menyadarinya. Ini adalah pengetahuan *vipassanā* tingkat dasar yang disebut “pengetahuan analitis terhadap mental dan jasmani” dan “pengetahuan membedakan sebab-akibat.” Jika anda telah mempelajari bahwa mental dan jasmani tidak kekal, tidak memuaskan, dan tanpa diri, anda dapat mulai bermeditasi dari analisa mental dan jasmani. Kemudian anda dapat maju terus ke tingkat pengetahuan yang lebih tinggi seperti pengetahuan melalui pemahaman.

Selanjutnya dikatakan “... setelah mengetahui segala sesuatu secara langsung, ia memahami segala sesuatu sepenuhnya.” Jadi syarat minimum seorang pemula meditasi *vipassanā* adalah ia telah mendengar atau mempelajari tentang tiga sifat dari mental dan jasmani. Bagi umat Buddha di Myanmar, hal ini adalah sesuatu yang telah dipelajari semua orang sejak kecil.

Kita katakan bahwa mental dan jasmani tidak kekal karena mereka muncul, kemudian lenyap. Jika suatu hal tidak pernah muncul, kita tidak dapat mengatakan hal itu tidak kekal. Apakah yang tidak pernah muncul? Yaitu konsep. **Konsep tidak pernah muncul, tidak pernah benar-benar ada.** Misalnya saja nama seseorang. Nama itu dipergunakan sejak seorang anak diberi nama. Nama itu muncul seolah-olah telah muncul sebelumnya, tetapi sebenarnya orang-orang hanya menggunakannya saat berbicara pada seseorang. Nama tidak pernah muncul dan tidak pernah benar-benar ada. Jika anda pikir nama ada, cobalah mencarinya.

Ketika seorang anak lahir, orang tuanya memberinya sebuah nama. Misalnya seorang anak laki-laki diberi nama “Master Red.” Sebelum upacara pemberian nama, nama “Master Red” tidak dikenal siapa pun. Namun, sejak hari anak itu diberi nama, orang-orang mulai memanggilnya “Master Red,” tetapi kita tidak dapat mengatakan nama tersebut telah muncul sejak saat itu. Nama “Master Red” benar-benar tidak ada. Mari kita mencoba mencarinya.

Apakah nama “Master Red” ada di dalam tubuh anak laki-laki tersebut? Di kepalanya? Di wajahnya? Tidak, ia tidak ada di mana pun. Orang-orang setuju memanggilnya “Master Red,” hanya itu saja. Jika ia meninggal, apakah nama tersebut mati bersamanya juga? Tidak. Selama orang tidak melupakannya, nama tersebut tetap hidup. Maka dikatakan, “Sebuah nama tidak pernah hancur.” Hanya ketika orang-orang melupakannya maka nama Master Red akan lenyap, tetapi nama itu tidak hancur. Seandainya seseorang menemukannya kembali, nama tersebut akan dipakai lagi.

Ingat nama-nama *bodhisatta* dalam cerita-cerita *Jātaka*: Vessantara, Mahosadha, Mahājanaka, Vidhura, Temiya, Nemi. Nama-nama ini dikenal pada jaman cerita-cerita tersebut, tetapi hilang selama jutaan tahun sampai Sang Buddha menceritakannya kembali. Empat masa yang tak terhitung dan seratus ribu siklus dunia yang lalu, nama Buddha Dīpankara dan Sumedha sangat terkenal. Nama-nama tersebut hilang sesudahnya, tetapi Buddha Gotama kita menceritakannya kembali, sehingga nama-nama tersebut kita ketahui lagi sekarang. Mereka akan dikenal sepanjang ajaran Sang Buddha masih ada. Begitu agama Buddha lenyap dari dunia, nama-nama ini akan dilupakan juga. Namun jika Buddha berikutnya menyebut-nyebut nama mereka kembali, mereka akan dikenali lagi. Jadi konsep dan nama hanyalah kesepakatan. Mereka tidak pernah ada. Mereka belum pernah ada dan tidak akan pernah ada. Mereka tidak pernah muncul, sehingga kita tidak dapat mengatakan bahwa mereka lenyap. Kita juga tidak dapat mengatakan bahwa mereka tidak kekal. Setiap konsep adalah seperti itu – tidak memiliki keberadaan, tidak ada penjadian, tidak lenyap, jadi tidak ada ketidakkekalan.

*Nibbāna*, walaupun berupa kenyataan, tidak dapat dikatakan tidak kekal, karena *nibbāna* tidak pernah muncul ataupun lenyap. *Nibbāna* dianggap kekal karena *nibbāna* selalu tetap sebagai kedamaian abadi.

## ***Ketidakekalan***

Kenyataan-kenyataan yang lainnya (selain *nibbāna*) adalah seperti mental dan jasmani, dari awalnya belum pernah ada. Mereka muncul ketika ada faktor penyebabnya. Setelah muncul, mereka lenyap kembali. Maka kita katakan bahwa kenyataan-kenyataan ini adalah tidak kekal. Ambil “melihat” sebagai contohnya. Pada awalnya tidak ada yang disebut “melihat,” tetapi jika **mata** tersebut tidak buta, bila ada **objek** yang bisa dilihat, jika ada **cahaya**, dan **perhatian** anda tertuju kepada obyek tersebut, maka dengan adanya keempat faktor penyebab ini terjadilah “melihat.” Sekali hal ini muncul, ia lenyap kembali, dan kemudian tidak ada lagi. Maka kita katakan bahwa “melihat” adalah tidak kekal. Adalah hal yang tidak mudah bagi seorang awam untuk mengetahui bahwa “melihat” adalah tidak kekal. “Mendengar” lebih mudah dipahami. Tidak ada “Mendengar” pada awalnya, tetapi jika **telinga** tidak tuli, ada **bunyi** yang muncul, **tidak ada penghalang**, dan **perhatian** anda tertuju kepadanya, maka ketika empat faktor ini tergabung ada yang disebut dengan “mendengar.” Hal ini muncul dan kemudian lenyap, lalu tidak ada lagi. Maka kita katakan bahwa “mendengar” adalah tidak kekal.

Sekarang anda mendengar saya berbicara. Anda mendengar satu suara setelah suara sebelumnya. Sekali anda telah mendengarnya, mereka lenyap. Dengarkan! “suara,” “suara.” Ketika saya katakan “sua-” anda mendengarnya, lalu suara itu menghilang. Ketika saya katakan “-ra” anda mendengarnya, lalu suara itu menghilang. Beginilah caranya suara-suara tersebut muncul dan lenyap. Hal yang sama juga berlaku pada fenomena mental dan jasmani. Mereka datang dan pergi. Melihat, mendengar, mencium, mengecap, menyentuh, berpikir, menekuk, meluruskan, bergerak – semuanya datang dan pergi. **Karena mereka selalu lenyap, kita katakan bahwa mereka tidak kekal.**

Khususnya kesadaran, lenyapnya sangatlah jelas. Jika pikiran anda berkelana ketika anda sedang mencatat “kembang,” “kempis,” anda catat “berkelana.” Begitu anda mencatatnya, pikiran yang berkelana lenyap. Pikiran tersebut hilang. Ia tidak ada sebelumnya. Ia terjadi hanya sebentar. Kemudian ia pergi dengan cepat sekali setelah dicatat. Maka kita katakan bahwa pikiran yang berkelana tersebut tidak kekal. Lenyapnya perasaan tidak menyenangkan juga

jelas. Ketika anda sedang mencatat “kembang,” “kempis,” ketegangan, panas, atau rasa sakit muncul di suatu bagian dari tubuh anda. Jika anda berkonsentrasi pada bagian tersebut dan mencatat “tegang,” “panas”, “sakit,” kadang-kadang sensasi itu lenyap sama sekali, dan kadang-kadang lenyap, paling tidak sewaktu anda sedang mencatatnya. Jadi sensasi tersebut tidak kekal. Yogi menyadari sifat ketidakkekalannya ketika ia mencatat sensasi tersebut muncul dan lenyap.

Pengertian akan sifat sementara dari segala hal merupakan pengetahuan pandangan terang tentang ketidakkekalan (*aniccānupassanā-ñāna*). Hal ini datang dari pengalaman anda sendiri. Sekedar perenungan tanpa pengalaman pribadi bukanlah pandangan terang yang sejati. Tanpa bermeditasi, anda tidak akan menyadari bahwa semuanya muncul dan lenyap. Itu hanyalah pengetahuan akademis. Hal itu mungkin termasuk perbuatan bajik, tetapi bukanlah pandangan terang yang sejati.

Pandangan terang yang sejati adalah apa yang anda sadari sendiri melalui meditasi tentang semua hal sewaktu mereka muncul dan lenyap. Di sini di antara para pendengar terdapat banyak yogi yang telah sampai pada tahap pandangan terang ini. Saya tidak hanya berbicara menurut pengalaman saya sendiri. Tidak, bahkan bukan dari pengalaman empat puluh atau lima puluh siswa saya. Jumlahnya bahkan ratusan. Yogi pemula mungkin belum memiliki pandangan terang sejernih itu – tidak mudah mencapainya, tetapi tidak terlalu sulit juga. Jika anda berusaha cukup keras sesuai dengan yang kami instruksikan, anda akan dapat memperolehnya. Jika anda tidak berusaha, anda tidak akan memperolehnya. Gelar akademis, penghormatan, penghargaan, semuanya adalah hasil dari kerja keras. Tidak ada hasil tanpa usaha. Pengetahuan pandangan terang yang diajarkan oleh Sang Buddha juga harus diusahakan untuk mendapatkannya.

Seiring dengan semakin tajamnya konsentrasi anda, anda akan mampu melihat banyak momen pikiran dalam satu gerakan menekuk atau meluruskan anggota tubuh. Anda akan melihat banyak pikiran yang muncul, satu setelah yang sebelumnya selesai, sewaktu anda ingin menekuk atau meluruskan. Hal yang sama terjadi juga ketika anda berjalan. Banyak sekali momen pikiran muncul dalam satu kedipan mata. Anda harus mencatat semua pikiran yang berlalu dengan cepat ketika mereka muncul. Jika anda tidak dapat mencatatnya satu per satu, catat saja “mengetahui, mengetahui.” Anda mungkin melihat bahwa ada empat, lima atau

lebih pikiran yang muncul secara beruntun setiap kali anda mencatat “mengetahui.” Kadang-kadang, ketika kesadaran lagi sangat cepat, bahkan pencatatan mental “mengetahui” tidak perlukan. Ikuti saja pikiran-pikiran tersebut dengan kewaspadaan.

Sebuah pikiran muncul, dan mental yang mencatat menyadarinya; pikiran yang lain muncul, dan mental mengetahuinya. Ini adalah seperti peribahasa, “Sesuai makanan, sebuah pukulan tongkat.” Untuk setiap pikiran yang muncul ada kesadaran yang mengamatinya. Ketika anda mencatat seperti ini, muncul dan lenyapnya menjadi jelas. Pikiran yang berkelana yang muncul sewaktu anda mencatat kembang dan kempisnya dinding perut, tertangkap oleh kesadaran yang mengamatinya, seperti seekor binatang yang jatuh ke dalam perangkap, atau seperti sasaran yang terkena lemparan yang jitu. Begitu anda menyadarinya, pikiran tersebut lenyap. Anda bisa melihat hal ini dengan jelas seperti melihat sesuatu yang digenggam dengan tangan anda lenyap. Seperti ini terus setiap kali kesadaran muncul.

Ketika rasa lelah muncul, anda catat “lelah,” dan ia lenyap. Ia muncul lagi, anda catat lagi, dan ia lenyap lagi. Keadaan lenyap seperti ini akan menjadi semakin jelas dalam tahap pandangan terang yang lebih tinggi. Lelah – dicatat – hilang; lelah – dicatat – hilang. Mereka lenyap satu per satu. Tidak ada hubungan antara satu rasa lelah dan yang berikutnya. Sama halnya dengan rasa sakit. Sakit – dicatat – hilang; sakit – dicatat – hilang. Setiap rasa sakit hilang ketika dicatat. Satu rasa sakit tidak bercampur dengan yang lainnya. Setiap rasa sakit terpisah adanya.

Bagi orang awam tidak terasa terputus-putusnya rasa lelah atau sakit. Mereka kesannya bersambung terus-menerus selama waktu yang panjang. Pada kenyataannya, tidak ada rasa lelah atau sakit yang bersambung, melainkan hanya satu fenomena setelah yang sebelumnya, persis seperti potongan-potongan yang sangat pendek yang terpisah. Yogi menyadari hal ini sewaktu ia mencatat.

Ketika anda catat “kembang,” dinding perut mengembang secara berangsur-angsur dan lenyap pada setiap tahapan “kembang.” Ketika anda mencatat “kempis,” terlihat mengempis secara berangsur-angsur dan setiap bagian “kempis,” menjadi lenyap. Mereka yang tidak berpengalaman dalam meditasi berpikir tentang mengembang dan mengempis berupa bentuk dinding perut. Jadi

mereka berpikir bahwa yogi juga akan mengamati bentuk dinding perut yang tak bermanfaat, dan sebagian orang menuduh berdasarkan hal ini. Tolong jangan menerka-menerka, coba lihat untuk kepentingan diri sendiri. Jika anda berusaha cukup keras anda akan melihat apa yang kami maksud.

Ketika anda mencatat “menekuk,” anda melihat dengan jelas bagaimana setiap tahapan gerakan menjadi lenyap, satu gerakan mengikuti yang lain. Anda sekarang mengerti tentang pernyataan yang mengatakan bahwa kenyataan seperti mental dan jasmani tidak bergerak dari satu tempat ke tempat lain. Orang awam berpikir itu sebuah tangan yang sama yang bergerak, yang telah ada sebelum ditekuk, dan akan terus ada setelah ditekuk. Mereka berpikir bahwa tangan yang sama bergerak ke dalam dan keluar. Bagi mereka tangan tersebut tidak pernah berubah. Hal ini disebabkan mereka gagal menembus kesinambungan materi, bagaimana materi muncul secara berangsur-angsur. Mereka tidak memiliki pengetahuan yang menembus. Ketidakekalan dikatakan disembunyikan oleh kesinambungan. Ketidakekalan tersembunyi karena seseorang tidak bermeditasi pada apa yang muncul dan lenyap. Seperti dikatakan dalam *Visuddhimagga*:

“Pertama-tama, sifat ketidakekalan tidak menjadi jelas, karena ketika muncul dan lenyap tidak diberikan perhatian, sifat ketidakekalan terselubung oleh kesinambungan.” (Vism.640)

Karena yogi memperhatikan setiap kemunculan, semua fenomena mental dan jasmani terlihat sebagai potongan yang terpisah-pisah - bukan sebagai sesuatu yang utuh atau berkesinambungan. Dari jarak jauh, sebuah barisan semut terlihat seperti garis, tetapi ketika anda datang mendekatinya anda dapat melihat satu per satu semutnya. Yogi melihat semua hal dalam bentuk potongan yang terpisah-pisah, jadi kesinambungan tidak dapat lagi menutup-nutupi kenyataan dari yogi. Sifat ketidakekalan terkuak dengan sendirinya untuk yogi. Dia tidak lagi ditutupi kebodohan.

“Namun ketika kesinambungan terputus oleh pemisahan antara muncul dan lenyap, sifat alamiah dari ketidakekalan menjadi jelas .” (Ibid)

Inilah caranya anda bermeditasi dan mencapai pengetahuan tentang ketidakekalan (*aniccānupassanā-ñāna*). Sekedar merenung tanpa bermeditasi tidak akan membuat pengetahuan ini muncul. Sekali pengetahuan ini berkembang,

selanjutnya pengetahuan tentang ketidakpuasan (*dukkhānupassanā-ñāna*), dan pengetahuan tentang tanpa diri (*anattānupassanā-ñāna*) akan mengikuti.

“Bagi seseorang, Meghiya, yang telah melihat ketidakkekalan, pandangan tentang bukan diri juga terbentuk.” (A.iv.358)

Bagaimana anda dapat menganggap apa yang anda telah tahu dengan jelas selalu muncul dan lenyap sebagai diri, ego, atau makhluk? Orang-orang mencengkeram pada diri karena mereka berpikir mereka adalah orang yang sama sepanjang hidupnya. Sekali hal ini menjadi jelas dari pengalaman anda sendiri bahwa hidup terdiri dari hal-hal yang selalu lenyap, anda tidak akan mencengkeramnya sebagai diri.

Sebagian orang yang keras kepala mengatakan bahwa ceramah ini dimaksudkan hanya untuk Meghiya. Hal ini tidak semestinya dikatakan. Kita takut orang lain akan mengatakan bahwa ajaran Sang Buddha dimaksudkan hanya untuk orang-orang di jaman Beliau, bukan untuk orang-orang yang hidup sekarang. Pernyataan ini tidak hanya ditemukan dalam *Meghiya Sutta*. Dalam *Sambodhi Sutta* Sang Buddha bersabda, “Bagi seseorang, bhikkhu-bhikkhu, yang telah melihat ketidakkekalan, pandangan tanpa diri juga terbentuk.” (Sambodhi Sutta, A.iv.353)

Jika seseorang menyadari ketidakkekalan, ia juga menyadari penderitaan. Yogi yang telah menyadari bagaimana semua hal muncul dan lenyap, dapat melihat bagaimana ketidakkekalan tersebut menyebabkan ia menderita. Dalam kitab komentar terhadap Sambodhi Sutta tertulis, “Ketika sifat ketidakkekalan terlihat, sifat tanpa diri juga terlihat, karena ketika satu dari tiga sifat ini terlihat, yang dua lainnya.” Sehingga sangat penting untuk memahami sifat ketidakkekalan.

## ***Menemukan Kembali***

Sehubungan dengan ini, biarkan saya menceritakan pengalaman saya sebagai seorang guru. Kisahnya mengenai seorang yogi dari desa Seikhun di kecamatan Shwebo. Sebenarnya dia adalah salah seorang sepupuku. Ia salah satu dari tiga orang pertama di desa itu yang ikut melakukan meditasi pandangan terang. Pada mulanya ketiganya setuju untuk berlatih selama seminggu. Mereka berusaha sangat keras. Mereka membawa cerutu dan daun sirih ke vihara untuk mengkonsumsi satu setiap harinya, tetapi ketika mereka pulang mereka membawa ketujuh cerutu dan daun sirih yang semuanya belum tersentuh. Mereka berlatih begitu giat, sehingga dalam tiga hari mereka mencapai pengetahuan tentang muncul dan lenyap dan menjadi begitu senang karena telah mengalami ketenangan, dan melihat cahaya-cahaya yang cemerlang. Mereka berkata dengan gembira, “Hanya dalam usia tua inilah kami baru menemukan kebenaran.” Karena mereka adalah yang pertama berlatih meditasi, saya berpikir untuk membiarkan mereka menikmati kebahagiaan baru itu, dan melanjutkan pencatatan seperti sebelumnya. Saya tidak mengatakan kepada mereka untuk mencatat perasaan gembira tersebut. Sehingga walaupun mereka meneruskan berlatih selama empat hari lagi, mereka tidak memperoleh pandangan terang yang lebih dalam lagi.

Setelah beristirahat beberapa minggu, mereka kembali untuk bermeditasi selama satu minggu lagi. Sepupu saya itu kemudian mencapai pengetahuan tentang kehancuran. Walaupun ia mencatat “kembang, kempis, duduk,” ia tidak melihat lagi bentuk dinding perutnya, dan tubuhnya tampak seperti hilang. Ia memberitahukan saya bahwa ia sampai harus menyentuhnya dengan tangan untuk memeriksa apakah perutnya masih ada. Ke mana pun dia memandang, segalanya tampaknya sedang hancur. Tanah dan pohon terlihat seperti sedang hancur. Rasanya berlawanan dengan pengalaman ia yang dulu-dulu, dan ia mulai bertanya-tanya apa yang sedang terjadi. Ia belum pernah membayangkan bahwa benda-benda materi yang begitu besar dapat hancur terus-menerus. Ia dulu berpikir bahwa mereka hancur hanya setelah waktu yang cukup lama. Mereka dapat bertahan untuk waktu yang cukup lama, demikian pikirnya. Pengetahuan pandangan terangnya mendapat momentum pada waktu merenungkan muncul dan lenyapnya fenomena, dan kehancuran tampak di hadapannya tanpa usaha yang khusus.

Benda-benda lenyap dan pecah di depan matanya sendiri. Hal ini berlawanan sama sekali dengan pengalaman terdahulunya. Ia berpikir matanya mulai rusak, sehingga dia bertanya kepada saya. Saya katakan bahwa kehancuran dan pecahnya segala sesuatu yang ia lihat benar-benar sedang terjadi. Dengan pandangan terang yang berkembang menjadi lebih tajam dan cepat, kehancuran segala sesuatu menjadi jelas tanpa usaha yang khusus. Belakangan ia menceritakan pengalaman-pengalamannya seiring berkembangnya pengetahuan pandangan terangnya semakin meningkat. Sekarang ia telah tiada - ia telah meninggal bertahun-tahun yang lalu.

Ketika pengetahuan pandangan terang menjadi benar-benar tajam, pengetahuan ini akan mengatasi pikiran dan pandangan salah. Anda melihat semua hal sebagaimana adanya: sebagai tidak kekal (*anicca*), tidak memuaskan (*dukkha*), dan tanpa diri (*anatta*). Ketika konsentrasi belum berkembang, sekedar perenungan tanpa meditasi tidak dapat memberikan anda pandangan terang yang sejati terhadap sifat alamiah segala sesuatu. Hanya meditasi pandangan terang yang dapat menuntun menuju pemahaman itu. Sekali anda menyadari ketidakkekalan, anda melihat bahwa **segala sesuatu menyiksa anda melalui muncul dan lenyap yang terus-menerus**. Anda melihat bahwa anda tidak bisa mendapatkan kesenangan darinya. Mereka tidak dapat menjamin keamanan karena mereka dapat hilang kapan saja. **Sehingga mereka itu menakutkan, mengerikan, dan merupakan penderitaan.**

Sebelumnya anda berpikir, “Tubuh ini belum akan hancur. Tubuh ini akan dapat bertahan cukup lama.” Sehingga anda menganggapnya sebagai tempat perlindungan yang aman. Namun ketika anda bermeditasi dan memperoleh pandangan terang, anda hanya menemukan keadaan yang muncul dan lenyap tanpa henti. Jika fenomena baru tidak muncul untuk menggantikan yang telah lenyap, itulah saatnya untuk meninggal, dan hal ini dapat terjadi kapan saja. Menganggap bahwa fenomena mental dan jasmani yang tidak stabil ini sebagai diri yang kekal adalah tidak bijaksana seperti membeli rumah yang sudah usang.

Anda juga menyadari bahwa tidak ada yang terjadi sesuai keinginan anda. Segalanya hanya mengikuti jalan alamiahnya. Dulu anda berpikir bahwa anda dapat pergi bila anda ingin pergi, duduk bila anda ingin duduk, berdiri, melihat, mendengar, atau melakukan semuanya jika anda memang menginginkan. Sekarang

ketika ada bermeditasi, anda menemukan bahwa hal ini tidaklah benar. Mental dan jasmani terlihat bekerja sebagai satu tim. Hanya bila muncul keinginan untuk menekuk, maka ada fenomena jasmani menekuk. Hanya bila muncul keinginan meluruskan, maka ada fenomena jasmani meluruskan. Hanya ada akibat bila ada sebabnya. Anda melihat hanya bila ada sesuatu untuk dilihat. Anda mendengar hanya bila ada sesuatu untuk didengar. Anda merasa senang hanya bila ada alasan untuk merasa senang, dan anda merasa khawatir ketika ada alasan untuk merasa khawatir. Jika ada sebab, akibatnya mengikuti, dan tidak ada yang dapat anda lakukan tentang hal ini. Tidak ada yang namanya diri, yang hidup dan berbuat apa saja yang ia inginkan. **Tidak ada diri, tidak ada ego, tidak ada aku – hanya fenomena mental dan jasmani yang muncul dan lenyap.**

Memahami hal ini merupakan sesuatu yang paling penting dalam meditasi pandangan terang. Tentu saja anda akan mengalami kegembiraan, ketenangan, dan cahaya terang selama menjalani latihan anda, tetapi mereka tidak penting. **Hal yang utama adalah memahami ketidakkekalan, tidak memuaskan, dan bukan diri.** Sifat-sifat ini menjadi jelas seiring dengan berlanjutnya latihan meditasi anda sesuai dengan instruksi.

## ***Berakhirnya Pencengkeraman***

Segalanya harus menjadi jelas atas usaha anda sendiri, bukan dengan mempercayai apa yang dikatakan orang lain. Bila di antara yogi pemula ada yang belum mencapai pandangan terang seperti itu, anda mengetahui bahwa anda belum mencapai tahap itu. Teruslah berusaha. Jika yogi lain dapat mencapai pandangan terang seperti itu, anda juga bisa. Tidak memerlukan waktu yang terlalu lama. Pengetahuan akan datang kepadamu jika anda terus bermeditasi. Hanya bila anda tahu melalui pengalaman pribadi bahwa **segala sesuatu tidak kekal, tidak memuaskan, dan bukan diri**, maka anda akan **berhenti mencengkeram terhadap obyek indera**, yang kini anda anggap kekal, bahagia, indah, dan baik. Anda tidak akan lagi mencengkeram terhadap mereka sebagai diri, jiwa, atau aku. Semua jenis pencengkeraman akan dimusnahkan. Apa yang terjadi setelah itu? **Semua kekotoran mental akan menjadi tenang, dan *nibbāna* akan terealisasi.** “Ketika ia tidak mencengkeram, ia tidak menjadi kacau. Bila ia tidak kacau, ia secara pribadi mencapai *nibbāna*.” (M.i.251)

Bilamana anda bermeditasi, anda tidak memiliki obsesi terhadap obyek yang dicatat. Jadi tidak ada pencengkeraman yang muncul. Tidak ada pencengkeraman terhadap apa yang anda dengar, cium, kecap, sentuh, atau pikir. Mereka semua terlihat muncul dan lenyap, satu per satu. Mereka semua adalah penderitaan. Tidak ada yang dapat dicengkeram sebagai bahagia, baik, atau indah. Mereka muncul dan lenyap, yang merupakan sifat alamiah mereka, jadi tidak ada yang dapat dicengkeram sebagai diri, jiwa, atau aku yang hidup dan tahan lama. Semua kenyataan ini menjadi sangat jelas bagi anda. Pada titik tersebut, semua pencengkeraman berhenti. Kemudian anda merealisasi *nibbāna* melalui Jalan Mulia. Saya akan menjelaskan hal ini melalui Hukum Sebab Akibat yang Saling Bergantungan (*paticcasamuppāda*) dan lima kelompok pencengkeraman (*pañcupādānakkhandha*).

“Dari penghentian hasrat, pencengkeraman berhenti. Dari penghentian pencengkeraman, penjadian berhenti. Dari penghentian penjadian, kelahiran berhenti. Dari penghentian kelahiran, usia tua, kematian, kesedihan, ratap tangis, sakit, bersedih hati, dan putus asa berhenti. Dengan demikian, semua penderitaan berhenti.” (M.i.270)

Seseorang yang bermeditasi tentang fenomena mental dan jasmani yang muncul pada enam pintu indera dan memahami sifat alamiahnya berupa ketidakkekalan, tidak memuaskan, dan tanpa diri, tidak merasa senang atau mencengkeram pada kedua fenomena tersebut. Karena yogi tidak mencengkeram mereka, ia tidak berusaha menikmati mereka. Karena ia tidak berusaha menikmati mereka, tidak ada *kamma* atau “penjadian” yang baru. Karena tidak ada *kamma* baru, maka tidak ada kelahiran baru. Bila tidak ada kelahiran baru, tidak ada kondisi untuk usia tua, kematian, kesedihan, ratapan, sakit, bersedih hati, dan putus asa. Inilah caranya seseorang merealisasi *nibbāna* sejenak melalui jalan pandangan terang setiap kali ia bermeditasi.<sup>4</sup>

Dalam *Sīlavanta Sutta* yang dikutip sebelumnya, YM Sāriputta menjelaskan bagaimana seorang bhikkhu yang memiliki kebiasaan moral akan menjadi pemenang arus (*sotāpanna*) jika ia bermeditasi tentang lima kelompok sebagai tidak kekal, tidak memuaskan, dan tanpa diri. Jika seorang pemenang arus bermeditasi dengan cara yang sama, ia dapat menjadi orang yang terlahir satu kali (*sakadāgāmi*). Sama halnya, seorang yang terlahir satu kali dapat menjadi orang yang tidak lahir kembali (*Anāgāmi*), dan seorang yang tidak lahir kembali dapat menjadi *arahat*. Dengan cara ini, empat Buah Mulia direalisasikan melalui Jalan Mulia.

---

□ *Pencapaian nibbāna* melalui Jalan Mulia dijelaskan di bab mengenai “Jalan Mulia”.

## ***Kemajuan Pandangan Terang***

Untuk mencapai Jalan Mulia, seseorang harus mulai dengan jalan pandangan terang, yang dimulai dari pengetahuan analitis tentang mental dan jasmani (*nāmarūpa-pariccheda-ñāna*). Kemudian seseorang tiba pada pengetahuan tentang membedakan sebab-akibat (*paccaya-pariggaha-ñāna*). Kemudian, dengan usaha yang berkelanjutan, seseorang mencapai pengetahuan tentang pemahaman (*sammasana-ñāna*). Pada tahap ini seseorang menikmati perenungan dan menyelidiki terhadap segala sesuatu. Orang-orang terpelajar sering menghabiskan waktu yang panjang pada tahap ini. Jika anda tidak ingin merenung atau menyelidiki, terus saja bermeditasi. Kewaspadaan anda akan menjadi ringan dan cepat, dan anda dapat melihat dengan jelas bagaimana segala sesuatu yang dicatat muncul dan lenyap, yang merupakan pengetahuan muncul dan lenyap (*udayabbaya-ñāna*).

Pada tahap ini, pencatatan menjadi mudah. Cahaya terang, kegembiraan, dan ketenangan muncul. Ketika seseorang mengalami hal-hal demikian yang belum pernah dialami sebelumnya, ia menjadi sangat puas dan gembira. Pada tahap awal meditasi, yogi harus berusaha keras menjaga pikirannya supaya tidak mengembara kesana-kemari. Namun pikiran tetap saja mengembara, dan sebagian besar waktu yogi tidak dapat bermeditasi. Kelihatannya tidak ada yang berjalan dengan benar. Sebagian yogi memang harus berjuang dengan sangat keras, tetapi dengan keyakinan yang kokoh terhadap gurunya, niat baik dan tekad yang kuat, ia mampu melewati tahap yang sulit ini. Ketika ia tiba di pengetahuan muncul dan lenyap, segalanya menjadi baik-baik saja. Pencatatan menjadi mudah dan tak perlu usaha. Rasanya enak untuk mencatat, dan muncul cahaya terang. Kegembiraan memenuhi mental sampai bisa menyebabkan merinding. Tubuh dan pikiran sangat tenang dan ia merasa sangat nyaman. Obyek-obyek tampaknya masuk ke dalam perhatian penuh yogi dengan sendirinya, dan perhatian penuh tampaknya jatuh sendiri pada obyek. Semua yang muncul tercatat secara otomatis, dan yogi tidak pernah gagal atau lupa mencatat. Pada setiap pencatatan, kewaspadaan sangat jelas. Mengamati sesuatu dan merenungkannya menjadi gampang. Ketidakekalan, ketidakpuasan, dan bukan diri menjadi jelas, sampai-sampai anda ingin berceramah. Anda berpikiran anda dapat menjadi guru yang sangat baik, tetapi jika anda tidak

memiliki pendidikan, anda akan menjadi guru yang sangat buruk. Namun anda tetap saja ingin berceramah, dan sebagian yogi menjadi sangat aktif berbicara. Kita sebut tahap ini “*nibbāna* imitasi,” yang bukan merupakan *nibbāna* orang-orang Mulia. Itu adalah “keabadian para pemilik pengetahuan.”

Latihan meditasi seperti mendaki gunung. Ketika anda mulai mendaki dari tempat berkumpul, tidak berapa lama anda sudah merasa lelah. Anda bertanya pada orang-orang yang sedang turun, dan mereka memotivasi anda dengan berkata, “Sudah tidak jauh lagi.” Walaupun anda lelah, anda terus mendaki dan tidak lama kemudian tiba di tempat peristirahatan di bawah bayangan pohon dengan angin yang sejuk. Semua kelelahan anda hilang. Pemandangan yang indah membuat anda takjub. Anda menjadi lebih segar untuk meneruskan pendakian. Pengetahuan muncul dan lenyap adalah tempat peristirahatan bagi anda dalam pendakian ke tingkat pengetahuan pandangan terang yang lebih tinggi.

Para yogi yang belum mencapai tahap pandangan terang ini bisa kehilangan harapan. Berhari-hari telah berlalu dan mereka masih belum mencicipi pandangan terang. Mereka sering putus asa, dan sebagian meninggalkan pusat meditasi sambil berpikir bahwa meditasi itu sebenarnya tidak berguna. Mereka belum menemukan “*nibbāna*-nya yogi,” jadi kami harus memotivasi pendaftar baru dengan harapan setidaknya mereka mencapai pengetahuan ini. Kami minta mereka berusaha untuk mencapainya dengan cepat, dan kebanyakan berhasil sesuai dengan nasehat kami. Kemudian mereka tidak memerlukan motivasi lebih lanjut karena mereka penuh dengan keyakinan dan tekad untuk berusaha terus sampai mereka mencapai tujuan akhir.

“*Nibbāna*-nya yogi” sering disebut sebagai “kesenangan di atas kesenangan manusia.” Anda menemukan kesenangan dari segala hal, mulai dari pendidikan, kekayaan, sampai dengan dari kehidupan berkeluarga. Namun “*Nibbāna*-nya bagi yogi” melebihi itu semua. Seorang yogi memberitahu saya bahwa ia pernah menikmati semua kesenangan duniawi, tetapi tidak ada yang dapat dibandingkan dengan kesenangan yang dia dapatkan dari meditasi. Ia tidak mampu menggambarkan betapa menyenangkan hal itu. Namun demikian, kesenangan ini bukanlah tujuan akhir. Anda masih harus berusaha, dan meneruskan pencatatan anda.

Ketika latihan anda lebih berkembang, bentuk dan sifat-sifat tidak lagi memiliki manifestasi dan anda mendapati mereka selalu menghilang/lenyap. Apa pun yang muncul, langsung lenyap pada saat anda mencatatnya. Anda mencatat “melihat” dan obyek tersebut langsung lenyap. Anda catat “mendengar” dan obyek tersebut lenyap. Anda catat “menekuk, meluruskan,” dan lain-lain, dan mereka semua lenyap. Tidak hanya obyek yang menghilang, tetapi pikiran yang mencatatnya juga langsung menghilang/lenyap. Inilah pengetahuan tentang kehancuran (*bhanga ñāna*). Setiap kali anda mencatat, segalanya segera hancur. Setelah menyaksikan kehancuran ini cukup lama, anda menjadi takut terhadap fenomena kehancuran ini. Inilah pengetahuan tentang rasa takut (*bhaya ñāna*). Kemudian anda menemukan cacat/keburukan dalam semua hal yang terus-menerus lenyap, yang merupakan pengetahuan tentang kesengsaraan (*ādīnava-ñāna*). Seiring usaha anda meneruskan meditasi, anda menjadi bosan terhadap mereka, inilah yang merupakan pengetahuan tentang rasa jijik/muak (*nibbidā-ñāna*).

“Melihat demikian, murid mulia yang telah diajari dengan baik menjadi kecewa dengan bentuk materi, kecewa dengan perasaan ... “ (M.i.139)

Pada tahap sebelumnya, tubuh anda merupakan sumber kesenangan. Duduk atau bangun, pergi atau datang, menekuk atau meluruskan, berbicara atau bekerja – segalanya kelihatannya sangat baik. Tubuh anda kelihatannya dapat diandalkan dan menyenangkan. Sekarang anda menyadari bahwa segalanya hancur, anda tidak lagi menganggap tubuh anda dapat diandalkan dan menyenangkan. Ia justru menjadi beban.

Anda telah menikmati kesenangan mental dan jasmani, sambil berpikir, “Ini bagus,” “Aku merasa bahagia.” Sekarang perasaan tidak lagi menyenangkan karena mereka lenyap ketika anda catat. Anda menjadi bosan dengan mereka. Sebelumnya anda berpikir yang baik-baik tentang pencerapan, tetapi sekarang mereka lenyap begitu anda catat, dan anda juga menjadi jijik terhadap mereka.

Bentuk-bentuk mental bertanggung jawab atas semua perilaku tindakan jasmani, ucapan, dan pikiran anda. Berpikir bahwa “Aku duduk, aku bangun, aku pergi, aku bertindak” adalah pencengkeraman terhadap bentuk-bentuk mental. Anda juga berpikir tentang mereka sebagai sesuatu yang baik, tetapi sekarang

setelah anda melihat bagaimana mereka lenyap, anda merasa muak terhadap mereka.

Anda dulu terbiasa menikmati berpikir. Ketika yogi pemula disuruh jangan menikmati berpikir, tetapi harus terus mencatat, mereka tidak senang sama sekali. Sekarang anda melihat bagaimana pikiran-pikiran dan ide-ide muncul dan lenyap, dan anda menjadi bosan juga dengan mereka. Hal yang sama terjadi pada enam indera anda. Apa pun yang terjadi pada enam pintu indera adalah menjijikkan dan membosankan. Sebagian yogi malah memiliki rasa jijik dan benci yang kuat.

Kemudian muncul hasrat untuk terbebas dari semua fenomena mental dan jasmani ini. Sekali anda bosan dengan mereka, dengan sendirinya anda ingin terbebas dari mereka. Anda berpikir, “Mereka muncul dan lenyap tanpa henti. Mereka tidak ada bagusnya. Hal ini akan lebih baik jika mereka berhenti total.” Inilah pengetahuan tentang hasrat untuk terbebas (*muñcitukamyatā-ñāna*). Berhentinya semua fenomena adalah *nibbāna*, jadi hasrat untuk terbebas berarti merindukan *nibbāna*. Apa yang harus seseorang lakukan jika ingin mencapai *nibbāna*? Seseorang harus berusaha lebih keras dan terus mencatat. Ini adalah pengetahuan tentang pengamatan ulang (*patisankhā-ñāna*). Berjuang dengan usaha yang luar biasa, sifat-sifat ketidakkekalan, ketidakpuasan, dan tanpa diri menjadi semakin jelas. Setelah pengamatan ulang, anda berangsur-angsur tiba di pengetahuan tentang keseimbangan dari semua bentukan (*sankhārupekkhā-ñāna*). Sekarang yogi merasa tenang. Tanpa banyak usaha, pencatatan berjalan lancar dan sangat jelas. Sewaktu duduk untuk bermeditasi, ia hanya perlu memulai usaha awal, kemudian segalanya berjalan sendirinya secara otomatis. Selama kurang lebih satu jam, yogi tidak mengubah sikap tubuh dan dapat terus mencatat tanpa gangguan.

Sebelum tahap ini terdapat banyak gangguan. Pikiran anda mungkin terganggu oleh suara atau pikiran yang mengembara. Perasaan sakit seperti lelah, panas, kesemutan, gatal, dan batuk sering muncul dan mengganggu anda, sehingga anda harus membangun konsentrasi dari awal lagi. Namun sekarang segalanya berjalan dengan lancar, karena tidak ada lagi gangguan. Anda mungkin mendengar suara, tetapi anda dapat mengabaikan mereka dan terus mencatat. Apa pun yang muncul, anda catat tanpa merasa terganggu. Pikiran tidak lagi mengembara. Walaupun obyek menyenangkan dapat muncul, tidak ada kegembiraan atau

kesenangan yang muncul di dalam diri anda. Jika anda bertemu dengan obyek kurang menyenangkan, anda tidak merasakan kesal ataupun takut. Perasaan sakit seperti lelah, panas, atau gatal jarang terjadi, namun jika muncul tetap bisa ditahan/ditoleransi. Pencatatan anda mengatasi semua hal tersebut. Gatal, sakit dan batuk lenyap begitu anda mencapai pengetahuan ini. Sebagian yogi sembuh dari penyakit-penyakit yang parah. Jika penyakit mereka tidak sembuh total, gejalanya berkurang ketika mereka mencatat dengan sungguh-sungguh. Selama satu jam atau lebih tidak akan ada gangguan. Sebagian yogi mampu duduk dua atau tiga jam tanpa gangguan, dan tubuh mereka tidak merasa lelah. Waktu berjalan dengan cepat, dan bahkan duduk bermeditasi tiga jam kelihatannya tidak terlalu lama.

Pada hari yang panas di musim panas seperti ini, alangkah baiknya bila anda telah mencapai pengetahuan ini. Sementara orang lain merengek karena panas yang menyengat, yogi rajin yang memiliki pengetahuan keseimbangan ini sama sekali tidak merasakan panas ini. Sepanjang hari rasanya seperti lewat begitu saja. Ini adalah tahap pengetahuan pandangan terang yang sangat baik, tetapi bisa ada bahaya seperti kekhawatiran, ambisi atau hasrat yang berlebihan. Jika hal ini tidak dapat dihilangkan, tidak ada kemajuan yang bisa didapat. Begitu mereka hilang, pengetahuan tentang Jalan Mulia (*magga-ñāna*) akan terealisasi. Bagaimana caranya?

## ***Jalan Mulia***

Setiap kali anda mencatat “kembang, kempis, sentuh, melihat, mendengar, menekuk, meluruskan, dan sebagainya, suatu usaha dilakukan. Inilah **usaha benar** dari Jalan Mulia Beruas Delapan. Ketika anda mencatat, anda memperhatikan penuh, yang merupakan **perhatian penuh benar**. Konsentrasi anda menembus obyek yang dicatat dan tetap terpaku padanya, yang merupakan **konsentrasi benar**. Ketiga hal ini adalah faktor dari bagian **konsentrasi** dari Jalan Mulia. Ketika anda mencatat dengan konsentrasi, penerapan awal dikenakan pada obyek yang dicatat. Hal ini adalah penerapan pikiran dan faktor-faktor pikiran pada obyek. Sifatnya adalah “mengangkat” faktor-faktor pikiran pada obyek (*abhiniropanalakkhana*), menurut kitab komentar. Inilah **pikiran benar**. Kemudian ada pengertian bahwa obyek yang diperhatikan merupakan gerakan, bukan kesadaran, melihat, kesadaran, ketidakkekalan, dan seterusnya, yang merupakan **pandangan benar**. Pikiran benar dan pandangan benar adalah faktor dari bagian **kebijaksanaan** dari Jalan Mulia. Tiga faktor dari bagian **moralitas** yaitu: **ucapan benar, tindakan benar, dan penghidupan benar**, dipenuhi ketika anda ikut serta dalam latihan meditasi pandangan terang dengan mengambil sila. Lagipula tidak bisa ada ucapan salah, tindakan salah, atau penghidupan salah dalam hal pencatatan obyek. Jadi bilamana anda mencatat, anda menyempurnakan bagian moralitas dari Jalan Mulia juga.

Delapan faktor dari Jalan Mulia terjadi dalam setiap saat dari **kewaspadaan**. Mereka merangkai jalan pandangan terang yang muncul bila pencengkeraman telah dimusnahkan. Anda harus mengembangkan jalan ini secara berangsur-angsur sampai anda mencapai pengetahuan keseimbangan terhadap bentuk-bentuk. Ketika pengetahuan ini menjadi matang, anda akan tiba pada Jalan Mulia. Penjelasannya adalah seperti ini: ketika pengetahuan keseimbangan terhadap bentuk-bentuk telah matang dan kuat, pencatatan anda menjadi lebih tajam dan cepat. Ketika mencatat dengan kewaspadaan yang cepat seperti itu, secara tiba-tiba anda jatuh ke dalam kedamaian yang merupakan *nibbāna*. Rasanya agak aneh. Anda tidak memiliki pengetahuan tentang itu sebelumnya, dan anda juga tidak dapat merenungkannya ketika anda mencapainya. Anda hanya dapat **merenungkannya setelah mencapainya**. Anda merenung karena anda mengalami sesuatu yang unik. Inilah

pengetahuan perenungan (*paccavekkhanā-ñāna*). Kemudian anda menjadi tahu apa yang telah terjadi. Inilah caranya anda merealisasi *nibbāna* melalui Jalan Mulia.

Jika anda ingin merealisasi *nibbāna*, maka perlu memperjuangkan kebebasan dari pencengkeraman. Bagi umat awam, pencengkeraman muncul di mana-mana – saat melihat, mendengar, menyentuh, dan berpikir. Ini semua mencengkeram pada segala hal sebagai kekal, bahagia, baik, sebagai diri, ego, atau seseorang. Anda harus berjuang untuk kebebasan penuh dari pencengkeraman. Berjuang maksudnya bermeditasi terhadap segala sesuatu yang muncul – apa pun yang terlihat, terdengar, tersentuh, atau terpikir. Jika anda terus bermeditasi demikian, pencengkeraman akan berhenti, dan Jalan Mulia akan muncul, menuju ke *nibbāna*. Itulah prosesnya.

Bagaimana pandangan terang berkembang? Pandangan terang berkembang melalui meditasi tentang lima kelompok pencengkeraman. Mengapa dan kapan kita sebaiknya bermeditasi tentang kelompok tersebut? Kita bermeditasi tentang kelompok tersebut setiap saat mereka muncul, supaya kita tidak mencengkeram pada mereka. Jika kita gagal bermeditasi tentang mental dan jasmani, pencengkeraman muncul. Kita mencengkeramnya sebagai sesuatu yang kekal, baik, dan sebagai diri atau ego. Jika kita terus **bermeditasi tentang mental dan jasmani, pencengkeraman berhenti**. Kemudian kita melihat dengan jelas bahwa semua fenomena hanyalah berupa proses-proses yang tidak kekal, tidak memuaskan, dan tanpa jiwa. Begitu pencengkeraman berhenti, Jalan Mulia muncul, menuju ke *nibbāna*. Inilah dasar-dasar meditasi pandangan terang.

## ***Putri Tukang Tenun***

Sekarang beberapa kata motivasi. Ketika Sang Buddha mengajar, para pendengarnya bermeditasi sambil mendengarkan Beliau dan memperoleh pandangan terang. Menurut kitab komentar, delapan puluh empat ribu orang mencapai pandangan terang setelah setiap ceramah. Membaca hal ini, sebagian orang berkata, “Tampaknya sangat gampang memperoleh pandangan terang, tetapi walaupun kita telah berusaha sangat keras, mengapa kita tidak mampu memperoleh apa pun? Mengapa terdapat perbedaan yang demikian besar?”

Anda harus mengerti bahwa kitab komentar hanya menceritakan kembali kejadian tersebut dan tidak menyebut secara rinci kemampuan masing-masing pendengarnya. Pengajarnya adalah Sang Buddha sendiri, dan para pendengarnya memiliki kesempurnaan (*pārami*) yang baik. Untuk menggambarkan hal ini, mari saya ceritakan sebuah kisah dari jaman Sang Buddha.

Suatu kali Sang Buddha sedang mengajar di Ālavī (sekarang Allahabad). Topiknya adalah perhatian penuh tentang kematian. Beliau menghimbau para pendengar-Nya untuk merenung, “Kehidupan tidaklah pasti; kematian adalah pasti.” Kemudian Beliau kembali ke Sāvathī. Dari antara pendengarnya ada seorang gadis berusia enam belas tahun – putri seorang tukang tenun. Sejak saat itu ia selalu mengembangkan perhatian penuh tentang kematian.

Tiga tahun kemudian, Sang Buddha datang kembali ke Ālavī. Ketika Sang Buddha sedang duduk di tengah kerumunan, Beliau melihat wanita muda itu datang ke arah-Nya. Sang Buddha bertanya, “Nona muda, dari mana engkau datang?” Ia menjawab, “Aku tidak tahu, Guru.” “Ke mana engkau akan pergi?” tanya Sang Buddha lagi. “Aku tidak tahu, Guru” jawabnya lagi. “Apakah engkau tidak tahu?” Beliau bertanya. “Aku tahu, Guru” jawabnya. “Tahukah engkau?” Beliau bertanya. “Aku tidak tahu, Guru” jawabnya. Beberapa orang dari para pendengar menjadi kesal dengan dia. Mereka pikir ia berlaku tidak hormat kepada Sang Buddha. Maka Sang Buddha meminta wanita muda tersebut menjelaskan jawabannya.

Ia berkata, “Guru, Engkau tidak mungkin hanya berbasa-basi. Ketika Guru bertanya kepadaku dari mana aku datang, aku segera tahu bahwa Guru sedang

menanyakan kehidupanku yang lalu, jadi aku jawab bahwa aku tidak tahu. Ketika Guru bertanya kepadaku ‘Ke mana engkau pergi?’ Guru bermaksud menanyakan kehidupan mana setelah ini yang akan aku datangi, jadi aku jawab lagi ‘aku tidak tahu’. Kemudian Guru bermaksud menanyakan apakah aku tahu bahwa aku akan meninggal, jadi aku jawab, ‘aku tahu.’ Terakhir, Guru menanyakan apakah aku tahu kapan aku akan meninggal. Karena aku tidak tahu kapan aku akan meninggal, maka aku jawab, ‘aku tidak tahu.’ Sang Buddha membenarkan jawabannya dengan mengucapkan “*Sādhu.*”

Menjawab pertanyaan ketiga, kita semua tahu bahwa kita pasti akan mati, tetapi tidak pasti kapan. Mari kita tanya diri kita pertanyaan kedua: “Ke mana saya akan pergi?” Agak sulit dijawab, bukan? Namun ada cara untuk membuat jawabannya tidak begitu sulit. Pikirkanlah perbuatan fisik, ucapan, dan pikiran anda. Manakah yang lebih banyak, perbuatan baik, atau perbuatan jahat? **Jika perbuatan jahat lebih banyak, anda akan menuju ke tempat yang lebih buruk.** Maka anda harus berjuang untuk melakukan perbuatan baik. **Cara terbaik adalah melaksanakan meditasi pandangan terang, supaya anda dapat mencapai pembebasan dari alam-alam rendah selama-lamanya.** Anda seharusnya berusaha mencapai paling sedikit tahap pemenang arus (*Sotāpanna*). Apakah ini cukup? Jika anda dapat mencapai tahap ini, saya akan senang, walaupun menurut nasehat Sang Buddha anda harus berusaha sampai anda mencapai tingkat kesucian *Arahat* (*Arahata Phala*).

Sekarang mari kembali ke kisah putri tukang tenun. Ia menjadi pemenang arus (*sotāpanna*) setelah percakapannya dengan Sang Buddha tentang satu ayat yang singkat. Jelas sudah bahwa ia telah mencapai pandangan terang sebagai hasil mengembangkan perhatian penuh terhadap kematian secara tekun selama tiga tahun. Dari sini kita dapat menyimpulkan bahwa pasti banyak orang seperti dia.

Ketika Sang Buddha sedang berdiam di hutan Jeta di Sāvathī, ada pembabaran *Dhamma* setiap hari. Penduduk Sāvathī datang di petang hari, berpakaian rapi dan membawa persembahan berupa bunga dan dupa, datang untuk mendengarkan *Dhamma*. Hal yang sama pasti juga terjadi ketika Sang Buddha sedang berdiam di hutan Bambu, dekat Rājagaha. Setelah mendengarkan *Dhamma*, orang-orang tentunya juga berlatih meditasi seperti juga mereka menjaga lima sila. Bahkan sampai saat ini, orang-orang mulai berlatih meditasi setelah selesai

mendengarkan ceramah guru meditasi. Jika Sang Buddha sendiri yang sedang mengajar, bagaimana mungkin mereka tidak termotivasi untuk berlatih? Seperti itulah orang-orang yang kemudian memperoleh pandangan terang ketika mereka mendengarkan ceramah *Dhamma* yang lain.

Ada bhikkhu, bhikkhuni, umat awam pria dan wanita – semua jenis orang. Mereka yang telah berkesempatan mendengarkan ceramah dari Sang Buddha sendiri tentunya telah memiliki kesempurnaan yang sangat baik. Setiap saat Sang Buddha mengajar, Beliau melakukannya dengan menyesuaikan keadaan para pendengar, yang merupakan hal yang sangat penting.

## ***Pentingnya Metode yang Benar***

Seorang bhikkhu bernama Cūlapanthaka tidak mampu mengingat satu bait syair yang memiliki empat puluh suku kata, bahkan dalam waktu empat bulan. Kakaknya Mahāpanthaka menjadi tidak sabar dengannya, dan mengusirnya pergi. Sang Buddha memanggilnya, memberinya sepotong kain putih, dan menyuruhnya memegangnya sambil mengucapkan, “Menghapus kekotoran, menghapus kekotoran.” Sang bhikkhu melakukannya sesuai perintah, kemudian menyadari sifat dari mental dan jasmani dirinya sendiri, dan menjadi *Arahat*. Hal itu tentunya hanya perlu dua atau tiga jam melakukannya. Ia mencapai pandangan terang begitu mudah karena ia telah diberi bahan meditasi yang disesuaikan dengan keadaannya secara sempurna.

Seorang murid YM Sāriputta bermeditasi tentang mayat yang membusuk selama empat bulan, tetapi tidak berhasil. YM Sāriputta membawanya menghadap Sang Buddha yang menciptakan sebuah bunga lotus emas yang indah dengan menggunakan kesaktianNya, dan memberikannya kepada sang bhikkhu. Ia pernah menjadi pandai emas selama lima ratus kehidupan berturut-turut. Ia menyukai benda-benda yang indah dan tidak berminat terhadap mayat yang membusuk. Ketika ia melihat bunga lotus emas, ia terpesona dan segera mengembangkan *jhāna* sambil melihatnya. Kemudian Sang Buddha membuat bunga lotus menjadi layu, sehingga sang bhikkhu menyadari ketidakkekalan, ketidakpuasan, dan bukan diri dari semua hal yang terkondisi. Sang Buddha kemudian mengajarnya satu bait syair, yang membuat bhikkhu itu mencapai *Arahat* setelah mendengarnya.

Sesepuh Channa kurang berhasil dalam usahanya mencapai pandangan terang, maka ia meminta nasehat dari YM Ānanda. YM Ānanda berkata kepada Channa, “Engkau adalah ‘tanah tempat menabur benih,’ seseorang yang dapat menumbuhkan pandangan terang dari dalam.” Sang Sesepuh dipenuhi rasa gembira, mengikuti nasehat YM Ānanda, dan tidak lama kemudian mencapai pandangan terang.

Sebagian guru meditasi masa kini (modern) tidak mengetahui cara mengajar yang cocok dengan keadaan murid-murid mereka. Para guru tersebut berbicara dengan muridnya dengan cara yang tidak sesuai dengan karakter mereka.

Akibatnya mereka menjadi kehilangan semangat dan pulang. Namun sebagian guru mengetahui apa yang harus dikatakan, dan murid-murid mereka, yang awalnya berpikir hanya ingin berdiam beberapa hari saja, termotivasi untuk tinggal terus dan mencapai pandangan terang. Sangatlah penting untuk mengajar sesuai dengan keadaan para pendengarnya. Tidaklah heran ribuan orang bisa mencapai pandangan terang pada akhir ceramah yang dibabarkan Sang Buddha.

Dari antara para pendengar mungkin ada satu atau dua yang telah mencapai kesempurnaan seperti orang-orang pada jaman Sang Buddha, dan ada juga yang kesempurnaannya menjadi matang setelah berhari-hari atau berbulan-bulan berlatih. Mereka ini dapat mencapai pandangan terang ketika mendengarkan *Dhamma* sekarang. Jika anda belum dapat mencapainya, anda akan segera mencapainya jika anda terus berusaha. Bagi mereka yang belum pernah berusaha sebelumnya, sekarang telah belajar metode yang benar. Jika anda mulai berusaha pada waktu yang sesuai, anda akan mencapai pandangan terang. Apakah anda telah mencapai pandangan terang atau hanya melakukan perbuatan baik, anda semua akan terlahir di enam alam dewa setelah anda meninggal. Di sana anda akan bertemu dengan dewa-dewa yang merupakan Makhluk-Makhluk Mulia, yang telah ada di sana sejak jaman Sang Buddha. Anda akan bertemu dengan Anāthapindika, Visākhā, dan yang lainnya. Kemudian anda dapat bertanya kepada mereka tentang apa yang telah mereka pelajari dari Sang Buddha, dan bagaimana mereka berlatih. Alangkah menggembirakan bila dapat berdiskusi *Dhamma* dengan makhluk-makhluk bijaksana tersebut di alam-alam dewa.

## ***Anda Dapat Terlahir Kembali di Mana Pun Anda Ingin***

Sesungguhnya jika anda tidak ingin terlahir di alam dewa tetapi ingin di alam manusia, anda dapat terlahir lagi di sini. Suatu hari, sekitar dua puluh lima atau tiga puluh tahun yang lalu, seorang umat awam keturunan Cina mengundang beberapa bhikkhu untuk berpindapata di rumahnya di Moulmein, Myanmar. Setelah selesai bersantap, bhikkhu kepala dalam ceramah penutup berkata bahwa sebagai hasil dari memberi makan bhikkhu-bhikkhu, umat awam tersebut akan terlahir di alam dewa, di mana kehidupan penuh dengan kegembiraan dengan istana yang besar-besar dan taman yang indah-indah. Sang bhikkhu kemudian bertanya kepada umat awam tadi, “Umat awam, bukankah anda ingin terlahir di alam dewa?” “Tidak,” si umat menjawab, “saya tidak ingin terlahir di alam dewa.” “Mengapa tidak?” tanya sang bhikkhu. “Saya hanya ingin terlahir di rumah saya sendiri, di tempat saya sendiri.” “Baiklah,” kata sang bhikkhu, “anda akan terlahir kembali di rumah anda ini, di tempat anda sendiri.” Sang bhikkhu benar. Karma baik si umat awam akan membawanya ke mana pun dia ingin pergi.

“Aspirasi/keinginan, bhikkhu-bhikkhu, dari seorang yang baik akan terpenuhi karena kemurniannya.” (A.iv.239)

Anda para pendengar di sini memiliki **moralitas yang murni**. Suatu saat ketika kebanyakan orang di Yangon sedang bersenang-senang merayakan Tahun Baru, anda malah di sini melakukan perbuatan-perbuatan bajik, jauh dari keributan dan hura-hura. Sebagian dari anda telah mengenakan jubah kuning, dan sedang berlatih meditasi. Sebagian dari anda sedang menjaga delapan sila ketika berlatih meditasi. Jadi moralitas anda menjadi murni. Jika anda ingin terlahir kembali di alam dewa, anda akan terlahir di sana. Jika anda ingin terlahir kembali di alam manusia ini, anda akan mendapatkannya.

Sehubungan dengan ini ada sesuatu yang merisaukan kita. Pada jaman ini, negara-negara di Eropa dan Amerika sangat makmur. Kita mengkhawatirkan bahwa orang-orang Myanmar yang telah melakukan perbuatan baik di sini barangkali menjadi condong terhadap negara-negara itu dan akan terlahir kembali di sana. Saya pikir sekarang sudah terjadi. Sebagian orang bertanya, “Walaupun umat Buddha melakukan perbuatan baik, tetapi mengapa negara-negara yang

penduduk mayoritasnya beragama Buddha, tidak makmur?” Mereka tampaknya berpikir, “Ketika orang Myanmar meninggal, ia akan terlahir kembali hanya di Myanmar.” Tidak benar demikian. Seseorang yang memiliki jasa dapat terlahir di mana pun yang dia inginkan.

Orang-orang kaya di negara-negara lain mungkin pernah menjadi umat Buddha yang baik dari Myanmar. Ada begitu banyak orang yang telah melakukan perbuatan baik di sini, tetapi tidak cukup banyak orang tua kaya di sini yang bisa menerima mereka dalam kehidupan mereka berikutnya. Sehingga mereka terpaksa harus terlahir di tempat lain. Jika anda terlahir di sana, dan anda hanya makhluk duniawi (*putthujana*), anda harus memeluk agama orang tua anda di sana. Hal ini patut diperhatikan. Untuk menjadi kokoh dalam keyakinan agama anda, anda harus berusaha mencapai tahap di mana keyakinan anda dalam Buddha, *Dhamma*, dan Sangha tidak akan pernah goyah. Setelah anda menjadi seorang pemenang arus (*Sotāpanna*) maka keyakinan anda terhadap Tiga Permata tidak akan pernah goyah, di negara mana pun anda mungkin terlahir.

Saat ini tidak begitu baik terlahir di alam manusia. Hidup yang singkat, penyakit banyak sekali, ideologi sudah membingungkan, dan ada banyak bahaya. Jika anda tidak ingin terlahir di alam manusia, anda akan terlahir di alam dewa. Bahkan jika anda belum mencapai Jalan Mulia (*Magga*) dan Buah Mulia (*Phala*), **perbuatan baik anda memberikan dana dan menjaga sila akan membawa anda ke mana pun yang anda inginkan.** Jika anda telah mencapai Jalan Mulia dan Buah Mulia, hal itu akan lebih baik lagi.

Alam dewa tidak terlalu sulit dicapai. Seorang umat bernama Indaka memberikan sesendok nasi kepada Sangha dan kemudian terlahir di alam dewa *Tāvātimsa*. Umat di Myanmar telah berdana jauh lebih besar daripada sesendok nasi. Tentang sila, menjaga sila untuk sementara waktu dapat mengirim orang ke alam dewa. Sebagian orang menjaga delapan sila hanya setengah hari, kemudian mereka terlahir di alam dewa. Anda sekarang menjaga delapan sila dengan sangat baik dan juga berlatih meditasi. Anda akan dengan mudah terlahir di alam dewa. Mengapa tidak? Sekali di sana, anda dapat bertanya kepada Makhluk-Makhluk Mulia tentang *Dhamma* dan berdiskusi dengan mereka. Silakan saja.

## ***Dewi Uposathā***

Pada jaman Sang Buddha tinggallah seorang wanita muda bernama Uposathā di Sāketa, di propinsi Kosala bagian India tengah. Ia hidup sesuai dengan *Dhamma* dan menjadi seorang pemenang arus (*Sotāpanna*). Setelah meninggal ia terlahir kembali di alam dewa *Tāvātimsa*, di mana ia tinggal di sebuah istana yang megah. Suatu hari YM Moggallāna bertemu dengannya ketika ia sedang menyusuri alam dewa.

Bhikkhu-bhikkhu di jaman itu sempurna dalam pengetahuan tingkat tinggi dan mencapai berbagai macam kesaktian. Mereka dapat pergi ke alam dewa, melihat para dewa dengan kekuatan mata saktinya atau mendengar mereka dengan kekuatan telinga saktinya. Di jaman sekarang, tidak ada bhikkhu yang dikenal memiliki kesaktian seperti itu. Kita tidak dapat pergi ke alam dewa. Jika kita berusaha sampai ke sana, kita tidak akan mampu melihat mereka. Jangankan dewa di alam yang tinggi, kita bahkan tidak mampu melihat dewa yang tinggal di bumi, misalnya penunggu pohon dan barang-barang berharga.

YM Moggallāna sering menyusuri alam dewa dengan kesaktiannya. Tujuannya untuk mengetahui secara langsung dari para dewa tentang bagaimana mereka sampai terlahir ke sana. Perbuatan baik apa yang telah mereka lakukan sehingga pantas terlahir di sana. Ia bisa saja mengetahui perbuatan mereka di masa lampau tanpa bertanya kepada mereka, tetapi ia menginginkan jawaban langsung dari mereka. Ketika YM tiba di istana Uposathā, ia keluar menyambutnya. YM Moggallāna bertanya kepadanya, “Dewi muda, keagunganmu seperti cemerlangnya planet Venus. Apa perbuatan baik yang telah engkau lakukan sehingga menjadi pantas mendapatkan kemewahan dan kebahagiaan ini?”

Ia menjawab, “Aku dulu seorang wanita bernama Uposathā, tinggal di Sāketa. Aku mendengarkan ajaran Sang Buddha, memperoleh keyakinan dalam *Dhamma*, dan menjadi pengikut sebagai umat awam, **berlindung pada Tiga Permata.**”

Menempatkan keyakinan anda dalam Tiga Permata (*Tiratana*), berarti mengambil perlindungan. Anda melakukan ini dengan mengucapkan, “Aku

berlindung kepada Buddha. Aku berlindung kepada *Dhamma*. Aku berlindung kepada Sangha.”

Sang Buddha mengenal semua *Dhamma*. Setelah secara langsung merealisasi *nibbāna*, akhir dari semua penderitaan seperti usia tua, sakit, dan kematian, Beliau mengajarkan *Dhamma*, supaya makhluk-makhluk lain dapat menikmati kebahagiaan *nibbāna* juga. Jika seseorang mengikuti ajaran Sang Buddha, ia dapat menghindari empat alam rendah, dan memperoleh pembebasan dari semua penderitaan. Dengan meyakini hal ini, anda **berlindung kepada Buddha**. Ketika anda sakit, anda harus menaruh keyakinan anda pada seorang dokter. Anda harus mempercayainya, sambil berpikir, “Dokter ini adalah seorang ahli. Ia dapat menyembuhkan penyakit saya.” Dengan cara yang sama, anda harus menaruh kepercayaan anda kepada Sang Buddha, dengan mengetahui bahwa anda akan terbebas dari segala penderitaan dengan mengikuti ajarannya. Namun sebagian orang tidak mengindahkan pentingnya ayat ini. Mereka hanya mengucapkannya karena orang tua atau guru mereka menyuruh melakukannya. Ini bukanlah cara yang benar. Anda harus mengetahui maknanya, merenungkannya, dan mengucapkannya dengan perlahan. Jika anda tidak dapat terus menerus melakukannya, setidaknya usahakan untuk melakukannya sekali-sekali.

Ketika anda mengucapkan, “Aku berlindung kepada *Dhamma*,” anda menaruh kepercayaan anda pada ajaran Sang Buddha – ajaran mengenai Jalan Mulia (*Magga*), Buah Mulia (*Phala*), dan *nibbāna*. Anda harus menegaskan keyakinan anda bahwa latihan dari ajaran ini akan membebaskan anda dari empat alam rendah dan dari semua penderitaan dalam lingkaran tumibal lahir.

Ketika anda mengucapkan, “Aku berlindung kepada Sangha,” anda menaruh kepercayaan anda kepada Orang-Orang Mulia, yang dengan berlatih *Dhamma* yang diajarkan Sang Buddha, telah mencapai atau hampir mencapai Jalan Mulia dan Buah Mulia. Anda harus menegaskan kepercayaan anda bahwa meyakini Sangha akan membawa anda menuju kebebasan dari alam-alam rendah dan lingkaran tumibal lahir. Seorang pria yang telah mengambil Tiga Perlindungan disebut “*upāsaka*”, dan seorang wanita disebut “*upāsikā*”. Menjadi *upāsaka* atau *upāsikā* adalah perbuatan baik yang akan membawa anda menuju alam-alam dewa.

“Orang yang berlindung kepada Buddha, tidak akan menempuh jalan yang menurun; setelah meninggalkan tubuhnya, ia akan bergabung dengan para dewa.” (D.ii.255)

Uposathā juga telah melakukan perbuatan baik yang lain. Ia berkata, “Aku menjaga **moralitas**, memberikan **dana**, dan mentaati **Uposatha**.”

Mereka yang tidak mengenal *Dhamma*, mengolok-olok Uposathā yang menjalankan Uposatha (delapan *sīla*) dengan berkata, “Jika engkau mentaati Uposatha, engkau hanya akan lapar, cuma itu saja!” Mereka tidak mengetahui apa pun tentang perbuatan baik dan buruk. Mereka tidak tahu bahwa dengan **mengatasi hasrat untuk makan**, yang merupakan **keserakahan**, memperoleh **karma baik**. Tetapi mereka mungkin tahu bahwa puasa dapat berakibat baik untuk orang sakit, dan kemudian mereka memujinya. Mereka hanya mepedulikan kesejahteraan materi saat itu saja. Mereka tidak memahami mental sama sekali, juga tentang kehidupan setelah kematian. Mentaati Uposatha mengharuskan anda **mencegah pikiran jahat muncul**, dan **mengembangkan pikiran baik** misalnya menahan diri dan kesabaran, seharian penuh, siang dan malam.

Seseorang berpikir, “Sepanjang hidup mereka, para *Arahat* menjauhi perbuatan jahat misalnya membunuh, mencuri, kegiatan seksual, kepalsuan, zat yang memabukkan, dan makan pada waktu yang tidak pantas. Aku akan **mencontoh** mereka selama satu hari dan menghormati mereka dengan melakukan hal yang sama.” Orang-orang baik berpikir seperti ini ketika mereka **menjalankan delapan sila**. Ketika anda merasa lapar, anda **mengontrol diri anda sendiri**, dan berjuang untuk menghilangkan kekotoran mental yaitu keserakahan. Ini adalah perbuatan baik. Ketika perbuatan baik sejenis itu muncul di pikiran anda, **pikiran menjadi termurnikan**. Hal ini mirip puasa dan membersihkan usus anda ketika anda sakit. Karena pikiran anda murni, ketika anda meninggal, akibatnya adalah **kesadaran yang murni**. Sehingga dapat kita katakan bahwa seseorang terlahir sebagai manusia atau dewa.

Dewi Uposathā meneruskan, “Aku tinggal di istana ini sebagai akibat **pengendalian diri dan kedermawanan**.” Di sini ‘pengendalian diri’ sangatlah penting. Bahkan di dunia ini, jika tidak ada pengendalian pada pengeluaran anda, anda akan cepat menjadi miskin. Jika tidak ada pengendalian dalam tindakan anda,

anda akan menderita penyakit menular atau terlibat dalam kejahatan. Sedangkan untuk kehidupan selanjutnya, pengendalian sangatlah penting karena dapat memurnikan hati. Bahwa kedermawanan dapat membawa menuju alam dewa sudah menjadi pengetahuan umum di antara umat Buddha.

Kemudian dewi tersebut berkata, "Aku mengenal **Empat Kesunyataan Mulia.**"

Inilah kesunyataan yang harus diketahui oleh Orang-Orang Mulia. Setelah anda sendiri memahami kesunyataan ini, anda menjadi Orang Mulia. **Empat Kesunyataan Mulia** yaitu: **kesunyataan tentang penderitaan, kesunyataan tentang penyebab penderitaan, kesunyataan tentang berhentinya penderitaan, dan kesunyataan tentang jalan menuju berhentinya penderitaan.** Jalan adalah bagian yang paling penting. "Mengetahui Kesunyataan Mulia" bukan berarti mempelajarinya melalui rumor/kabar burung. Maksudnya menyadari langsung sendiri. Anda harus memahaminya dengan baik, melepaskan apa yang patut dilepaskan, merealisasi penghentian, dan mengembangkan jalan anda sendiri. Ini adalah apa yang dijelaskan di kitab komentar. Lima kelompok pencengkeraman adalah kesunyataan tentang penderitaan. Mencatat lima kelompok pencengkeraman untuk mengenali mereka sebagaimana adanya adalah memahami kesunyataan tentang penderitaan. Ketika anda melanjutkan pencatatannya, anda melihat bagaimana mereka muncul dan lenyap, dan itu adalah penderitaan. Anda memahami hal ini ketika anda bermeditasi. Ketika anda mencapai Jalan Mulia, anda melihat *nibbāna*, akhir dari penderitaan. Saat merenungkan, anda memahami bahwa apa pun yang belum berakhir adalah penderitaan. Anda memahami ini pada saat pencapaian Jalan. Ini bukan pemahaman melalui perhatian pada obyek, tetapi melalui fungsi/tugas.

Ketika anda bermeditasi, tidak ada pencengkeraman pada obyek yang dicatat. Inilah **pemahaman melalui pelepasan.** Saat merenungkan, tidak ada pendambaan atau kemelekatan yang akan muncul untuk obyek-obyek yang telah anda lihat sebagai tidak kekal, tidak memuaskan, dan tanpa diri. Sehingga hasrat/pendambaan telah dipadamkan. Inilah caranya anda mengerti ketika bermeditasi. Ketika anda merealisasi Jalan Mulia dan *nibbāna*, tidak ada keserakahan yang akan muncul berhubungan dengan Jalan Mulia. Dengan pencapaian Jalan Mulia dari pemenang arus (*Sotāpanna*), **hasrat kasar** apapun

yang membawa seseorang menuju alam rendah telah dibasmi. Dengan pencapaian Jalan Mulia dari ‘yang tidak kembali’ (*Anāgāmi*), semua **hasrat terhadap kesenangan indera** telah dilepaskan. Dengan pencapaian tingkat kesucian *Arahat*, semua **hasrat** akhirnya telah dihancurkan.

Setiap anda mencatat, tidak ada kekotoran mental, karma, atau penderitaan yang akan muncul berhubungan dengan obyek yang dicatat. Segalanya telah padam. Berhentinya penderitaan seperti itu dapat dialami dalam setiap pencatatan. Inilah caranya anda menyadari **kesunyataan tentang berhentinya penderitaan**. Pada saat Jalan Mulia anda merealisasi *nibbāna*. Setiap kali anda bermeditasi, muncul pandangan benar mengenai sifat alamiah mental dan jasmani. Ketika ada pandangan benar, bentuk-bentuk mental seperti pikiran benar juga muncul. Kita telah berurusan dengan mereka sebelumnya. Mengembangkan delapan faktor dari Jalan Mulia berarti mengembangkan Jalan Mulia. Inilah proses pemahaman anda ketika bermeditasi. Pada saat Jalan Mulia, delapan faktor muncul dan *nibbāna* terealisasi. Seseorang yang telah mencapai Jalan Mulia dan Buah Mulia dapat melihat dalam perenungan bagaimana Jalan Mulia itu muncul. Hal ini juga merupakan pemahaman.

Dengan demikian, jika anda telah memahami bagaimana mental dan jasmani merupakan penderitaan; jika anda telah melepaskan keserakahan, yang merupakan penyebab penderitaan; jika anda telah merealisasikan akhir dari penderitaan; dan jika anda telah mengembangkan delapan faktor Jalan Mulia, kita dapat mengatakan bahwa anda **mengetahui Empat Kesunyataan Mulia**. Ketika dewi Uposathā berkata bahwa ia telah mengetahui Kesunyataan Mulia, maksudnya adalah ia telah melihat Jalan pandangan terang dan Jalan Mulia melalui pengalamannya sendiri. Dengan kata lain, ia adalah seorang pemenang arus (*Sotāpanna*).

Sekali anda mengenali Empat Kesunyataan Mulia, anda juga mengenali *Dhamma* Mulia. Kita akan memberika kutipan dari sutta-sutta.

“... siswa mulia yang telah diajari dengan baik, seseorang yang telah melihat Orang-Orang Mulia, yang terampil dalam *Dhamma* Mulia.” (M.i.11;136; 310)

Jika anda bukan Orang Mulia, anda tidak akan tahu melalui kebijaksanaan benar seperti apa orang yang disebut Orang Mulia. Mereka yang belum pernah

ditahbiskan ke dalam Sangha tidak akan tahu dari pengalaman sendiri bagaimana perilaku dan cara hidup seorang bhikku. Mereka yang belum pernah bermeditasi tidak akan tahu bagaimana perilaku dan cara hidup seorang yogi. Hanya ketika anda sendiri adalah Orang Mulia, baru anda dapat mengerti seperti apa Orang Mulia itu.

Menurut kitab komentar, *Dhamma Mulia* terdiri dari **empat landasan perhatian penuh, empat usaha benar, empat landasan keberhasilan, lima kemampuan, lima kekuatan, tujuh faktor pencerahan, dan delapan faktor Jalan Mulia – tiga puluh tujuh syarat pencerahan (*bodhipakkhiyā dhammā*)**. Ada tujuh kelompok. Jika anda mengetahui salah satu dari tujuh kelompok tersebut, anda mengetahui juga enam kelompok lainnya. Kita telah berkata bahwa jika anda mengetahui Empat Kesunyataan Mulia, anda mengetahui *Dhamma Mulia*, karena Jalan Mulia beruas delapan, yang termasuk dalam Empat Kesunyataan Mulia, adalah satu kelompok dalam *Dhamma Mulia*.

Ketika anda berusaha mengembangkan salah satu dari tujuh kelompok *Dhamma Mulia* seperti empat landasan perhatian penuh, anda memahami hal itu dari pengalaman anda sendiri. Inilah pengertian benar – belajar dari yang dikatakan orang lain tidak akan bisa.

“Seorang bhikkhu, ketika ia berjalan, mengetahui ‘Aku sedang berjalan’.” Jadi jika anda ingin menjadi Orang Mulia, catatlah “berjalan, berjalan” atau “angkat, dorong, turun” ketika anda berjalan. Ketika anda berjalan, perhatian penuh muncul setiap saat anda mencatat, demikian juga pengetahuan yang mengetahui obyek yang dicatat. Anda mengetahui keinginan untuk berjalan, bentuk materi dari berjalan, dan kesadaran dari berjalan, muncul dan lenyap. Perhatian penuh dan pengetahuan ini yang muncul setiap saat anda mencatat, adalah landasan perhatian penuh pada tubuh.

“Ia sadar ‘Aku merasakan sakit’.” Seorang yogi mencatat “panas, panas” atau “sakit, sakit” bilamana rasa panas atau sakit muncul. Dengan demikian ia selalu berperhatian penuh dan mengetahui bagaimana perasaan tersebut muncul dan lenyap. Inilah **landasan perhatian penuh pada perasaan**.

“Ia menyadari pikiran yang penuh gairah sebagai penuh gairah.” Setiap kali pikiran muncul, yogi mencatat “hasrat” atau “menikmati”. Ia berperhatian penuh

dan mengetahui bagaimana pikiran seperti itu muncul dan lenyap. Inilah landasan **perhatian penuh pada pikiran**.

“Seseorang yang memiliki nafsu indera menyadari ‘nafsu indera ada di diriku’.” Seseorang mencatat “nafsu”, “senang”, dan seterusnya, dan selalu memperhatikan penuh. Seseorang mengetahui bagaimana suatu keadaan seperti nafsu indera muncul dan tenggelam. Inilah pengembangan **perhatian penuh melalui perenungan keadaan mental**.

Di antara anda yang berlatih di sini sedang belajar dari pengalaman pribadi. Anda menjadi terampil dalam **Dhamma Mulia – empat landasan perhatian penuh**. Pada waktu yang bersamaan, anda sedang membangun **empat usaha benar**. Ketika anda mencatat, anda sedang berusaha untuk menghilangkan keadaan-keadaan yang tidak baik yang telah muncul, atau mencegah munculnya apa yang belum muncul. Anda sedang berjuang mengembangkan perbuatan baik melalui pandangan terang dan Jalan Mulia yang belum muncul, atau mengembangkan pandangan terang yang telah muncul. **Empat landasan keberhasilan** juga terlibat. Dalam perjuangan anda, anda harus bergantung pada tekad, usaha, pikiran, atau kebijaksanaan. **Lima kemampuan** yaitu keyakinan, usaha, perhatian penuh, konsentrasi, dan kebijaksanaan juga hadir, dan **lima kekuatan** juga sama. **Tujuh faktor pencerahan** adalah perhatian penuh, penelitian (terhadap *Dhamma*), usaha, kegembiraan, ketenangan, konsentrasi, dan keseimbangan mental, yang juga hadir ketika anda mencatat. Bahwa **delapan faktor dari Jalan Mulia** juga terlibat, tidak perlu lagi diulangi di sini.

Kembali ke kisah dewi Uposathā. Ia berkata, “Aku menjaga lima *sīla*. Aku adalah murid awam Sang Buddha Gotama. Aku sering mendengar tentang KISAH Nandana dan ingin pergi ke sana. Akibatnya aku terlahir di sini di Nandana.”

Nandana adalah nama sebuah taman di alam dewa. Pada masa itu orang-orang bercerita tentang Nandana sama halnya seperti cerita orang tentang Amerika atau Eropa pada jaman ini. Uposathā mendengar cerita orang tentang taman dewa dan ingin terlahir di sana, sehingga ia benar-benar terlahir di sana. Namun ia menjadi kecewa. Ia memberitahu YM Moggallāna, “Aku gagal mentaati perkataan Sang Buddha. Karena telah menambatkan pikiran ke alam yang rendah ini, aku sekarang menyesalinya.”

Sang Buddha mengajari kita bahwa segala bentuk kehidupan adalah tidak memuaskan – hanya ada penderitaan. Ia mengajari kita untuk berjuang mengakhiri penderitaan, tetapi Uposathā telah mengabaikan nasehat Sang Buddha dan merindukan kehidupan di alam dewa. Sekarang ia menyadari kesalahannya.

Anda mungkin bertanya, "Mengapa seseorang tidak bisa berusaha mengakhiri penderitaan di alam dewa?" **Tidak mudah bermeditasi di sana.** Para dewa selalu bernyanyi, menari, dan bersenang-senang. Tidak ada tempat yang sepi seperti di alam manusia. Bahkan di dunia ini, ketika anda pulang ke rumah, anda tidak dapat berlatih dengan baik, bukan? Maka berjuanglah dengan gigih sekarang.

YM Moggallāna menghiburnya, "Jangan khawatir, Uposathā. Sang *Tathāgata* telah menyatakan bahwa engkau adalah pemenang arus dengan pencapaian khusus. Engkau telah bebas dari penderitaan di alam-alam rendah.

Uposathā masih berada di *Tāvātimsa*, dan masih belum lama berada di sana bila mempertimbangkan panjangnya usia di alam dewa. Satu abad di sini sama dengan satu hari saja di sana. Dari jaman Sang Buddha sampai sekarang adalah 2500 tahun, yang artinya hanya dua puluh lima hari menurut kalender di *Tāvātimsa*. Jadi ia bahkan belum berusia satu bulan. Jika anda telah mencapai pandangan terang khusus sekarang, dalam empat puluh, lima puluh, atau enam puluh tahun anda akan terlahir di alam dewa, bertemu dengan dewi ini, dan membahas *Dhamma* dengannya. Jika anda belum memiliki pandangan terang, jangan patah semangat. Paling sedikit anda akan terlahir di alam dewa. Kemudian anda dapat bertanya kepada dewa-dewa Mulia, mendengarkan ajaran mereka, dan berlatih apa yang mereka ajarkan. Tidak lama kemudian anda akan mencapai Jalan Mulia dan Buah Mulia. Tubuh para dewa sangat halus. Kesadaran yang muncul sehubungan dengan materi yang halus ini sangat tajam dan cepat. Jadi jika anda ingat bagaimana anda bermeditasi di kehidupan manusia, anda akan dapat memahami muncul dan lenyapnya mental dan jasmani, dan mencapai Jalan Mulia dan Buah Mulia dalam waktu singkat.

"Ayat-ayat *Dhamma* muncul di hadapannya dalam kebahagiaannya di sana. Munculnya ingatan, bhikkhu-bhikkhu, cukup lambat, tetapi kemudian ia dengan cepat mencapai pandangan terang khusus." (A.ii.185)

Seorang wanita suku Sākya bernama Gopika, yang sudah menjadi pemenang arus (*Sotāpanna*), meninggal dan terlahir kembali menjadi Gopaka, putra dewa Sakka, di *Tāvātimsa*. Di sana ia melihat tiga dewa penghibur (*gandhabba*) yang datang untuk menari di istana ayahnya. Dalam perenungan, Gopaka melihat bahwa ketiga dewa itu pernah menjadi bhikkhu yang ia puja di kehidupannya yang sebelumnya, dan ia memberitahukan mereka hal tersebut. Dua dewa tersebut ingat terhadap *Dhamma* yang telah mereka jalankan, segera bermeditasi, dengan segera mencapai *jhāna*, menjadi ‘yang tidak kembali’ (*Anāgāmi*) dan naik ke alam Brahmāpurohita.

Ada banyak dewa dan dewi seperti Uposathā yang sekarang tinggal di alam dewa, yang telah berlatih *Dhamma* pada jaman Sang Buddha. Mereka adalah dewa-dewa seperti Gopaka yang telah terlahir sebagai dewa setelah menjadi wanita. Semua dari mereka pernah berlatih *Dhamma* persis seperti yang anda lakukan sekarang. Hal ini sangat membesarkan hati. Inilah jalan kuno yang telah ditempuh oleh Orang-orang Mulia. Anda sekarang sedang mengikuti jalan yang sama. Setiap kali anda mencatat, anda sedang menapaki jalan ini. Ibarat seorang wisatawan mendekati tempat tujuannya dengan setiap langkah, anda mendekati *nibbāna* dengan setiap pencatatan.

Jika Jalan Mulia dan Buah Mulia akan tercapai dalam sepuluh ribu pencatatan, dan jika anda sekarang telah melakukan seribu pencatatan, maka anda hanya memerlukan sembilan ribu lagi untuk mencapainya. Jika anda telah mencatat sembilan ribu kali, anda tinggal melakukan seribu lagi. Jika anda telah memiliki sembilan ribu sembilan ratus sembilan puluh sembilan pencatatan, maka satu pencatatan lagi akan menjadi proses Jalan Mulia. Semakin banyak anda mencatat, semakin dekat jarak anda dari Jalan Mulia.

Semoga anda mampu mencatat lima kelompok pencengkeraman bilamana mereka muncul pada enam pintu indera. Semoga anda menyadari sifat mereka yang tidak kekal, tidak memuaskan, dan bukan diri. Semoga anda mengalami kemajuan dalam pandangan terang (*vipassanā*), dan semoga anda merealisasikan *nibbāna*, akhir dari segala penderitaan.

*Sadhū! Sadhū! Sadhū!*