A person is shown from the side, sitting in a meditative posture. Their hands are held in a mudra, with the thumb and index finger touching, and the other three fingers extended. The background is a soft, hazy sunset or sunrise over a body of water, with the sky transitioning from light blue to a warm orange glow. The person's face is partially visible in the lower left, looking down.

SERI LITERATUR BUDDHIS

# Khotbah-Khotbah Dhamma terkait Meditasi Vipassana

Y.M. Sayadaw U Kundala

Penerjemah: Upa. Sasananto Seng Hansun  
Editor: Upa. Sasanasena Seng Hansen





Khotbah-Khotbah  
Dhamma  
terkait Meditasi  
Vipassana

**Y.M. Sayadaw U Kundala**

Penerjemah: Upa. Sasanasanto Seng Hansun

Editor: Upa. Sasanasena Seng Hansen

## **Khotbah-Khotbah Dhamma terkait Meditasi Vipassana**

Y.M. Sayadaw U Kundala

Penerjemah: Upa. Sasanasanto Seng Hansun

Editor: Upa. Sasanasena Seng Hansen

Sampul & Tata Letak : poise design

Ukuran Buku Jadi : 130 x 185 mm

Kertas Cover : Art Cartoon 210 gsm

Kertas Isi : HVS 70 gsm

Jumlah Halaman : 144 halaman

Jenis Font : Segoue UI  
Tryst

Diterbitkan Oleh :



Vidyāsenā Production

Vihāra Vidyāloka

Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231

Telp. 0274 542 919

Yogyakarta 55165

Cetakan Pertama, Sept 2020

Untuk Kalangan Sendiri

Tidak diperjualbelikan. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku dalam bentuk apapun tanpa seizin penerbit.



# Prawacana Penerbit

Namobuddhaya,

Hari Raya Trisuci Waisak merupakan salah satu hari perayaan umat Buddha yang memperingati tiga peristiwa penting dalam kehidupan Buddha yaitu kelahiran Pangeran Siddharta, Penerangan Sempurna menjadi Buddha, dan parinibbana Buddha Gautama. Pada perayaan Hari Raya Trisuci Waisak, umat Buddha melakukan puja bakti untuk merenungkan kembali tiga peristiwa penting ini sekaligus sebagai media untuk meneladani dan meneruskan *Dhamma* Sang Buddha.

Pada kesempatan ini, Free Book Insight Vidyasena Production menerbitkan buku yang berjudul "**Khotbah-Khotbah Dhamma terkait Meditasi Vipassana**". Buku ini berisikan khotbah-khotbah *Dhamma* dari Sayādaw U Kundalābhivamsa di SBYO. Semua catatan khotbah yang

terdapat dalam buku ini dapat menjadi renungan bagi kita dalam menjalani, membenahi, dan melihat kembali kehidupan yang telah kita lalui terutama terkait dengan praktik meditasi *Vipassana*.

Penerbit menyampaikan terima kasih kepada Upa. Sasanasanto Seng Hansun yang telah menerjemahkan buku ini kedalam Bahasa Indonesia. Dalam proses penerbitan buku ini, penerbit juga tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada para donatur karena dengan kebajikan para donaturlah maka buku ini dapat diterbitkan. Kritik, saran dan masukan sangat kami harapkan dan akan menjadi semangat buat kami untuk memberikan yang lebih baik lagi pada penerbitan buku selanjutnya. Terima kasih dan selamat membaca.

Selamat Hari Raya Trisuci Waisak 2564 TB  
Semoga semua makhluk hidup berbahagia,  
Manajer Produksi Buku Vidyasena  
Setia Sukiansa



# Pemberitahuan Peralihan Jenis Penerbitan Free Book IVP

Namobuddhaya,

Mengingat perkembangan teknologi dan situasi terkini akibat dampak pandemi Covid-19, kami dari tim produksi Free Book Insight Vidyasena Production memutuskan bahwa untuk selanjutnya (terhitung penerbitan edisi Waisak 2564TB/2020) penerbitan buku-buku free IVP tidak lagi dicetak dalam jumlah besar dan hanya akan dibagikan secara digital. Momentum perubahan ini bertujuan untuk menjamin keberlangsungan produksi buku-buku free IVP sembari meningkatkan kualitas dan pelayanan buku berbasis digital.

Dengan demikian, buku-buku free selanjutnya hanya akan dicetak dalam jumlah terbatas sebagai bahan arsip produksi dan stok bagi para donatur yang menginginkan versi cetak. Apabila umat donatur menginginkan buku tersebut dalam versi cetak, silakan menghubungi nomor whatsapp IVP di **08995066277** (selagi persediaan masih ada).

Sekian informasi ini kami sampaikan untuk dapat dimaklumi bersama. Terima kasih atas perhatiannya.

Semoga Semua Mahluk Hidup Berbahagia

Manajer Produksi Buku Vidyasena

Setia Sukiansa



## Daftar Isi

Prawacana Penerbit	iii
Pemberitahuan	v
Biografi Sayādaw U Kundalābhivamsa	ix
Catatan Penerjemah	xi
Diskusi <i>Dhamma</i> Pertama	1
Bagaimana seorang Pertapa ( <i>Yogi</i> ) dapat memupuk manfaat dari Meditasi <i>Vipassanā</i> ?	2
Bagaimana <i>Dukkha Vedanā</i> (Penderitaan) menjadi dominan pada tahap awal Meditasi <i>Vipassanā</i> ?	3
Penjelasan mendalam mengenai <i>Vedanupassanā Satipatthāna</i>	7
Diskusi <i>Dhamma</i> Kedua	19
<i>Khanti</i> (Kesabaran)	20

<i>Nibbāna</i> (Pencerahan)	26
<i>Sabba Pāpaca Akarana Ducarita</i>	37
Kusalaca Upasampada Puñña-Kiriya-Vatthuni	43
Diskusi <i>Dhamma</i> Ketiga	47
Hari Aspirasi	48
Hari Kelahiran	50
Hari Pencerahan	51
Hari <i>Parinibbāna</i>	53
Memutus Rantai <i>Patīccasamuppāda</i> (Roda Kehidupan) dengan melatih Meditasi <i>Vipassanā</i>	73
Petunjuk Meditasi bagi Pertapa	83
Terjemahan tentang Pembagian Kebajikan	105
Terjemahan tentang Pemberkahan	109
Terjemahan tentang Perenungan	111
Daftar Istilah: Dari Pali ke Indonesia	113



# Biografi Sayādaw U Kundalābhivamsa

Sayādaw lahir di Kota Waw, Myanmar pada 1921. Beliau menjadi seorang samanera pada usia sembilan tahun di Vihara Waw. Beliau belajar berbagai ajaran aliran vihara, yang terkenal diantaranya adalah Vihara Hutan Shwehintha dan Vihara Hutan Maydhini.

Beliau memperoleh gelar *Dhamma* Lectureship pada 1956 dan gelar *Dhamma* Lectureship lainnya pada 1958. Beliau telah mengajarkan Naskah ajaran Buddha kepada 200 *bhikkhu* tiap harinya di Vihara Hutan Maydhini selama 20 tahun. Setelah berlatih meditasi di bawah bimbingan alm. Y.M. Mahasi Sayādaw selama setahun, beliau memutuskan untuk mengajarkan meditasi. Beliau memulai Pusat Meditasi Saddhammaransi Mahāsi pada 1978, yang mana sekarang telah memfasilitasi sekitar 150 pertapa tiap harinya. Sayādaw adalah seorang penulis yang produktif

dan telah menerbitkan beberapa buku *Dhamma*. Beliau merupakan salah seorang Kepala Penasehat Sangha di Main Mahāsi Center, Yangon.

Beliau datang ke Singapura untuk melakukan operasi katarak selama bulan Mei dan Juni, 1992. Beliau berdiam di Buddhist Oasis dari Singapore Buddha-Yana Organisation (SBYO), yang terletak di Jalan Belibas 15, Upper Thomson, Singapore.

Buku ini terdiri atas tiga dari lima khotbah *Dhamma* beliau yang diberikan di SBYO selama beliau tinggal di sana.



# Catatan Penerjemah

(Edisi Bahasa Inggris)

Saat Sayādaw datang ke Singapura, kami memohon kepada beliau untuk memberikan khotbah *Dhamma* di SBYO, dan saya diberikan kepercayaan untuk menerjemahkan ucapan beliau dari Bahasa Myanmar ke Bahasa Inggris kepada para pendengar. Kapanpun saya mendengar kembali pita rekamannya, isi khotbahnya selalu memukau diri saya. Hal tersebut tidaklah pernah cukup bagi diri saya dan kepuasan yang saya peroleh tetap ada tiap kali saya mendengarkan kembali khotbah tersebut. Oleh karenanya, saya ingin membagikan *Dhamma* ini kepada seluruh sahabat yang tidak berbahasa Myanmar yang ingin mencari peningkatan dalam latihan Meditasi *Vipassana*.

Jika ada yang menemukan kekeliruan dalam buku ini, saya memohon maaf untuk kekurangan kemampuan saya dalam menerjemahkan khotbah Sayādaw ke dalam Bahasa

Inggris. Jika ada yang memperoleh manfaat dari buku ini, niatan saya untuk membuat buku ini telah benar.

Kebanyakan Sayādaw dari Myanmar percaya bahwa penjelasan *Dhamma* yang disisipkan dengan kata-kata Pali adalah baik. Bahasa Pali merupakan bahasa yang paling tepat dalam menjelaskan Buddha *Dhamma* dalam hal kebenaran mutlak (*paramattha sacca*), sementara bahasa lainnya lebih fokus pada keduniawian (*kamasukhallika*). Juga, bila para pertapa ingin memperoleh pengetahuan mendalam mengenai *Dhamma*, sekarang inilah kesempatan baginya untuk membiasakan diri dengan Bahasa Pali. Itulah kenapa buku ini berisikan banyak kata-kata Pali.



# Diskusi *Dhamma* Pertama

*Khotbah Dhamma disampaikan pada 27 April 1992 di SBYO oleh Sayādaw U Kundalābhivamsa dari Saddhammaransi Mahasi Meditation Centre, Yangon, Myanmar.*

Saya akan memulai pembicaraan terkait Meditasi *Vipassanā* dalam tiga bagian malam ini:

Bagian 1 – Bagaimana seorang pertapa dapat memupuk manfaat dari Meditasi *Vipassanā*?

Bagian 2 – Bagaimana *Dukkha Vedanā* (penderitaan) menjadi dominan pada tahap awal Meditasi *Vipassanā*?

Bagian 3 – Penjelasan mendalam mengenai *Vedanupassanā Satipatthāna*

## Bagaimana seorang Pertapa (*Yogi*) dapat memupuk manfaat dari Meditasi *Vipassanā*?

Dengan menganggap seorang pertapa bisa mengatur satu perhatian pernapasan tiap detik (nyatanya, banyak pertapa yang bisa memerhatikan banyak pernapasan tiap detiknya), ia bisa mengatur enam puluh pernapasan tiap satu menit, 3.600 pernapasan dalam satu jam. Seluruh perhatian pernapasan Meditasi *Vipassanā* tidaklah pernah sia-sia atau hilang dalam proses pikiran pertapa tersebut. Kekuatan dari Meditasi *Vipassanā* yang dilakukannya akan menumpuk hingga ia mencapai *Nibbāna*.

Saat seorang pertapa memperhatikan naik turun perutnya, berdasarkan petunjuk dari mendiang Y.M. Mahasi Sayādaw, hal berikut yang akan terjadi:

Pada saat memperhatikan keadaan naik perutnya, tidak ada kesempatan bagi *lobha* (keserakahan) untuk muncul; *lobha* diperlukan bagi bentuk kesadaran mental lainnya. Jadi, *lobha* gagal untuk muncul. Kemelekatan (*upadana*) yang disebabkan oleh *lobha* juga akan gagal untuk muncul. Oleh karenanya, seluruh *kamma* yang dibangkitkan oleh *upadana* hilang. Dan penjelmaan (*bhava*) tidak dapat terbentuk. *Dukkha* (penderitaan) atas usia tua, *dukkha* atas kesakitan, *dukkha* atas kekhawatiran, dan *dukkha* atas kematian, seluruh *samsara dukkha* ini gagal untuk muncul.

Dalam satu jam meditasi, sang pertapa telah menghapus 3.600 bentuk keberadaan.

Jika seorang pertapa duduk bermeditasi selama satu jam, bahkan walaupun konsentrasinya tidaklah cukup mendalam baginya untuk memperhatikan manfaat apapun dalam meditasinya, ia dapat merasa yakin bahwa ia telah menghapus kemungkinan munculnya 3.600 keberadaan masa depan. Dengan demikian, lingkaran *samsara*-nya dapat diperpendek.

## **Bagaimana *Dukkha Vedanā* (Penderitaan) menjadi dominan pada tahap awal Meditasi *Vipassanā*?**

Saat seorang pertapa melewati *Vipassanā ñāna* pertama yang disebut *Ñāmarūpapariccheda Ñāna*<sup>1</sup>, sang pertapa harus berlatih untuk membatasi badan dan pikiran dengan duduk meditasi sehingga ia dapat duduk tanpa terganggu oleh gerakan tubuh, dan memperhatikan napas tanpa terganggu oleh pikiran yang mengembara. Berlatih membatasi pikiran sehingga pikiran tidak mengembara adalah penderitaan (*dukkha*). Tidak ada kesenangan, hanya *dukkha* fisik dan mental.

Saat seorang pertapa tanpa henti terus memperhatikan napas, ia mencapai pencerahan *ñāna* kedua, yang disebut

<sup>1</sup> *Ñāna* pertama adalah pengetahuan tentang realitas dari pikiran (*nāma*) dan materi (*rūpa*)

*Paccayapariggaha Ñāna*<sup>2</sup>. Sang pertapa masih harus melatih pikiran dan tubuhnya.

Saat ia mencapai *ñāna* ketiga yang disebut *Sammasana Ñāna*<sup>3</sup>, tiga karakteristik, yakni *anicca*, *Dukkha*, dan *anatta*, menjadi sangat jelas baginya. Ia memiliki lebih banyak penderitaan dari yang dialaminya pada *ñāna* sebelumnya. Sesaat setelah sang pertapa duduk bermeditasi, ia mengalami kesakitan, rasa mual, gatal-gatal, kelelahan beban tubuhnya, kesakitan di sekujur tubuh, dan seterusnya. *Dukkha* merupakan faktor dominan dalam pengalaman *ñāna* tersebut. Sang pertapa mengalami penderitaan mental sebagaimana penderitaan fisik. Ia mulai merasa bahwa tubuh jasmaninya adalah timbunan *dukkha*.

Juga, seorang pertapa menyadari bahwa *dukkha vedanā* tidaklah tetap. Jenis (sifat alami) dari *vedanā* berubah-ubah. Letak kemunculan *vedanā* juga berganti-ganti. Hal ini sangatlah tidak tetap – *anicca*. Sang pertapa merenungkan, “Saya datang untuk berlatih Meditasi *Vipassanā* karena saya ingin mencari kesejahteraan. Sekarang yang terjadi tidak seperti yang saya harapkan. Saya tidak memiliki kendali atas apapun yang terjadi dalam tubuh ini – *anatta*”.

---

2 *Ñāna* kedua adalah pengetahuan tentang sebab dan akibat

3 *Ñāna* ketiga adalah pencerahan tentang tiga karakteristik keberadaan (kehidupan)

Saat sang pertapa mendengar dan mengikuti arahan gurunya dengan penuh perhatian dan kesungguhan, sang pertapa akan menemukan suatu perubahan dalam pengalaman meditasinya. Ia mengatasi *dukkha* dan merasakan pengalaman yang berlawanan. Inilah *Vipassanā ñāna* keempat – *Udayabbaya Ñāna*<sup>4</sup>.

Tubuh sang pertapa menjadi sangat lembut, sangat ringan, sangat kuat, dan sangat terawat. Sang pertapa, yang perlu memperbaiki posisi tubuhnya beberapa kali dalam *ñāna* sebelumnya, sekarang tidak perlu mengubah posisi sama sekali. Pikirannya, sebagaimana juga tubuhnya, menjadi sangat terjaga baik. Beberapa pertapa, yang dapat duduk selama satu jam dalam tahapan *ñāna* sebelumnya, sekarang dapat duduk selama dua atau tiga jam.

Kesadaran pikiran melakukan tugasnya untuk memperhatikan napas secara otomatis. Dalam tahapan-tahapan *ñāna* sebelumnya, sang pertapa harus mencoba sangat keras untuk memperhatikan naik turunnya napas dalam tubuhnya. Sekarang sang pertapa memberitahukan gurunya bahwa ia hanya duduk untuk memperhatikan pernapasan otomatis *kāyika dukkha* (kesakitan badan jasmani) dan *cetasika dukkha* (penderitaan mental) banyak ditemui pada tahapan *ñāna* yang lebih rendah. Sekarang, sang pertapa memiliki *kāyika sukkha* (kenyamanan badan jasmani) dan *cetasika sukkha* (keberkahan mental).

---

4 *Ñāna* keempat adalah pencerahan tentang timbul tenggelamnya fenomena

Sang pertapa menikmati *pīti* (kesenangan) dan *sukkhā* (kenyamanan).

Jenis dari *pīti* dan *sukkhā* yang dialami oleh sang pertapa pada tahapan *Udayabbaya ñāna* memiliki kualitas yang jauh melampaui berkah duniawi, bahkan lebih baik dari kebanyakan makhluk surgawi. Dalam Naskah, hal ini dijelaskan sebagai berikut:

“Seorang pertapa yang pergi ke tempat suci yang tenang, yang berhasil mengembangkan pikiran yang tenang, dan yang sadar penuh akan timbul tenggelamnya *nāma* dan *rūpa*, sang pertapa yang dapat menyadari bahaya dari hal-hal tersebut, pertapa itu akan menikmati kesenangan (*pīti* dan *sukkhā* dari *vipassanā*) yang melampaui dan jauh lebih baik daripada yang dialami oleh manusia maupun makhluk surgawi.”

Sang pertapa yang mencapai *Udayabbaya Ñāna* dapat menikmati meditasinya. Sang guru tidak perlu khawatir, maupun menyemangati sang pertapa, karena ia telah berjalan di jalur yang tepat sekarang. Sehubungan dengan *paramita* (kesempurnaan)-nya, ia pasti akan mencapai *Nibbāna*. *Ñāna* ini disebut sebagai pendahulu *Nibbāna*. Oleh karenanya, seluruh pertapa harus berusaha mencapai setidaknya *ñāna* ini.

## Penjelasan mendalam mengenai *Vedanupassanā Satipatthāna*

Sangatlah penting untuk membedakan antara tiga bentuk *Vedanā*:

1. *Dukkha Vedanā*
2. *Sukkha Vedanā*
3. *Dukkha asukkha Vedanā (upekkha Vedanā)*

Dalam *dukkha vedanā* terletak *dosa* (kemarahan). Dalam *sukkha vedanā* terletak *lobha* (keserakahan). Dalam *upekkha vedanā* terletak *moha* (delusi). Sang pertapa harus mampu melenyapkan, menghapus, dan memotong ketiga bentuk kekotoran tersebut dalam meditasinya.

### 1. *Dukkha Vedanā*

Dalam latihan meditasi, *dukkha vedanā* adalah yang dijumpai pertama kali. Dalam *Sammasana Ñāna*, kesakitan tubuh, sakit kepala, rasa mual, gatal-gatal, seluruh *dukkha* badan jasmani, akan mengarah pada ketidaknyamanan mental sang pertapa. Sang pertapa bertanya-tanya, "Kenapa begitu banyak halangan? Berapa lama saya harus menderita?" Jika sang pertapa dapat mengatasi hal ini melalui meditasi, itu berarti ia telah berhasil untuk memutus kotoran batin *dosa*-nya.

Dalam Naskah, dinyatakan sebagai berikut:

“Sang pertapa diumpamakan sebagai seorang pria yang pergi ke dalam hutan untuk mencari kayu. Saat duri menusuk tangannya, ia harus mencabut duri dari tangannya terlebih dahulu, sebelum ia membawa kayu. Jika sang pria berusaha untuk mengabaikan duri itu dan membiarkannya sembari bekerja, itu hanya akan menya-nyiakan waktu. Demikian pula seorang pertapa yang menemui *dukkha vedanā* yang kuat namun tetap membiarkannya dan memperhatikan naik turunnya perutnya akan mengabaikan fitur terpenting dalam meditasinya. Pikirannya tidak dapat tenang dan *dosa* akan muncul dalam dirinya. Jika ia khawatir akan seluruh *dukkha* dalam lautan *samsara*, ia harus memperhatikan dengan jelas *dukkha vedanā*, hingga *vedanā* tersebut teratasi. Hanya pada saat itulah ia berhasil menghapus *dosa*. Sang pertapa harus mempersiapkan dirinya menjadi toleran. “Kesabaran menuju pada *Nibbāna*” adalah salah satu pepatah kuno Birma.

Suatu ketika, seorang bikkhu tua berusaha sangat keras untuk meditasi sepanjang malam. Ia mengalami sakit kembung yang parah, sangat parah hingga ia tidak bisa duduk atau berdiri. Saat berbaring didipannya, ia tetap tidak bisa bermeditasi. Ia berguling-guling untuk meredakan rasa sakitnya. Murid-muridnya hanya bisa membantunya dengan menyelimutinya menggunakan jubahnya, yang menjadi berserakan. Seorang *bhikkhu*

terpelajar datang dan berkata pada *bhikkhu* yang sakit tersebut, "Oh Yang Mulia, para *bhikkhu* semestinya menanam kebiasaan toleransi, bukankah begitu?". *Bhikkhu* yang sakit menjawab, "*Sadhu*" (artinya demikianlah). Sang *bhikkhu* yang sakit teringat untuk menghapus *dosa*-nya. Ia bermeditasi dengan konsentrasi yang mendalam, dimulai dari pusat perutnya ke atas. Saat perhatian pernapasannya mencapai titik tengah di dadanya, ia mencapai *Magga* ketiga dan *Phala* ketiga. Ia meninggalkan dunia sebagai ia yang tidak kembali lagi (*Anagami*). Demikianlah bagaimana kesabaran menuju pada *Nibbāna*.

Mengikuti contoh ini, sang pertapa tidak perlu khawatir apakah ia akan mengalami penderitaan selama duduk bermeditasi. "Memperhatikan adalah tugas saya" – adalah apa yang mesti dicermatinya. Saat rasa sakit terlalu kuat, sang pertapa tidak perlu mengganggukannya juga. Terlalu banyak hal yang dapat mengganggu perhatiannya dari saat ini. Seseorang harus merilekskan badan jasmani dan pikirannya saat *vedanā* menjadi ekstrim. Terdapat tiga jenis pendekatan mental dalam situasi seperti itu.

Sang pertapa berkata pada dirinya:

- "Saya berharap saya akan mengatasi rasa sakit ini di akhir meditasi ini, sehingga rasa sakit ini tidak akan muncul lagi pada meditasi selanjutnya".
- "Saya akan berusaha keras pada meditasi ini. Rasa

sakit ini tidak dapat terus ada namun harus hilang seutuhnya. Hingga hal tersebut terjadi, saya tidak akan berhenti meditasi”.

- “Saya akan meditasi untuk mengetahui sifat alamiah dari rasa sakit ini”.

Sang pertapa dengan jenis pertama dari sikap ini berharap untuk memperoleh meditasi yang tenang (itulah *lobha*). Tidak akan ada banyak kemajuan di sini. Jenis kedua memiliki *dosa* (kebencian). Jenis ketiga adalah yang benar.

Saat menghadapi *dukkha vedanā*, sang pertapa hanya harus mewaspadainya. Dengan pikiran dan badan yang tenang, sang pertapa dengan jenis sikap ketiga ini dapat menempatkan pikiran penuh perhatiannya pada saat ini, tepat pada *vedanā*. Ia tidak berusaha mengantisipasi masa depan, maupun membebani pikiran pada saat ini.

Sang pertapa harus mencoba mencari tahu, “Apakah rasa sakit ini ada pada kulit saya, atau di dalam daging saya, atau dalam urat nadi saya, atau dalam tulang; dimana?” Dengan konsentrasi, sang pertapa harus memperhatikan rasa sakit tersebut. Terkadang, rasa sakit itu memburuk, terkadang, rasa sakit itu menyusut. Terkadang, setelah empat atau lima perhatian pernapasan, entah intensitas atau lokasi rasa sakit itu berubah. Sang pertapa akan menyimpulkan dari pengalamannya bahwa ia tidak dapat

terus menerus dalam rasa sakit: rasa sakit berubah-ubah pada tiap perhatian pernapasannya. Ia menjadi terdorong dan tertarik. Ia berusaha lebih keras lagi.

Setelah satu atau dua perhatian pernapasan, perubahan intensitas atau lokasi rasa sakit itu menjadi jelas. Kemudian, ia akan menemukan bahwa pada tiap perhatian pernapasan, rasa sakit itu berubah.

Kata, '*Udayabbaya*' nyatanya terdiri atas dua bagian:

'*Udaya*' – memahami sifat alamiah dari keterjadian, kemunculan, menjadi suatu hal;

'*bbaya*' – memahami sifat alamiah dari penghentian, lenyapnya fenomena-fenomena.

Sang pertapa menyadari kemunculan dari *vedanā*, demikian pula lenyapnya *vedanā*. Pergantian *vedanā* ini sangatlah hebat dan sangatlah cepat, sehingga apa yang disadari oleh sang pertapa hanyalah kemunculan dan lenyapnya *vedanā*, bukan pada sifat alamiah penyebab dari penderitaan itu sendiri.

Saat sang pertapa dengan rajin terus berlatih, ia mencapai *ñāna* kelima, *Bhanga Ñāna*<sup>5</sup>. Kemunculan fenomena tidaklah jelas, hanya lenyapnya fenomena yang jelas. Saat sang pertapa menyadari rasa sakit itu, seketika saat ia memperhatikannya, rasa sakit itu lenyap. Sang pertapa

---

5 *Ñāna* kelima adalah pencerahan tentang pelenyapan: sifat alamiah pemusnahan dari hal-hal berkondisi

tidak memiliki *dukkha* dari kemunculan rasa sakit itu. Bahkan *dukkha vedanā* dari pelenyapan tidaklah jelas. *vedanā* teratasi oleh kekuatan pengamatan sang pertapa.

Beberapa pertapa melaporkan bahwa terdapat dua titik dalam tiap perhatian pernapasan pada tahapan *ñāna* tersebut. Saat sang pertapa memperhatikan rasa sakit, ia menyadari:

1. lenyapnya rasa sakit, juga
2. lenyapnya kesadaran.

Beberapa pertapa berkata terdapat tiga titik:

1. lenyapnya sensasi rasa sakit
2. lenyapnya kesadaran
3. lenyapnya pikiran penuh perhatian

Karena pelenyapan ini datang begitu cepat, sang pertapa terserap dalam perhatian saja. Untuk memperhatikan tiap pelenyapan ini sangatlah penting bagi sang pertapa karena *dosa* (ketidakhahagiaan yang disebabkan oleh rasa sakit) telah dihilangkan (atau diabaikan). Meditasinya telah berada pada jalur yang mulus. Satu perhatian mengatasi satu pelenyapan. *Vedanā* tidaklah permanen – *vedanā anicca*. Namun demikian, sang pertapa tetap memperhatikan pergantian yang cepat dari lenyapnya fenomena-fenomena. Inilah penderitaan – *vedanā dukkha*. Ia tidak memiliki kendali atas hal ini. Ia tidak dapat

mengubah situasi untuk melegakan dirinya sedikit pun – *vedanā anatta* (tanpa diri). Di sini, perhatian sang pertapa telah mengatasi *Vedanā*.

## 2. *Sukkhā Vedanā*

Saat sang pertapa menghadapi (mengalami) *sukkhā vedanā*, hal tersebut sangatlah menyenangkan dan menggembirakan hingga ia ingin itu terus terjadi. Hal ini diistilahkan dalam Bahasa Pali sebagai *raga-nusaya kilesa* (kemelekatan terhadap sensasi yang menggembirakan). Sang pertapa harus mampu mengikis kotoran batin yang disebabkan oleh *sukkhā vedanā*.

*Sukkhā vedanā* dapat dialami dalam tahapan *ñāna* keempat. Sang pertapa memiliki:

- Keriangan atas sifat-sifat mental, keriangannya atas tubuh jasmani dan demikian pula pikiran. Dengan keriangannya, hal ini berarti bahwa sifat-sifat mental menjadi ringan.
- Kelembutan pikiran dan tubuh jasmani.
- Kebugaran untuk bekerja dari pikiran dan tubuh jasmani.
- Kecakapan dari pikiran dan tubuh jasmani.

Sang pertapa mulai menikmati satu atau beberapa dari lima jenis *pīti* (ketertarikan menyenangkan dari pikiran). Dari keadaan pikiran yang menyenangkan, lahirlah *pīti-rupa* (keriangannya menyenangkan dari tubuh jasmani). Muncullah

*lobha-tanhā*, mendambakan lebih banyak. Sang pertapa merasa terikat pada hal itu. Ia mendamba dan berharap untuk memiliki *sukkhā vedanā* pada tiap perhatiannya. Itulah *raga-nusaya kilesa*. Saat sang pertapa mengalami *sukkhā vedanā*, ia harus menyadarinya dan melihatnya (*sukkhā vedanā*) sebagai *dukkhā*. Hanya begitulah, *lobha-tanhā* akan dapat dihapus. Bila tidak, kemajuan sang pertapa akan menjadi tetap untuk beberapa waktu yang lama.

Pada tahapan awal *Udayabbaya*, sang pertapa melihat gambaran menyenangkan dalam pikirannya, seperti vihara, stupa, lukisan Buddha, para dewa, kebun, seluruh gambaran menyenangkan. Inilah beberapa bentuk dari *sukkhā vedanā*. Saat *ñāna* menjadi matang, sang pertapa memahami munculnya fenomena-fenomena dan lenyapnya (penghentian) fenomena-fenomena. Awal mula naiknya perut, demikian pula akhir dari naiknya perut, menjadi jelas baginya. Awal mula turunnya perut, demikian pula akhir dari turunnya perut, menjadi jelas. Bagian tengahnya tidak begitu jelas baginya lagi. Saat *ñāna* berkembang, awal mula naiknya perut dan lenyapnya naiknya perut menjadi lebih jelas. Awal mula turunnya perut dan lenyapnya turunnya perut menjadi lebih jelas. Selanjutnya, ia menyadari muncul dan lenyapnya naiknya perut secara terus-menerus. Ia menyadari muncul dan lenyapnya turunnya perut secara terus-menerus. Pada

saat itu, *Vipassanā ñāna* yang dimilikinya telah begitu kuat dan mantap.

Apapun fenomena-fenomena yang disadari sang pertapa, fenomena-fenomena itu muncul dan lenyap terus-menerus. Munculnya fenomena-fenomena dan lenyapnya fenomena-fenomena menjadi sangat jelas baginya.

Sang pertapa harus menyadari sepenuhnya bahwa, "hal ini sungguh damai" saat ia menyadari pengalaman kedamaian dari tubuh jasmaninya. Jika keadaan damai pikirannya lebih jelas, ia harus menyadarinya juga. Lalu sang pertapa akan memahami bahwa saat kedamaian pikiran muncul, hal itu akan lenyap pada saat ia memperhatikannya. Apapun yang sang pertapa perhatikan, semua fenomena akan lenyap. Hal ini terjadi begitu banyak dan begitu cepat. Sang Buddha menjelaskan bahwa, dalam durasi satu kedipan mata, muncul beberapa triliun kesadaran. Beberapa pertapa mungkin tidak dapat menangani tiap kemunculan ini, karena itu mereka harus mencoba untuk mengawasi (atau mengetahui) secara kasar. Untuk mampu mengejar aliran kesadaran, sang pertapa menemukannya sebagai *dukkha* (penderitaan). Ini merupakan tahapan matang dari *Udayabbaya Vipassanā Ñāna*. Ia menemukan bahwa *sukkha vedanā* tidak lain adalah *dukkha*. Ia berhasil melepaskan dirinya dari *Rāga-nusaya kilesa*.

### 3. *Upekkha Vedanā*

Kata Pali '*upekkha*' diterjemahkan sebagai 'tak memihak'. Terkadang disebut juga sebagai '*asukkha-adukkha Vedanā*'. Kotoran batin yang melekat padanya adalah *moha* (delusi). Saat sang pertapa mencapai *Sankharupekkha Ñāna*, sang pertapa mampu melepas dirinya atau merasa tak memihak terhadap seluruh *sankhara* (bentuk-bentuk mental). Di pusat meditasi Sayadaw, para pertapa melaporkan bahwa:

- Naiknya perut dan turunnya perut terjadi dengan sendirinya.
- Pikiran perhatian bekerja dengan sendirinya. Ini seperti sang pertapa seakan duduk di sana melihat kemunculan-kemunculan spontan.
- Perhatian sangatlah mudah. Sang pertapa mampu menyadari seluruh hal yang muncul. Hal ini sangatlah mudah hingga *moha* (delusi) menyusup. Sang pertapa tidak menyadari lenyapnya fenomena-fenomena. Karena hal ini sangatlah menyenangkan, pikiran sang pertapa berdiam dalam *upekkha vedanā*. Sang pertapa harus sangat berhati-hati.

*Sankhārupekkha Ñāna*<sup>6</sup> dimulai dari *Bhanga Ñāna*. Sang pertapa harus mampu melihat lenyapnya fenomena-fenomena. Namun demikian, beberapa kali sang pertapa

---

6 *Sankhārupekkha Ñāna* adalah pencerahan yang muncul dari keseimbangan.

dapat menemukan bahwa perhatiannya dengan mudah mengalir namun tidak dapat menemukan lenyapnya fenomena-fenomena sama sekali. Sang guru harus memberitahukan sang pertapa untuk lebih berusaha, untuk mengamati dengan lebih dekat. Lalu sang pertapa dapat menemukan akhir yang cepat dari naiknya perut. Ia akan menemukan akhir yang cepat dari naiknya perut. Demikian pula akhir yang cepat dari kesadaran perhatiannya. Saat sang pertapa menyadari bahwa ia sedang duduk, cara duduknya akan lenyap, lalu diikuti dengan lenyapnya pikiran perhatiannya. Saat sang pertapa menyadari sentuhan dari tubuh jasmaninya, cara sentuhannya lenyap, diikuti dengan lenyapnya kesadaran perhatiannya. Seluruh fenomena, saat disadari, akan lenyap. Seluruh fenomena tidaklah tetap. Seluruh *rūpa-dhamma*, demikian pula *nāma-dhamma* tidaklah tetap. *Moha* dilenyapkan dari pikiran sang pertapa. *Upekkha vedanā* sulit untuk disadari. Sang pertapa harus kembali pada tubuh jasmaninya, dimana *upekkha vedanā* muncul. Jika sang pertapa dapat menemukan *anicca* (ketidakkekalan) dari *upekkha vedanā*, ia telah mengatasi *moha-kilesa*. Dalam Naskah, *upekkha vedanā* dijelaskan dengan perumpamaan:

Dalam hutan, saat seorang pertapa pergi ke suatu tempat, seekor rusa berjalan ke tempat duduk pertapa tersebut. Saat ia kembali, sang rusa sudah tidak ada di

tempat. Namun sang pertapa melihat jejak kaki rusa berjalan mengarah ke tempat duduknya, dan jejak kaki yang mengarah keluar dari tempat duduknya. Sang pertapa dapat menyimpulkan dari kedua kumpulan jejak kaki itu bahwa seekor rusa telah berjalan melewati tempat duduknya. *Upekkha vedanā* seperti itu. Jejak kaki yang datang seperti *dukkha vedanā* dari sang pertapa. Jejak kaki yang pergi seperti *sukkha vedanā*. *Upekkha vedanā* terletak antara *dukkha vedanā* dan *sukkha vedanā*.

Sang pertapa harus menempatkan perhatiannya dengan sungguh-sungguh pada tubuh jasmaninya untuk menemukan *upekkha vedanā*.



## Diskusi *Dhamma* Kedua

*Khotbah Dhamma disampaikan pada 6 Juni 1992 di SBYO oleh Sayādaw U Kundalābhivamsa dari Saddhammaransi Mahasi Meditation Centre, Yangon, Myanmar.*

Bahasan hari ini adalah mengenai aturan dasar yang mengatur tingkah laku murid-murid ajaran Buddha – yang telah diterima sebagai para Bhikkhu dan Bhikkhuni dalam Sangha. Selama dua puluh tahun, setelah pembentukan Sangha, tidak ada perintah maupun aturan terkait dengan *āpati* (pelanggaran). Anggota Sangha pada masa awal pembentukan seluruhnya adalah *Ariya*, setidaknya telah mencapai pemenang-arus. Tidak ada kebutuhan untuk membuat aturan yang membatasi pelanggaran. *Ovada Patimokkha* (nasehat terkait Aturan Sangha) adalah satu-satunya yang tersedia.

Sekarang, Sayadaw akan berbicara mengenai '*Ovāda Pātimokkha*'. *Ovāda* – ajaran Sang Buddha, *pāti* – mereka yang mendengarkannya, *mokkha* – akan terbebas dari lautan *Samsara*.

Pembahasan ini terdiri atas empat bagian, sebagai berikut:

Bagian 1 – *Khanti* (Kesabaran)

Bagian 2 – *Nibbāna* (Pencerahan)

Bagian 3 – *Sabba Pāpaca Akarana Ducarita* (Niatan tingkah laku buruk)

Bagian 4 – *Kusalaca Upasampadā Puñña-kiriya-vatthuni* (Tindakan-tindakan baik)

## ***Khanti* (Kesabaran)**

'*Khanti*' adalah kebiasaan yang mulia. Seorang pertapa yang memiliki tujuan untuk merasakan kebahagiaan *Nibbāna* harus memupuk kebiasaan *khanti* atas:

- Gangguan-gangguan dari dunia luar, dan
- Penderitaan dari dalam dirinya sendiri.

Hanya dengan demikianlah ia bisa mengembangkan *samādhi* (konsentrasi) untuk menemukan pencerahan dalam meditasi vipassana-nya.

Gangguan-gangguan dunia luar sangatlah banyak, seperti nyamuk, matahari, panas, angin, demikian pula gosip dan fitnah dari tetangga. Penderitaan dalam diri juga sangat banyak, seperti rasa sakit, sakit kepala, gatal-gatal, rasa mual, dan sebagainya. Sang pertapa perlu menoleransi rasa sakitnya saat bermeditasi, dengan tekad bahwa ia akan terus maju meskipun harus mati dari rasa sakit yang dialaminya.

Bagaimana sang pertapa dapat melatih dirinya untuk menoleransi gangguan-gangguan? Ia dapat melakukannya dengan:

1. Memupuk sikap *khanti*, dan
2. Meditasi *Vipassanā*.

### **Memupuk sikap *khanti***

Memupuk sikap *khanti* akan memberikan hasil-hasil baik berikut kepada sang pertapa:

- a. Rasa hormat dari orang lain
- b. Tidak memiliki musuh
- c. Tidak melakukan kesalahan dalam apapun tindakan yang dilakukannya
- d. Memiliki *nimitta* (tanda-tanda) baik saat meninggal

- e. Mencapai setidaknya dunia para dewa dalam kelahiran selanjutnya

Sebaliknya, bila ia tidak memupuk *khanti*, sang pertapa dapat kehilangan kesabarannya dan:

- a. Dibenci oleh banyak orang
- b. Memiliki banyak musuh
- c. Selalu salah dalam tindakan-tindakannya
- d. Memiliki keadaan pikiran yang tidak bahagia
- e. Masuk dalam empat alam penderitaan setelah ia meninggal dunia

### **Meditasi Vipassanā**

Dengan melatih meditasi vipassana, sang pertapa dapat menghadapi penderitaan-penderitaan dari dunia luar maupun dalam dirinya sendiri. Sang pertapa diberitahukan untuk sadar penuh atas segala perasaannya. Sang pertapa akan bereaksi terhadap perasaan-perasaan tidak menyenangkan, seperti gigitan nyamuk, hanya dengan menyadari, 'gigitan, gigitan, gigitan'. Saat merasakan panas menyengat, pertapa yang baik akan menyadari sensasi hangat dalam tubuhnya. Ia menyadari lenyapnya sensasi hangat tersebut. Hilangnya kehangatan tersebut menjadi ketertarikan utama bagi perhatian sang pertapa.

Ia tidak bergeming terhadap panas. Saat orang lain mencelanya, ia menyadarinya sebagai 'dengar, dengar, dengar'. Seorang pertapa yang mencapai *Bhanga Ñāna* hanya akan menyadari lenyapnya satu vokal terhadap lainnya. Pikiran perhatian untuk satu suara itu akan hilang, demikian pula pikiran kesadaran. Kata-kata celaan tidak membawa arti apa-apa bagi pertapa penuh kesadaran itu. Ia menyadari demikian dan saat hal itu terjadi. Saat seorang pertapa dengan delapan aturan merasakan lapar di sore hari, ia menyadari rasa laparnya. Saat ia mencapai *Bhanga Ñāna*, beberapa kesakitan fisiknya dapat disembuhkan. Saat ia menyadari, 'sakit, sakit, sakit', rasa sakit itu akan hilang pada saat disadari, demikian pula pikiran perhatian. Satu perhatian membawa satu penghentian. Sifat alamiah kehancuran dari segala fenomena ini memberi kesan mendalam dalam pikiran sang pertapa. Kebahagiaan *Nibbāna* sekarang dalam genggamannya.

Suatu ketika, seorang pria tua yang pernah menjadi ayah dari Sang Buddha pada lima ratus kelahiran sebelumnya, menderita sakit. Usianya lebih dari sembilan puluh tahun dan ia tahu kalau ia hanya memiliki satu kesempatan terakhir untuk melihat Sang Buddha. Ia pergi menemui dan memberitahu Sang Buddha bahwa ia menjadi tua renta dan sakit-sakitan, ia tak akan pernah baik lagi, dan memohon kepada Sang Buddha untuk memberikannya satu ajaran terakhir. Sang Buddha berkata pada pria tua

itu bahwa tidak ada satupun yang terbebas dari penyakit dan usia tua. Jika seseorang berkata bahwa ia terbebas dari segala penyakit, hal tersebut hanya karena ia tidak mengetahui dirinya dengan baik. Ia hanyalah bodoh. Namun ajarannya adalah: "Biarkanlah rasa sakit itu ada dalam tubuh jasmanimu, jangan biarkan rasa sakit itu dalam pikiranmu".

Dalam perjalanan pulangnya dari vihara Sang Buddha, pria tua itu bertemu dengan Y.A. Sariputta. Sang *bhikkhu* menyadari kecermelangan dalam mata pria tua tersebut. Mengetahui bahwa sang pria tua menyayangi Sang Buddha sebagai seorang anak dan sangat dekat dengan Sang Buddha, Y.A. Sariputta bertanya pada pria tua tersebut perihal ajaran yang diberikan. Setelah mendengarnya, sang *bhikkhu* menambahkan seluruh ajaran yang diberikan Sang Buddha sebagai:

1. "Beberapa merasakan sakit di tubuh jasmani, demikian pula di dalam pikiran".
2. "Biarkan rasa sakit itu dalam tubuh jasmani, namun tidak di dalam pikiran".

Jenis pertama orang-orang tersebut adalah mereka yang tidak memiliki pandangan untuk membedakan antara *nāma* dan *rūpa*. Mereka tidak memahami konsep dari lima unsur kehidupan meliputi:

1. Tubuh jasmani (*rūpa*)
2. Sensasi (*vedanā*)
3. Persepsi (*saññā*)
4. Tindakan-tindakan berkehendak (*sankhāra*)
5. Kesadaran (*viññānam*)

2-5 membentuk *nāma*.

Saat 'tubuh jasmani menderita' dengan sendirinya, sang pertapa berpikir bahwa 'ia' sedang menderita. Saat '*vedanā*' memberikan reaksi dengan sendirinya, sang pertapa berpikir bahwa 'ia' sedang bereaksi. Saat '*saññā*', '*sankhāra*', '*viññānam*' bereaksi dengan sendirinya, sang pertapa berpikir bahwa 'ia' sedang bereaksi.

Jika sang pertapa memahami *nāma* dan *rūpa*, ia hanya akan merasakan sakit di tubuh jasmaninya, tidak dalam pikirannya. Dua puluh jenis *attaditthi* dihancurkan secara total dari pikiran sang pertapa. Terkadang, sang pertapa melaporkan pada Sayadaw bahwa rasa sakitnya satu hal dan pikiran perhatiannya adalah hal terpisah lainnya. Beberapa bahkan melaporkan bahwa rasa sakitnya seperti berada di luar tubuh jasmaninya, di suatu tempat lainnya.

Saat sang pertapa mencapai *Bhanga Ñāna*, satu perhatian membawa satu penghentian. Sang pertapa tidak terganggu oleh rasa sakit tersebut. Meskipun tubuh jasmani sang

pertapa mengalami rasa sakit, pikiran sang pertapa, yang berkonsentrasi untuk mengejar proses penghentian tidaklah merasa sakit.

## ***Nibbāna* (Pencerahan)**

*Nibbāna* adalah *dhamma* paling mulia, para pendengar di sini berusaha untuk mencapai *Nibbāna*. Beberapa bertanya-tanya apakah itu benar ada. *Nibbāna* tidak dapat dilihat dengan mata telanjang. Sama seperti udara yang tidak dapat kita lihat, namun semua orang tahu bahwa udara ada di sekitar kita.

Bagaimana kita dapat melihat *Nibbāna*? Dengan melatih meditasi *Vipassanā*. Saat sang pertapa mencapai *Magga* (jalan) dan *Phala* (buah), sang pertapa melihat *Nibbāna*. Untuk itu perlu dijelaskan tahapan Pengetahuan Pencerahan (*Vipassanā Ñāna*) sebagai berikut:

### **Pencerahan Pertama: *Nama-rupa Pariccheda Ñāna***

Saat seorang pertapa memasuki pusat meditasi untuk memperhatikan naik dan turun perutnya, ia berpikir bahwa perut-'nya' sedang naik, perut-'nya' sedang turun. 'Ia' sedang memperhatikan. Saat memperhatikan rasa sentuhan selama duduk meditasi, tubuh jasmani-'nya' sedang duduk dan menyentuh, dan 'ia' sedang

memperhatikan. Saat konsentrasi meningkat, ia akan menemukan bahwa cara naik perutnya adalah satu entitas terpisah, dan kesadaran pikiran yang mengetahui kenaikan perutnya adalah entitas terpisah lainnya. Fenomena-fenomena seperti naik, turun, duduk, dan sentuhan adalah *rūpa-dhamma* yang tidak memiliki kesadaran. Pikiran perhatian adalah *nāma-dhamma*. Beberapa pertapa asing melaporkan pada Sayadaw bahwa pada hari-hari pertama latihan mereka, hanya ada mereka sendiri, satu dan hanya satu. Sekarang, sepertinya ada dua dari mereka sepanjang waktu.

Setelah mencapai *ñāna* pertama, pandangan salah tentang konsep 'Aku' (*sakkāya-ditthi*) dihancurkan. Sang pertapa paham bahwa istilah seperti 'Aku', 'dia' adalah *lokavohāra* (penggunaan konvensional).

### **Pencerahan Kedua: *Paccaya Pariggaha Ñāna***

Seluruh fenomena seperti naiknya perut, turunnya perut, duduk, sentuhan – terjadi terlebih dahulu, kesadaran perhatian mengikuti kemudian seluruh fenomena fisik tersebut. Fenomena-fenomena fisik adalah penyebab, dan mereka menyebabkan pikiran memperhatikan. Pikiran perhatian adalah akibatnya.

Beberapa pertapa mengalami perbedaan dalam pola naik atau turunnya perut, perutnya tidak naik langsung ke

depan. Terkadang, perutnya naik ke arah belakang tubuh. Terkadang, perutnya berputar selama naik. Terkadang, sang pertapa menyadari kenaikan itu terjadi di atas kepalanya, terkadang di atas tangannya.

Cara kenaikan yang berbeda-beda ini adalah sebab. Pikiran perhatian yang mengikuti adalah akibatnya. Pertapa yang memahami hal tersebut dapat disebut '*Culasotapanna*' (ia yang masa depannya dipastikan kalau pada kelahiran berikutnya ia tidak akan lahir di alam apaya). Hal ini harus diupayakan dengan keras. Ia mencapai hasil menggembirakan dari *sāsana* Sang Buddha. Ia pasti akan berada dalam *sugati* (keadaan membahagiakan) pada kelahiran berikutnya. Apapun yang dikatakan oleh ajaran agama lainnya mengenai latihannya, ia tidak akan tergoyahkan.

Beberapa orang percaya bahwa hal-hal terjadi secara alamiah tanpa penyebab. Hal ini diistilahkan sebagai *ahetuka-ditthi* (kepercayaan tanpa penyebab). Sang pertapa tidak akan menerima hal tersebut. Ia tahu bahwa perbedaan mencolok antara yang miskin dan yang kaya pasti ada penyebabnya.

Beberapa orang percaya bahwa seluruh makhluk diciptakan oleh Brahma, atau Sang Pencipta. Hal ini diistilahkan sebagai *visama-hetuka-ditthi* (kepercayaan mutlak terhadap pencipta). Nyatanya, bila sang Brahma telah menciptakan seluruh makhluk, sang Brahma, yang penuh

*metta* (cinta kasih dan kasih sayang) akan menginginkan seluruh makhluk menjadi yang terbaik. Namun, beberapa sangat kaya, sangat cantik, dan memiliki pikiran mulia, sementara beberapa lainnya sangat miskin, sangat jelek, dan memiliki watak jahat. Penyebab yang tak lain adalah *metta* dari sang Brahma, memiliki akibat perbedaan mencolok. Penyebab dan akibatnya tidak seimbang. Seorang pertapa tidak akan menerima hal itu. Sang pertapa tahu melalui meditasinya bahwa, jika ia memupuk sikap mulia, tingkah lakunya, sikapnya akan menyenangkan dan menggembirakan. Saat ia gagal dalam sikapnya, tindakannya, penampilannya akan menjadi kasar dan jelek. Ia tidak akan percaya pada konsep penciptaan. Orang-orang bisa kaya sekarang disebabkan *kamma* baik lampau mereka. Ia akan menghindari melakukan perbuatan jahat dan akan memilih untuk melakukan perbuatan baik. Oleh karenanya, *kamma*-nya saat ini seluruhnya adalah *kamma* baik. Ia tidak akan masuk ke alam-alam *apāya* (keadaan menyedihkan) dalam kelahiran selanjutnya.

### **Pencerahan Ketiga: *Sammāsana Ñāna***

Seorang pertapa menghadapi seluruh jenis rasa sakit, kesakitan, rasa mual, sakit perut, tubuh yang gemetar, tubuh yang bergoyang selama meditasinya. Ia menghadapi penderitaan mental dan penderitaan fisik. Ia merasa kalau *khandha* (tubuh)-nya penuh dengan penderitaan

(*dukkha*). Ia juga menemukan bahwa penderitaan berubah dan berpindah tempat. Penderitaan itu sendiri tidaklah tetap (*anicca*). Sang pertapa merasa bahwa meskipun ia datang bermeditasi untuk menemukan kedamaian dan kebahagiaan, pada saat itu, ia tidak dapat memperoleh ataupun menciptakan apa yang dikehendakinya. Ia tidak dapat berkata apa-apa dalam hal itu. *Khandha*-nya tidak menanggapi keinginannya (*anatta*). *Sammāsana ñāna* dijelaskan sebagai pengetahuan untuk menyelidiki tiga corak dari hal-hal berkondisi.

#### **Pencerahan Keempat: *Udayabbaya-Nupassana Ñāna***

Sang pertapa tidak lagi memiliki sakit fisik. Oleh karenanya, pikirannya juga terbebas dari penderitaan. Tubuh jasmani sang pertapa juga pikirannya menjadi ringan, halus, lembut, dan terkendali. Mereka yang sebelumnya mengubah posisi dua kali selama satu kali duduk meditasi, sudah tidak perlu mengubah posisi sama sekali sekarang. Objek perasa dan pikiran perhatian sangat cocok. Sang pertapa menikmati kedamaian fisik demikian pula kedamaian mental. Ia menikmati kebahagiaan (*pīti*). Ia melihat cahaya, warna, makhluk surgawi, vihara-vihara, stupa-stupa, dan sebagainya. Ini merupakan manifestasi dari *Udayabbaya Ñāna* awal.

Seiring dengan matangnya pandangan, sang pertapa menyadari muncul dan tenggelamnya kenaikan perut. Ia menyadari muncul dan tenggelamnya penurunan perut. Seluruh fenomena memiliki dua bagian, menjadi sesuatu dan kemudian lenyap. Sang pertapa Bahagia karena ia dapat memperhatikan semuanya. *Udayabbaya ñāna* dijelaskan sebagai pengetahuan tentang muncul dan lenyapnya fenomena-fenomena.

### **Pencerahan Kelima: *Bhanganupassana Ñāna***

*Ñāna* ini menekankan pada sifat alamiah kehancuran dari segala fenomena. Awal mula naiknya perut sudah tidak menjadi jelas baginya. Hanya lenyapnya kenaikan perut yang jelas. Saat berjalan, ia tidak dapat menemukan awal saat ia mengangkat kakinya, ataupun awal saat ia beranjak maju, ataupun awal gerakan turundari kakinya. Ia menyadari bagian akhir saat ia mengangkat kaki, bagian akhir saat ia beranjak maju, dan bagian akhir saat ia menjejak tanah. Akhir dari segala fenomena menjadi jelas. Objek perasa demikian pula kesadaran lenyap sepanjang waktu. Ia tidak menemukan bentuk atau materi apapun dalam *khanda* (tubuh)-nya. Hal ini disebut dengan *Vipassanā* yang 'kuat dan berhasil'. Ia tidak dapat menemukan apapun yang tetap dalam *khanda*-nya (*anicca lakkhana*). Arus penghentian begitu banyak dan begitu cepat hingga ia menemukan

penderitaan (*dukkha lakkhana*). Ia tidak dapat mencegah maupun memperbaikinya (*anatta lakkhana*). *Bhanga ñāna* dijelaskan sebagai pengetahuan yang mencerminkan sifat alami putusnya atau hancurnya hal-hal berkondisi.

### **Pencerahan Keenam: *Bhayanupassana Ñāna***

Apapun yang diperhatikan oleh sang pertapa, hal itu hanya hancur. Sang pertapa merasa khawatir dengan *khanda*-nya. *Ñāna* ini dijelaskan sebagai pengetahuan tentang adanya rasa takut terhadap hal-hal berkondisi.

### **Pencerahan Ketujuh: *Ādīnāvanupassana Ñāna***

Karena seluruh fenomena di luar *khanda*-nya hancur setiap waktu, ia mulai menemukan *khanda*-nya sebagai gundukan yang melapuk dan membusuk. Ia menemukan ada yang salah dengan ini. *Ādīnāva ñāna* dijelaskan sebagai pengetahuan yang mencerminkan bahaya dari hal-hal berkondisi.

### **Pencerahan Kedelapan: *Nibbidānupassana Ñāna***

Sang pertapa merasa jijik dengan *khanda*-nya. Ia sangat ingin membuangnya. *Ñāna* ini dijelaskan sebagai pengetahuan yang mencerminkan perasaan jijik yang timbul dari hal-hal berkondisi yang berbahaya.

### **Pencerahan Kesembilan: *Muñcituka-Myatā Ñāna***

Sang pertapa tidak ingin terus memperhatikan. Ia ingin menghentikan meditasinya. *Ñāna* ini dijelaskan sebagai pengetahuan tentang keinginan untuk lepas dari hal-hal berkondisi yang menyebabkan perasaan jijik.

### **Pencerahan Kesepuluh: *Patisankhānupassana Ñāna***

Sang pertapa menemukan kalau ia tidak dapat berhenti begitu saja. Ia merasa kalau ia harus tetap memperhatikan. Jadi, ia tetap melanjutkan meditasinya. Dalam Naskah, keadaan ini dijelaskan dengan sebuah perumpamaan.

Seorang pria pergi ke sebuah danau dangkal, membawa jala bersamanya, untuk menangkap ikan. Ia melempar jala ke dalam air. Ia melihat pergerakan di dalam jala. Ia membungkuk dan meraih ke dalam jala untuk mengambil ikannya. Ia memegang ikan itu dengan kuat dan membawanya keluar dari air. Lalu, ia menyadari bahwa itu bukanlah ikan, namun seekor ular berbisa dengan tiga garis di lehernya. Ia merasa takut. Ia ingin membuangnya, namun ia tidak dapat membuangnya di sana begitu saja. Ia merasa cukup memegangnya, jadi ia mengambil napas dalam-dalam. Ia mengangkat tangannya tinggi-tinggi, mengarahkannya baik-baik dan kemudian membuang ular itu ke jarak terjauh.

Demikian pula, sang pertapa menemukan kalau *khanda*-nya seperti ular berbisa. Tiga garis di leher sang ular adalah tiga corak hal-hal berkondisi. Pada tahapan *ñāna* ini, kesakitan, rasa sakit, *dukkha vedanā* muncul kembali. Sebesar apapun ia berupaya untuk berkonsentrasi, sang pertapa menemukan kalau ia berharap berubah posisi berkali-kali. Pikirannya tidak tenang, juga tubuh jasmaninya lelah. Ia membutuhkan banyak dorongan dari sang guru. Jika sang pertapa terus melanjutkan usahanya dengan tekun, ia akan mencapai *ñāna* selanjutnya dengan segera.

### **Pencerahan Kesebelas: *Sankhārupekkha-Ñāna***

Tiba-tiba, sang pertapa yang merasa bahwa ia hampir gagal, menemukan kalau ia bisa bermeditasi lagi. Seluruh objek perasa juga pikiran perhatiannya melakukan pekerjaan spontannya kembali. Seiring berjalannya waktu, perhatian menjadi sangat halus dan lembut. Sang pertapa dapat terus memperhatikan selama dua hingga tiga jam lagi. Ia tidak merasa takut. Ia tidak menderita. Ia dapat menghadapi seluruh fenomena dengan tenang.

Beberapa penyakit serius para pertapa, saat mereka mencapai *ñāna* ini akan sembuh sepenuhnya. *Vipassanā*-nya akan diakui benar. *Ñāna* ini dijelaskan sebagai pencerahan yang muncul dari ketenangan.

### **Pencerahan Keduabelas: *Anuloma-Ñāna***

Sang Buddha berkata bahwa *ñāna* ini berharga dalam mencapai *Magga* dan *Phala*. Ini terjadi dalam durasi waktu yang sangat pendek. Ini merupakan pengetahuan adaptif yang muncul berkaitan dengan Empat Kebenaran Mulia.

### **Pencerahan Ketigabelas: *Gotrabhu Ñāna***

Hubungan untuk menjadi makhluk duniawi (*puthujjana*) semata telah diputus seutuhnya. Sang pertapa menjadi bagian dari mereka yang Mulia (*Ariya*). Seorang pertapa melaporkan bahwa ia merasa seakan ia keluar dari suatu daerah yang penuh duka dan membara, dan kemudian masuk ke daerah yang sangat sejuk dan sangat damai. Hanya satu perhatian dalam *ñāna* ini dapat memantapkan konsentrasi sang pertapa untuk pindah ke *ñāna* berikutnya.

### **Pencerahan Keempatbelas: *Nibbāna***

Pada *ñāna* ini, kotoran-kotoran batin yang membawa sang pertapa ke empat keadaan menyedihkan telah dipatahkan. Beberapa kotoran batin dihancurkan sepenuhnya. Rasa meragukan diri, skeptis, pemahaman salah tentang aturan dan upacara serta peraturan akan diputus.

Tidak ada kemunculan. Tidak ada kewaspadaan akan apapun. Perasaan dan kewaspadaan mendadak menghilang. Objek-objek perasa dan pikiran perhatian keduanya tidak berfungsi pada keadaan *Nibbāna*. Sensasi yang lenyap pertama adalah *Gotrabhu Ñāna* dan ia memiliki *Nibbāna* sebagai objeknya. Hal itu terletak antar keberadaan duniawi dan di atas duniawi. Sensasi yang lenyap berikutnya adalah *Magga Ñāna* dan ia memiliki *Nibbāna* sebagai objeknya. Hal itu di atas duniawi. Kotoran-kotoran batin dihancurkan. Pelenyapan terakhir disebut sebagai *Phala Ñāna*, ia memiliki *Nibbāna* sebagai objeknya. Hal itu di atas duniawi. Dalam *Phala Ñāna*, *Nibbāna* dapat dialami lagi dan lagi. Itulah bagaimana seorang pertapa datang dan melihat *Nibbāna* oleh dirinya sendiri.



# *Sabba Pāpaca Akarana Ducarita*

(Niatan Tingkah Laku Buruk)

Dalam bab ini, *Ovadana Patimokkha* mengharuskan para *bhikkhu*

- Tidak membunuh makhluk lain
- Tidak memperlakukan buruk makhluk lain

Aturan itu hanya bagi para *bhikkhu*, sementara bagi umat awam, hal berikut yang dibutuhkan – *sabba papaca akarana*:

*Sabba* – setiap, *papa* – tindakan jahat, *akarana* – tidak dilakukan

Seseorang tidak boleh melakukan hal buruk. Seseorang harus menghindari perbuatan jahat (*ducarita*). Terdapat sepuluh jenis *ducarita* secara ringkas.

### ***Kaya-ducarita* (tindakan salah fisik)**

1. *Pānātipāta*: melukai dan membunuh makhluk hidup
2. *Adinnādāna*: mengambil atau menghancurkan benda hidup maupun mati yang tidak diberikan
3. *Kamesumicchācāra*: melakukan kesalahan seksual

### ***Vaci-ducarita* (tindakan salah verbal)**

4. *Musāvāda*: berkata bohong
5. *Pisunavācā*: fitnah dan umpatan
6. *Pharusavācā*: menggunakan bahasa kasar
7. *Samphappalāpa*: mengambil bagian dalam percakapan tak bertanggungjawab

### ***Mano-ducarita* (tindakan salah pikiran)**

8. *Abhijjhā*: tamak
9. *Byāpāda*: dengki
10. *Micchāditthi*: pandangan salah

Empat jenis perbuatan buruk yang pertama dipahami oleh kebanyakan umat Buddha. Jenis kelima adalah kebencian (*pisunavācā*). Ucapanmu, jika dapat menyebabkan pertikaian antara sahabat – maka ucapan itu adalah *pisunavācā*. Ucapan itu tidak bermanfaat sama sekali. Lebih lanjut, demikian pula untuk membuat gambaran baik dari dirimu, jika kamu berbicara dan jika ucapanmu

menimbulkan gambaran buruk bagi orang lain – ucapan itu juga tergolong *pisunavācā*. Bahkan para *bhikkhu* harus berhati-hati dengan hal ini. Para *bhikkhu* tidak dapat berkata, “Hanya aliran mereka yang memiliki *silā* yang baik dan *samadhi* yang tinggi, aliran-aliran lainnya tidak memiliki *silā* dan *samadhi* seperti mereka”. Itu adalah *pisunavācā*. Beberapa keluarga berkata – “Hanya anggota keluarga mereka yang memiliki perilaku baik. Keluarga-keluarga lainnya memiliki perilaku kurang baik”. Itu adalah *pisunavācā*.

Jenis keenam perbuatan buruk adalah penggunaan bahasa kasar. Terkadang, para orang tua berkata kasar untuk mengajar anak-anak mereka. Guru-guru meditasi menggunakan ujaran keras untuk menekankan arti penting meditasi pada murid-murid mereka. Ucapan-ucapan seperti ini tidak tergolong dalam *pharusavaca*.

Untuk mengilustrasikannya: suatu ketika, seorang ibu terlibat dalam perang mulut dengan anaknya. Sang anak memutuskan untuk pergi meninggalkan rumah. Tidak berharap anaknya pergi, sang ibu berkata kalau ia akan menemui seekor banteng di jalan dan diterjang olehnya. Sang anak meninggalkan rumah, dan di tengah jalan bertemu seekor banteng liar yang mengejarnya. Ia segera teringat ibunya, dan berkata, “jika ibuku berkata ucapan itu tanpa benar-benar bermaksud agar hal tersebut terjadi, biarlah banteng ini pergi!” Binatang itu tiba-

tiba mengacuhkannya. Di balik ucapan kasarnya, niatan (pikiran) sang ibu adalah baik. Oleh karena itu, hal ini tidak tergolong *pharusavācā*.

Umumnya, suatu tindakan digolongkan sebagai *pharusavācā* jika baik ucapan dan niatan (pikiran) nya adalah kasar.

Terkadang, orang-orang dengan niatan kasar, menggunakan ucapan yang lembut dan santun. Meskipun demikian, hal ini tetap tergolong *pharusavācā*.

Untuk mengilustrasikannya: suatu ketika, seorang raja memberikan pertunjukkan ke beberapa pangeran dari negeri-negeri tetangga. Seorang penjahat telah ditangkap pada waktu itu. Sang raja memerintahkan, sebelumnya, bahwa sang penjahat harus dibawa ke hadapannya segera setelah ditangkap. Dengan ramah, sang raja memberitahukan para pengawalnya untuk membawa sang penjahat ke hutan dan membiarkannya tidur di sana. Makna perintah itu sebenarnya adalah untuk membunuh sang penjahat di dalam hutan! Meskipun kata-katanya terasa menyenangkan, niatan (pikiran) sang raja adalah kasar. Oleh karena itu, hal ini tergolong *pharusavācā*.

Jenis ketujuh dari perbuatan buruk adalah *samphappalāpa*. Percakapan yang tidak membawa manfaat apapun bagi *loka* (dunia, populasi masyarakat) maupun manfaat bagi *Dhamma*, tergolong dalam *samphappalāpa*. Puisi-puisi

dan lagu-lagu tentang pria dan wanita termasuk dalam kategori ini.

Jenis kedelapan adalah rasa tamak, dengan iri menginginkan sesuatu, terutama barang milik orang lain.

Jenis kesembilan adalah *byāpāda*, mengharapkan kemalangan bagi orang lain, yang dapat membawa kemunduran mereka.

Jenis terakhir adalah *micchāditti* (pandangan salah). Beberapa orang berpikir bahwa membunuh tidak memberikan akibat buruk pada sang pembunuh. Mereka tidak percaya pada Hukum Sebab dan Akibat. Mereka tidak percaya pada Hukum *Kamma*.

Sang Buddha melarang murid-muridnya untuk melakukan salah satu dari sepuluh jenis perbuatan buruk ini. Seluruh bentuk penghidupan dan seluruh bentuk tindakan fisik, ucapan, dan mental yang melibatkan perilaku buruk, merupakan tindakan-tindakan buruk yang disengaja.

Kesepuluh jenis perbuatan buruk ini dapat diperbanyak hingga empat puluh. Sebagai contoh, perbuatan buruk pertama *panatipata* (membunuh makhluk lain) dapat diperluas sebagai berikut:

1. Membunuh dengan tangan sendiri
2. Membujuk atau menyewa orang lain untuk membunuh

3. Memuji keuntungan dari tindakan membunuh apapun
4. Merasa senang saat mendengar adanya pembunuhan



# *Kusalaca Upasampada Puñña-Kiriya-Vatthuni*

(Tindakan-tindakan Baik)

*Kusalaca Upasampadā*: *kusalaca* – bermanfaat, *upasampadā* – perbuatan. Seorang pertapa harus berusaha penuh melaksanakan tindakan-tindakan bermanfaat.

Menghindari seluruh *ducarita* disebut *sucarita*. Itu merupakan *kusalā* (tindakan bajik). *Dhamma* yang harus dijalankan oleh sang pertapa terdiri atas sepuluh tindakan bajik (*puñña-kiriya-vatthuni*) berikut, meliputi:

1. *Dana* (memberikan)
2. *Sila* (moralitas)
3. *Bhāvanā* (meditasi) – *samatha* dan *vipassana bhāvanā*
4. *Apacayana* (memberikan penghormatan pada Sangha dan para sesepuh)

5. *Veyyavacca* (memenuhi kebutuhan upacara terkait Buddha, *Dhamma*, Sangha, dan terhadap kebutuhan para sesepuh)
6. *Pattidāna* (menyalurkan kebajikan pada makhluk lain)
7. *Pattānumodana* (merasa senang dan menerima pembagian jasa kebajikan)
8. *Dhamma savana* (mendengarkan *Dhamma*)
9. *Dhamma desanā* (membabarkan *Dhamma*)
10. *Ditthijukamma* (membuat pandangan seseorang menjadi benar)

*Ditthijukamma* – berarti sang pertapa percaya bahwa:

- Jika ia memiliki perbuatan-perbuatan baik, ia akan menikmati manfaat dari perbuatannya di dalam kehidupan ini, kehidupan selanjutnya, hingga mencapai *Nibbāna*.
- Jika ia memiliki perbuatan-perbuatan buruk, ia akan menghadapi akibat buruk dari tindakannya dalam kehidupan ini, dalam kehidupan selanjutnya. Ia akan masuk ke neraka.

Kesepuluh daftar perbuatan bajik ini dapat diperluas hingga 40 kategori mendalam. Sebagai contoh, tindakan pertama, *dana*, dapat dilatih sebagai berikut:

1. Melakukan *dana* secara pribadi
2. Mengatur orang lain untuk memberi *dana*
3. Membicarakan manfaat berdana. Manfaatnya dapat dilihat pada kehidupan ini, kehidupan selanjutnya, hingga mencapai *Nibbāna*
4. Merasa senang melihat perbuatan *dana* orang lain. Mengagumi kalau orang lain dapat berbagi

Manfaat-manfaat *dana* adalah:

- Panjang umur di kehidupan ini, demikian pula dalam kelahiran selanjutnya
- Kerupawanan
- Kebahagiaan dan kesehatan
- Kekerabatan (sahabat-sahabat baik)
- Mampu mengatur miliknya

Latihan perbuatan kedua, *sila* – akan membawa manfaat-manfaat berikut:

- Mudah mendapatkan kekayaan
- Ketenaran (populer dengan siapa pun)

- Dihormati setiap orang dalam lingkungan manapun
- *Nimitta* baik menjelang kematian
- Mencapai dunia para dewa dalam kehidupan selanjutnya



## Diskusi *Dhamma* Ketiga

*Khotbah Dhamma disampaikan pada 17 Mei 1992 (Hari Waisak) di SBYO oleh Sayādaw U Kundalābhivamsa dari Saddhammaransi Mahasi Meditation Centre, Yangon, Myanmar.*

Festival paling penting bagi umat Buddha adalah Waisakha (Waisak). Waisak adalah nama salah satu bulan di India, bulan Mei. Itulah bulan, yang mana pada bulan penuhnya, empat kejadian penting terkait Buddha Gotama terjadi. Pada hari itu, seluruh umat Buddha melakukan banyak perbuatan baik dalam memperingati Buddha Gotama.

Bagian 1 – Hari Aspirasi

Bagian 2 – Hari Kelahiran

Bagian 3 – Hari Pencerahan

Bagian 4 – Hari *Parinibbāna*

## Hari Aspirasi

Pada masa lampau yang tak terhitung lamanya, Buddha Dīpankara muncul ke dunia ini. Pada masa itu, hiduplah seorang pertapa bernama Sumedha. Setelah terserap dalam kenikmatan Jhana yang dicapainya, ia tidak menyadari baik kemunculan Buddha Dīpankara ke dunia manusia, ataupun kelahiran Sang Buddha, ataupun pencerahan Sang Buddha, ataupun pembabaran Khotbah Pertama Dhammacakkappavattana Sutta.

Suatu hari, Buddha Dīpankara, bersama dengan empat ratus ribu *bhikkhu*, diundang ke sebuah kota. Para penduduk kota itu segera berusaha untuk membersihkan dan menghiasi jalanan kota. Sumedha, sang pertapa, sedang keluar dari tanah pertapaannya. Ia berkelana melalui udara dan menyadari bahwa orang-orang membersihkan jalan. Ia turun ke tanah untuk menanyakan alasannya. Ia diberitahu tentang kedatangan Sang Buddha. Setelah mendengar kata "Buddha Dīpankara", ia merasa sangat senang. Ia tahu dengan pengetahuan intuitifnya bahwa ia dapat memperoleh banyak manfaat dari Buddha ini, dan bahwa ia dapat mencapai *Nibbāna* di bawah kaki Sang Buddha ini. Ia meminta penduduk setempat untuk memberikan satu bagian jalanan untuk dibersihkan olehnya. Tempat yang diberikan padanya tergenang oleh air lumpur dan sangat sulit untuk dibersihkan. Ia tidak dapat membersihkan bagiannya tepat waktu, namun

saat ia melihat Sang Buddha mendekati tempatnya, Sumedha memutuskan untuk berbaring di atas tanah, merenggangkan rambutnya dan menyibakkan selimut kijang di atas tubuhnya. Ia menawarkan tubuhnya untuk menjadi jembatan penyeberangan bagi Sang Buddha dan keempat ratus ribu *bhikkhu*. Tiba-tiba, sebuah ide muncul dalam dirinya kalau ia dapat mencapai *Nibbāna* dalam Sasana Buddha Dīpankara ini. Namun demikian, bagi seorang pria dengan kemampuan andal sepertinya, ia tidak dapat menemukan cukup kepuasan bagi dirinya untuk berenang sendirian menentang lautan *Samsāra*. Seperti Buddha Dīpankara, ia akan berusaha untuk mencapai pencerahan diri tertinggi (dikenal sebagai *Sabbannuta Ñāna*) terlebih dahulu, sehingga ia dapat menarik keluar seluruh populasi, manusia demikian juga para dewa, dari lautan *Samsāra*. Hanya setelah itulah ia sendiri akan mencapai *parinibbāna*.

Jalan ini terlihat lebih sesuai baginya, daripada menjadi tercerahkan di bawah kaki Buddha Dīpankara. Ia membaringkan dirinya ke bawah dan membuat pernyataan tekad untuk menjadi Buddha.

Buddha Dīpankara mengetahui tekad Sumedha dan juga kalau Sumedha telah memupuk cukup *paramita* (kesempurnaan). Jadi, Buddha Dīpankara menyatakan di hadapan kerumunan orang bahwa setelah masa yang tak terhitung lamanya, pertapa ini akan menjadi seorang

Buddha yang bernama Gotama. Hal ini terjadi pada Hari Waisak.

## **Hari Kelahiran**

Pada hari bulan purnama di bulan Mei, pada tahun 623 S.M., Ratu Mahamaya sedang dalam perjalanan untuk mengunjungi kerajaan ayahnya, membawa dalam kandungannya Bodhisatta yang berusia sepuluh bulan. Antara dua kerajaan, terdapat hutan pohon Sala yang menyenangkan, dikenal sebagai Hutan Lumbini. Hutan itu dipenuhi bunga, dari dasar hingga ranting teratas dari pohon-pohonnya. Sang ratu meraih dan menggenggam salah satu cabang. Dengan cepat, rasa sakit melahirkan dimulai. Dengan berdiri, dan memegang cabang pohon Sala dengan tangan kanannya, proses persalinannya pun terjadi. Anak yang baru lahir tersebut berjalan tujuh langkah ke arah utara. Lalu ia berhenti dan menyatakan demikian:

*"Aggo-hamasmi lokassa*

*Jettho-hamasmi lokassa*

*Settho-hamasmi lokassa*

*Ayam antimā jāti*

*Natthidāni punabbhavoti".*

“Akulah pemimpin di dunia ini  
Tidak ada yang setara denganku  
Akulah yang terhebat  
Inilah kelahiran terakhirku  
Tidak ada lagi kelahiran bagiku”.

Ia mengutarakan kelima kalimat tersebut pada hari bulan purnama di bulan Waisak. Seluruh umat Buddha merayakan hari Waisak, merasakan hutang budi tak terkira atas kasih sayang Buddha yang telah memperlihatkan Jalan menuju Pencerahan kepada manusia.

## **Hari Pencerahan**

Pada hari bulan purnama di bulan Waisak, Siddhattha Gotama menjadi Buddha. Pada paruh pengamatan pertama malam itu, jelaslah baginya pengetahuan pertama. Hal ini disebut *Pubbenivasanussati Ñāna* (Kenangan Kelahiran Lampau). Beliau mengingat kembali kelahiran-kelahiran lampauya dengan detail dan hubungan yang khusus.

Pada paruh pengamatan kedua malam itu, jelaslah baginya pengetahuan kedua. Hal ini disebut *Cutupapata Ñāna* atau terkadang, *Dibbacakkhu Ñāna* (Persepsi tentang Lenyap dan Muncul Kembalinya makhluk). Beliau mulai fokus pada kematian dan kelahiran kembali para makhluk. Beliau

melihat bahwa para makhluk, yang perbuatan, ucapan dan pikirannya tidak benar dan yang mencela para mulia dan menerima kepercayaan salah, setelah kematian mereka terlahir di alam menyedihkan seperti neraka. Sebaliknya beliau juga melihat kelahiran di alam yang baik, seperti alam para dewa, adalah makhluk-makhluk yang memiliki perbuatan, ucapan, dan pikiran yang benar, dan yang menghormati para mulia dan menerima kepercayaan benar. Beliau juga melihat kalau para makhluk terlahir sesuai dengan perbuatan, ucapan, dan pikirannya.

Pada paruh pengamatan terakhir malam itu, pengetahuan ketiga menjadi jelas baginya. Hal ini disebut *Asavakkhaya Ñāna* (Pemahaman akan Lenyapnya Kotoran Batin). Beliau menyadari sepenuhnya tentang penderitaan, lalu penyebab penderitaan, lalu lenyapnya penderitaan, dan terakhir jalan menuju lenyapnya penderitaan. Beliau menyadari aliran kotoran-kotoran batin sepenuhnya, penyebab kotoran-kotoran batin, lenyapnya kotoran-kotoran batin, dan jalan menuju lenyapnya kotoran-kotoran batin.

Pada fajar hari purnama di bulan Waisak, Sang Buddha mencapai pencerahan sempurna – *Sabbanuta Ñāna*. Seluruh umat Buddha merayakan Hari Waisak, memperlihatkan kegembiraan kepada Sang Buddha.

## **Hari *Parinibbāna***

Setelah membabarkan *Dhamma* kepada seluruh makhluk selama empat puluh lima tahun, Sang Buddha memasuki *Nibbāna* pada bulan purnama di bulan Waisak. Sang Buddha memasuki Hutan Sala milik Kerajaan Malla di Kusinara. Beliau meminta Y.A. Ananda untuk mempersiapkan sebuah dipan dengan kepala mengarah ke utara, di antara pohon-pohon Sala Kembar. Beliau kemudian merebahkan tubuhnya dan memasuki *Parinibbāna*.

Terdapat tiga ujaran Sang Buddha. Hal itu disebut “Buddha Vacana”. Tidak ada Buddha di masa kehidupannya yang lalai membuatnya.

### **1. *Pathama Buddha Vacana***

Ujaran pertama disampaikan saat beliau mencapai pencerahan sempurna.

*“Anékajāti samsāran sandhāvassam anibbisam*

*Gahakārakam gavésanto Dukkha jāti punappunam*

*Gahakāraka, dittho’si puna geham na kāhasi*

*Sabbā te phāsukā bhaggā gahakutam visamkhitam*

*Visamkhāragata cittam tanhānam khayam ajjhagā”.*

“Melalui lingkaran tanpa akhir tumibal lahir,

Mencari dengan sia-sia, saya bergegas,

Untuk menemukan siapa yang membuat rancangan ini.  
Sungguh menderita! – lahir berulang kali!  
O pencipta! Saya telah menemukannya!  
Susunan ini yang mestinya tidak pernah dibangun kembali!  
Kasau-kasaunya semua telah dipatahkan  
Dan atapnya telah dirubuhkan!  
Pikiran ini telah mencapai pengakhiran,  
Dan melihat akhir dari segala keinginan!”

## 2. *Majjhima Buddha Vacana*

Ujaran yang menengah adalah seluruh *Dhamma* yang telah dibabarkannya selama empat puluh lima tahun setelah menjadi Sang Buddha, yakni delapan puluh empat ribu Dhammakhanda, yaitu Tri-pitaka.

Tri-pitaka terdiri atas:

1. *Sutta Pitaka*
2. *Vinaya Pitaka*
3. *Abhidhamma Pitaka*

***Sutta Pitaka*** adalah untuk manfaat *lokiya* (duniawi) dan *lokuttara* (surgawi). *Sutta Pitaka* memperlihatkan cara yang baik yang bisa ditempuh manusia. Terdapat banyak variasinya, sesuai dengan *paramita* dari tiap pendengarnya.

Jika seorang pertapa memiliki *paramita* tinggi, *sutta* tersebut akan ada pada subjek tentang meditasi untuk membantunya mencapai *Nibbāna*. Jika sang pertapa adalah pemula dalam Jalan *Dhamma*, *sutta* tersebut akan meliputi subjek seperti *dana* dan *sila*.

***Vinaya Pitaka*** terdiri atas aturan-aturan dan perintah yang disampaikan langsung oleh Sang Buddha kepada Sangha dan seluruh makhluk mulai untuk ditaati. Tindakan-tindakan yang para Sangha demikian pula seluruh makhluk harus hindari untuk dilakukan – dengan tujuan menghindari penyebab kesalahan mental, kesalahan ucapan dan kesalahan fisik – semuanya disampaikan. Namun kebanyakan, *Vinaya Pitaka* berkaitan dengan tindakan-tindakan fisik dan verbal. Sangha memiliki 227 aturan perilaku yang harus diikuti, secara umum. Jika dijelaskan dengan mendetail, aturan itu akan meluas hingga lebih dari Sembilan puluh miliar aturan-aturan fisik verbal. *Vinaya Pitaka* tidak mempertimbangkan kesalahan mental. Dua Pitaka lainnya berkaitan dengan perbaikan mental. *Āpatti* (pelanggaran) bagi Sangha, terjadi hanya saat dilakukan melalui ucapan atau perbuatan fisik. Karena jika *āpatti* meliputi perilaku mental juga, hal ini akan sangat sulit bagi kebanyakan orang untuk bergabung dalam Persamuhan dan tetap bertahan menjadi Sangha, dan tetap mengajarkan *Dhamma* dalam Sāsana.

**Abhidhamma Pitaka** – ajaran-ajaran dalam Pitaka ini jauh melampaui ajaran-ajaran di *Sutta Pitaka*. Dalam *Sutta Pitaka*, hanya ada sedikit penjelasan tentang lima komponen, dua belas *āyatana*, delapan belas *dhatu*, empat *Satipatthāna* dan *Patīccasamuppāda*. *Abhidhamma*, sebagaimana istilahnya menyiratkan, adalah Ajaran yang Lebih Tinggi dari Sang Buddha. Itulah ajaran tertinggi (*paramattha desanā*). Baik pikiran dan materi dianalisa secara ilmiah. Poin-poin rumit dari *Dhamma* dijelaskan. Bagi pencari kebenaran yang bijak, *Abhidhamma* merupakan pedoman yang tak tergantikan. Sangatlah membantu untuk memahami sepenuhnya ujaran dari Sang Buddha.

### 3. *Pacchima Buddha Vacana*

Ujaran terakhir – seraya berbaring di atas dipan di Hutan Sala Kerajaan Malla, sebelum beliau memasuki *Mahāparinibbāna*, Sang Buddha meminta Y.A. Ananda untuk mengumpulkan seluruh *bhikkhu* dan menasehati mereka untuk melatih ajaran yang telah diajarkannya – sehingga kehidupan ajaran ini dapat bertahan lama.

*“Handa dāni bhikkhave, āmantayāmino,*

*Vayadhammā sankhāra,*

*Appamādena sampādettha.”*

“Kemarilah para *bhikkhu*, saya memanggilmu,

Hal-hal yang berkondisi akan mengalami kelapukan,  
Berusahalah dengan sungguh-sungguh.”

Itulah kata-kata terakhir dari Sang Buddha. Seluruh *sankhāra*, seluruh *dhamma* akan mengalami kelapukan. Satu-satunya hal yang tidak mengalami kelapukan adalah *Nibbāna*. Oleh karena itu, *Nibbāna* terkadang disebut *amata* (keadaan tanpa kelapukan). Sang Buddha meminta seluruh *bhikkhu* untuk tidak menunda latihan mereka untuk mencapai *Nibbāna*. “Janganlah lupa, berlatihlah dengan sungguh-sungguh” adalah ujaran terakhir Sang Buddha. Itulah ucapan yang paling penting, yang paling berharga yang disampaikan oleh Sang Buddha. Janganlah lupa yang umum adalah saat seorang pertapa melatih *dāna*, *sīla*, dan *samatha bhāvanā*, yang akan menuntunnya ke kekayaan duniawi, kekayaan surgawi, dan kekayaan Brahma. Maksud sesungguhnya dari arti ‘janganlah lupa’ adalah bagi kita untuk tidak melupakan meditasi *Satipatthāna Vipassanā*.

Untuk waktu lampau yang tak terhitung lamanya, sang Bodhisatta telah berjuang dan memenuhi seluruh *paramita*. Alasan perjuangannya tidak hanya untuk memberikan seluruh makhluk kekayaan manusia, dewa, dan Brahma. Sejak masa beliau menjadi pertapa Sumédha di hadapan Buddha Dīpankara, sang Bodhisatta telah bertekad untuk menarik seluruh makhluk dari lautan *samsāra* dan untuk

menolong seluruh makhluk merasakan kebahagiaan *Nibbāna*.

“Janganlah lupa latihan Meditasi *Vipassanā*” adalah interpretasi yang tepat untuk ujaran terakhir Sang Buddha. Terdapat tiga jenis kelupaan:

1. Kelupaan serius
2. Kelupaan umum
3. Melupakan apa yang tidak boleh dilupakan

### **Kelupaan serius**

Hal ini mengacu pada mereka yang memiliki *ducarita* sepanjang waktu. Membunuh makhluk lain, mencuri barang milik makhluk lain, dan sebagainya, disebut sebagai kelupaan serius. Mereka akan tenggelam ke *apāya* – empat keadaan menyedihkan – dalam kehidupan mereka selanjutnya.

### **Kelupaan umum**

Hal ini mengacu pada mereka yang menikmati hidup, yang terlena dalam rutinitas keseharian mereka dengan makanan yang enak, mobil yang bagus, dan kehidupan keluarga yang bahagia. Manusia biasanya terlena dengan kenikmatan duniawi dan lupa untuk bermeditasi. Hal ini juga, tidaklah baik. Karena kelupaan mereka, mereka akan berada di alam *samsara* untuk waktu yang lama, setelah masa kehidupan ini. Mereka akan menghadapi

*dukkha* atas usia tua, *dukkha* atas kesakitan, *dukkha* atas kematian, dan *dukkha* atas kelahiran kembali dan lagi dan lagi. Kebanyakan pertapa dalam kerumuman ini juga akan masuk dalam kategori ini. Namun saat mengumpulkan kekayaan, jika Anda memiliki niat untuk melakukan *dana* dengan kekayaan tersebut, maka hal itu tidaklah buruk.

### **Melupakan apa yang tidak boleh dilupakan**

Hal ini mengacu pada para pertapa yang meninggalkan rumah menuju hutan-hutan dan pusat-pusat meditasi untuk berlatih meditasi guna mengetahui Jalan dan Buah dalam masa kehidupan ini juga. Terkadang, sang pertapa, di tengah-tengah meditasinya, menjadi lupa akan beberapa perhatiannya. Ia akan terhambat dalam mencapai *Nibbāna*. Seseorang dapat lupa untuk menjadi sadar penuh, bahkan di dalam pusat meditasi.

Pada ujaran terakhir Sang Buddha, “janganlah lupa” merupakan pengingat utama.

Jika kita tidak lupa akan perbuatan *Dana*,

Jika kita tidak lupa akan perbuatan *Sila*,

Jika kita tidak lupa akan *Samatha Bhāvanā*,

Terutama, jika kita tidak lupa untuk berlatih Meditasi *Vipassanā*,

Maka kita berperilaku sesuai dengan arahan Buddha.

Manfaat dari meditasi tidaklah jelas di masa permulaan. Namun manfaatnya akan menjadi lebih jelas di tahapan tengah dan akhir dari meditasi. Sang Buddha memberikan analogi dari menetasnya sebuah telur. Induk ayam duduk mengerami telurnya setiap hari untuk membuatnya menetas. Demikian pula, sang pertapa harus mencurahkan beberapa waktunya untuk Meditasi *Vipassanā*. Bagaimanakah kemajuan dari meditasi dibandingkan dengan menetasnya sebuah telur? yakni

1. Cangkang telur
2. Putih telur
3. Kuning telur

**Cangkang telur** menyerupai *avijja* yang ada sepanjang waktu di dalam pikiran sang pertapa (*avijja* adalah awan kegelapan yang menutupi jalan keluar dari lautan *samsāra*).

**Putih telur** menyerupai lem *tanhā* yang mengikat sang pertapa ke Roda Kehidupan.

**Kuning telur** menyerupai *Vipassanā Ñāna* di dalam pikiran sang pertapa.

Si ayam duduk di atas telurnya selama sehari-hari. Untuk hari-hari pertama, tidak terlihat oleh mata telanjang:

- Seberapa tipis cangkang itu menjadi

- Seberapa kering lem itu menjadi
- Seberapa matang anak ayam di dalamnya

Demikian pula, manfaatnya tidak jelas di hari-hari awal meditasi.

Setelah 20 hari duduk mengerami, menjadi terlihat lebih jelas oleh mata telanjang bahwa:

- Cangkangnya sangat tipis
- Lemnya cukup kering
- Dan anak ayamnya cukup siap untuk keluar. Anak ayamnya penuh dengan energi. Tendangan kaki-kakinya, tusukan oleh paruhnya dapat dikenali

Setelah 28 hari:

- Cangkangnya tipis sekali. Cahaya dari luar dapat menembus cangkang itu
- Lemnya sepenuhnya kering
- Anak ayamnya sangat kuat. Cangkang itu pecah oleh kekuatannya dan anak ayam keluar dari cangkangnya

Demikian pula, manfaat-manfaat dari Meditasi *Vipassanā* menjadi lebih jelas pada tahapan tengah dan akhir. Pada masa-masa awal meditasi sang pertapa, ia tidak menyadari:

- Seberapa banyak *avijja* menipis

- Seberapa banyak lem *tanhā* mengering pada tiap perhatiannya
- Seberapa matang *Vipassanā Ñāna*-nya

Selanjutnya saat *samādhi*-nya berkembang, sang pertapa mengetahui melalui pengalamannya:

- Bagaimana *avijja* dalam dirinya menipis
- Bagaimana lem *tanhā* (kemelekatan terhadap keberadaan manusia, keberadaan dewa, keberadaan Brahmā, kemelekatan terhadap keberadaan yang lebih tinggi) menjadi sangat kering. Sang pertapa tidak berhasrat lagi untuk keberadaan apapun. Seperti ayam dewasa, saat *Vipassanā Ñāna* telah matang, sang pertapa menyadari manfaat-manfaat dari tiap perhatian. Ia menemukan bahwa fenomena batin-fisik seluruhnya lenyap dalam perhatiannya. Mereka tidaklah tetap (*anicca*). Mereka lenyap dengan sangat cepat. Mereka memiliki sifat yang menyebabkan derita (*dukkha*). Ia tidak dapat mencegah derita ini, yakni sifat tidak terkendali (*anatta*).

Dengan *Vipassanā Ñāna*-nya, sang pertapa memperoleh pengetahuan mendalam bahwa tidak ada yang tetap (*anicca*), tidak ada yang menyenangkan (*dukkha*), dan tidak ada yang terkendali (*anatta*).

Manfaat-manfaatnya menjadi sangat jelas. Dengan meneruskan perhatiannya, saat ia mencapai *Sotapatti*

*Magga Ñāna*, awan *avijja* yang mendorongnya ke empat keadaan menyedihkan akan dihancurkan.

Beberapa pertapa, setelah memupuk kebiasaan Meditasi *Vipassanā*, dapat menghabiskan sisa kehidupan mereka dengan kesadaran penuh. Seorang pertapa yang mencapai *Sotapatti Magga Ñāna* dan *Sotapatti Phala Ñāna* telah melihat *Nibbāna*. Ia akan terbebas dari empat keadaan menyedihkan dalam kelahiran selanjutnya. Ia telah mendapatkan cukup keberanian untuk mengarungi lautan *samsāra*, hanya dalam tujuh kelahiran kembali. Dalam kehidupan ini, walaupun ia memiliki kekayaan dan ketenaran, ia akan tidak terikat pada hal-hal itu. Ambisi satu-satunya adalah untuk menjadi *Arahat* dalam kehidupan ini atau masa depan yang dekat. Ia tidak akan bahagia untuk menghabiskan waktunya terhadap berbagai gangguan atas rasa, bau, dan tampilan. Ia dapat senang hanya dengan tindakan berdana, *sila*, *bhāvanā*. Ia senang dengan melakukan tugas-tugas terkait Buddha, *Dhamma*, dan Sangha.

Seorang pertapa yang telah melewati tahapan *Sankhārūpekkha Ñāna* terbebas dari *lobha*, *dosa*, dan *moha* sepanjang waktu, bahkan saat ia tidak berada di pusat meditasi. Ia berada dalam keadaan pikiran yang tenang. Inilah salah satu manfaat dari meditasi – keadaan pikiran yang bersih dan tenang.

Kedua, pikiran dari seorang pertapa terlatih adalah kuat dan terjaga baik. Jika seseorang tidak memiliki tekad kuat, saat ia menghadapi objek perasa yang sangat menarik, ia akan menemukan dirinya menjadi sangat melekat pada hal-hal itu. *Lobha*-nya akan mendorongnya untuk bertindak dengan tidak bijak. Pikiran liarnya akan mengarahkannya dengan cara apapun, untuk mencapai apa yang didorong oleh *lobha*-nya. Saat ia tidak dapat memperoleh apa yang diinginkannya, *dosa*-nya akan mendorongnya untuk melakukan tindakan-tindakan fisik dan verbal yang tidak baik. Seorang pertapa dengan *Sankhārūpekkha Ñāna* akan menghadapi keadaan-keadaan menyenangkan maupun tidak menyenangkan dengan seimbang. Hal-hal itu tidak akan mengganggu keadaan pikirannya yang damai.

Ketiga, saat seorang pertapa dalam masa awal *Udayabbaya Ñāna*, pikiran dan tubuhnya sangatlah halus dan sangat terjaga baik. Ia menikmati *pīti* (kesenangan). Oleh karenanya, *pīti*-nya akan muncul. Penyakit ringan, seperti sakit kepala, migrain, dan sakit perut akan sembuh sepenuhnya. Penyakit berat, yang tidak dapat ditangani oleh para dokter, yang belum terlalu berat kondisinya, dapat disembuhkan pada *Sankhārūpekkha Ñāna* juga. *Samādhi* mengatasi penyakit. *Samādhi* yang dicapai pada *Sankhārūpekkha Ñāna* terkait dengan Empat Tingkat Jhāna. Alm. Y.M. Māhāsi Sayādaw telah menjelaskannya dengan mendalam.

Ketiga manfaat ini adalah manfaat-manfaat umum (duniawi). Manfaat terbesar adalah telah memutuskan *kamma* buruk yang telah dilakukan oleh sang pertapa pada kehidupan-kehidupan lampayunya – seluruh *kamma* buruk yang akan membawanya ke empat keadaan menyedihkan di kelahiran-kelahiran berikutnya.

Saat seorang pertapa telah melihat *Nibbāna*, gerbang ke keadaan menyedihkan akan tertutup baginya selamanya. Dalam kehidupan ini juga, tanpa sepengetahuannya, sang pertapa mungkin telah melakukan beberapa *kamma* buruk yang dapat membawa ke empat keadaan menyedihkan. *Kamma* itu tidak akan memiliki kesempatan untuk berbuah, saat sang pertapa telah mencapai Jalan dan Buah. Itu seperti sebuah pohon yang telah disambar oleh petir. Pohon itu tidak akan pernah tumbuh lagi. Demikian pula, sang pertapa tidak akan pernah melanggar lima aturannya. Seluruh *lobha* yang kasar, *dosa* yang kasar, *moha* yang kasar telah dihapus sepenuhnya dari dirinya.

Sebagai makhluk duniawi umum (*puṭhujjana*), sangatlah sulit baginya untuk tidak melanggar lima aturan. Orang mulia, orang tua – mereka semua harus mengingatkan diri mereka lagi dan lagi, untuk tidak melanggar lima aturan. Setelah berlatih Meditasi *Vipassanā*, setelah melihat Jalan dan Buah, hal ini akan menjadi sifat alamiah kedua sang pertapa untuk melatih lima aturan.

## Metode-metode Meditasi

1. Meditasi duduk
2. Meditasi jalan
3. Perhatian umum (mendalam)

### Meditasi duduk

Seorang pertapa menghampiri tempat yang sunyi, duduk dengan nyaman, menjaga tubuhnya tegap dan kepalanya lurus, menutup matanya dan mulai meditasi. Jika sang pertapa memilih *Anāpāna Satipatthāna*, sentuhan udara pada satu titik di dalam hidungnya akan diperhatikan. Napas masuk akan menyebabkan suatu sensasi sentuhan pada titik tersebut di dalam hidung, begitu pula napas keluar, yang akan menyebabkan suatu sensasi sentuhan pada titik yang sama di dalam hidung. Sang pertapa hanya memfokuskan pikirannya pada rasa sentuhan itu.

Jika sang pertapa mengikuti arahan dari alm. Y.M. Māhāsi Sayādaw, kenaikan perutnya yang disebabkan oleh napas masuk akan diperhatikan. Juga penurunan perutnya yang disebabkan oleh napas keluar akan diperhatikan. Pikiran sang pertapa, selama berusaha berkonsentrasi pada naik turunnya perut sepanjang waktu, akan kerap kali mengembara keluar tubuhnya.

Kumpulan pendekatan berikut direkomendasikan bertahap:

1. Sang pertapa harus menyadari kenaikan perutnya. Perhatian selanjutnya adalah pada penurunan perutnya, perhatian ketiga adalah pada sensasi sentuhan pantatnya di atas tempat duduknya (kekerasannya). Jika sang pertapa menemukan bahwa pikirannya masih mengembara, pendekatan kedua berikut disarankan.
2. Sang pertapa harus memperhatikan kenaikan perutnya. Perhatian selanjutnya adalah pada penurunan perutnya, perhatian ketiga adalah pada sikap duduknya, lalu keempat adalah pada rasa sentuhan pantatnya di atas tempat duduknya. Saat memperhatikan sikap duduknya, sang pertapa harus memisahkan pikirannya dari bentuk atau fitur tubuhnya. Ia harus memperhatikan sensasi dukungan (penyangga) tubuhnya. Jika sang pertapa merasa terlalu sulit untuk memperhatikan empat-tahap ini, ia harus mengubahnya menjadi perhatian tiga-tahap. Jika ia masih menemukan kesulitan, ia harus mengubahnya menjadi perhatian dua-tahap. Saat pikiran mengembara, ia harus memperhatikan pikiran yang mengembara tersebut dua atau tiga kali. Ia akan menemukan kalau pikiran yang mengembara itu akan lenyap pada salah satu perhatiannya.

Terdapat empat jenis Meditasi *Satipatthāna*:

1. *Kāyānupassanā-Satipatthāna*: Kesadaran penuh atas proses tubuh jasmani
2. *Vedanupassanā-Satipatthāna*: Kesadaran penuh atas sensasi-sensasi
3. *Cittānupassanā-Satipatthāna*: Kesadaran penuh atas proses pikiran atau mental (kesadaran)
4. *Dhammānupassanā-Satipatthāna*: Kesadaran penuh atas objek-objek pikiran

Perhatian terhadap naik turunnya perut adalah *Kāyānupassanā-Satipatthāna*.

Perhatian terhadap rasa sakit adalah *Vedanupassanā-Satipatthāna*.

Perhatian terhadap pikiran-pikiran mengembara adalah *Cittānupassanā-Satipatthāna*.

Perhatian terhadap indera pendengaran, perhatian terhadap apapun yang dilihat sang pertapa saat berjalan adalah *Dhammānupassanā-Satipatthāna*.

### **Meditasi jalan**

Bagi seorang pertapa yang bertujuan mencapai Jalan dan Buah, sangatlah penting untuk melatih meditasi jalan. Hal ini sangat membantu bagi meditasi duduknya, dan juga perhatian umumnya.

### **Perhatian satu-langkah**

Saat seorang pertapa menggerakkan kaki kirinya, ia memperhatikan 'berjalan'. Saat ia menggerakkan kaki kanannya, ia memperhatikan 'berjalan'. Ukuran dan bentuk kakinya tidak boleh ada di dalam pikiran perhatian sang pertapa. Ukuran dan bentuk adalah *paññatti* (kebenaran biasa). Saat berjuang untuk menemukan *paramattha* (kebenaran mutlak), sang pertapa harus membatasi kewaspadaannya hanya pada sensasi gerakan.

### **Perhatian dua-langkah**

Saat seorang pertapa mengangkat kakinya untuk bergerak, ia memperhatikan 'mengangkat'. Sikap gerakan kakinya ke atas harus diperhatikan. Saat sang pertapa menurunkan kakinya, ia memperhatikan 'menurunkan'. Sikap gerakan turun adalah satu-satunya fokus meditasi sang pertapa.

### **Perhatian tiga-langkah**

Saat seorang pertapa mengangkat kakinya ke atas, sikap gerakan ke atas harus diperhatikan. Saat kakinya maju ke depan, ia memperhatikan gerakan maju. Lalu ia memperhatikan gerakan turun kakinya hingga menjejak tanah.

Dalam Meditasi *Vipassanā*, nama dan bentuk konvensional bukanlah fokus dari perhatian. Sang pertapa harus mencoba untuk melihat sikap gerakannya dalam empat

elemen pembentuk (*dhātu*) di segala materi, yakni:

1. *Pathavi-dhātu* (elemen perluasan atau elemen tanah)
2. *Āpo-dhātu* (elemen perpaduan atau elemen air)
3. *Tejo-dhātu* (elemen energi kinetik atau elemen api)
4. *Vāyo-dhātu* (elemen pendukung gerakan atau elemen angin)

Saat ia mengangkat kaki kanannya, ia akan memperhatikan kalau kakinya menjadi lebih ringan dan ringan saat naik. Hal tersebut merupakan indikasi tentang adanya elemen api dan elemen angin. Saat ia menurunkan kakinya kembali ke tanah, ia akan memperhatikan bahwa kakinya menjadi lebih berat dan berat. Hal tersebut merupakan indikasi tentang adanya elemen tanah dan elemen air. Mengetahui empat elemen pembentuk adalah langkah penting bagi seorang pertapa. Hanya dengan itulah, ia dapat memahami *paramattha sacca*. Inti dari Meditasi *Vipassanā* adalah kemampuan sang pertapa untuk menyadari seluruh fenomena (1) sebagaimana apa adanya, dan (2) saat itu terjadi.

### **Perhatian enam-langkah**

Seorang pertapa memperhatikan awal mula mengangkat kakinya (tumitnya). Lalu ia memperhatikan akhir dari mengangkat kakinya. Ketiga – ia memperhatikan awal mula dari gerakan maju kakinya. Keempat – ia

memperhatikan akhir dari gerakan maju kakinya. Kelima – ia memperhatikan awal mula dari gerakan turun kakinya. Terakhir, ia memperhatikan akhir dari gerakan turun kakinya.

Jika sang pertapa memanfaatkan penuh waktu meditasi jalannya, ditambah dengan waktu meditasi duduknya, dalam empat puluh lima hari retreat-nya, ia akan mencapai *Vipassanā Ñāna* kedua (*Paccayapariggaha Ñāna*). Ia akan menemukan bahwa karena ia berhasrat untuk mengangkat kakinya, kakinya mulai terangkat. Karena ia berhasrat untuk maju ke depan, kakinya benar-benar maju ke depan. Karena ia berhasrat untuk menurunkan kakinya, kakinya benar-benar turun. Hasrat (*nāma*) muncul pertama untuk menyebabkan tindakan fisik (*rūpa*) terjadi.

Alternatif perhatian enam-langkah adalah sebagai berikut:

Seorang pertapa memperhatikan awal mula mengangkat kakinya. Lalu ia memperhatikan kalau ia mengangkat kakinya. Ketiga – ia memperhatikan kalau kakinya bergerak ke depan. Keempat – ia memperhatikan kalau kakinya turun. Kelima – ia memperhatikan kalau kakinya menyentuh tanah. Keenam – ia menyadari seluruh beban berat tubuhnya pada kaki itu, demikian pula saat akan mulai mengangkat kaki lainnya. Pendekatan ini baik untuk orang-orang muda yang memiliki banyak pikiran-pikiran mengembara.

Jika sang pertapa benar-benar berlatih seperti yang disarankan, mengikuti seluruh perhatian dalam meditasi jalan, ia pasti akan menemukan Jalan dan Buah dengan cepat.



# Memutus Rantai *Paticcasamuppāda* (Roda Kehidupan) dengan melatih Meditasi *Vipassanā*

Seluruh umat Buddha memahami bahwa agar bisa mencapai *Nibbāna* – dimana seluruh *dukkha* dihancurkan – Roda Kehidupan, yang merupakan akar penyebab dari lingkaran tumimbal lahir dalam lautan *samsara*, harus dipatahkan. Oleh karenanya, umat Buddha mencari *dhamma* yang dapat memotong Roda Kehidupan. Nyatanya, Meditasi *Vipassanā* adalah *dhamma* yang kuat untuk memotong Roda Kehidupan.

Diantara dua belas faktor terkait dengan penyebab tumimbal lahir, *avijja* (ketidakpedulian) dan *tanhā* (nafsu keinginan) merupakan dua *mulabhuta* (paling

mendasar) *dhamma* yakni dua penyebab utama dari *Paticcasamuppāda*. Pelenyapan kedua penyebab ini akan mengarahkan pada penghentian seutuhnya dari Roda Kehidupan, dan pencapaian *Nibbāna*.

Oleh karenanya, siapapun yang ingin memutus *avijja* dan *tanhā* harus melatih Meditasi *Vipassanā*. Selama jalan kemajuan Meditasi *Vipassanā*, saat sang pertapa mencapai *Udayabbaya Ñāna* dan *Bhanga Ñāna*, sang pertapa akan merealisasikan dengan pengalaman bahwa dimungkinkan untuk menghapus *avijja* dan *tanhā*.

## **Bagaimana rantai *paticcasamuppada* dimulai oleh *avijja*?**

*Avijja* (ketidakpedulian) adalah tanpa pengetahuan mengenai Pencerahan Sempurna. Dengan kata lain, tidak mengetahui tentang Empat Kebenaran Mulia adalah *avijja*. *Moha* (delusi) dan *aññāna* (tanpa pengetahuan) adalah sinonim dari *avijja*. Juga diartikan sebagai tidak mengetahui Hukum Sebab Akibat yang saling bergantung (*Paticcasamuppāda*). Karena ketidakpedulian ini, makhluk duniawi yang tidak diarahkan memiliki pandangan-pandangan salah. Ilusi mendominasi pikiran seseorang, dan membuatnya buta akan sifat alamiah dari seluruh objek perasa.

Renungan *Vipassanā* berarti mengawasi dan merenungkan tanpa henti seluruh fenomena mental-fisik yang membentuk baik objek-objek perasa dan kesadaran terkaitnya. Latihan *Vipassanā* mengarahkan pada kewaspadaan penuh dari sifat alamiah hal-hal tersebut. Seiring perkembangan konsentrasi, sang pertapa – dengan melihat, dengan mendengar, dengan mencium, dengan memakan, dengan meraba, dengan merefleksikan, menyadari muncul dan lenyapnya hal-hal tersebut. Ia menemukan bahwa seluruh fenomena mental-fisik tidaklah tetap, namun lenyap segera setelah muncul. Namun demikian, saat ia tidak mawas diri, ia gagal untuk melihat hal itu. Dan ia berpikir dengan salah bahwa ‘hal ini tetap’, ‘hal ini menyenangkan’, ‘hal ini memuaskan’. Ia mencari objek-objek menyenangkan. *Avijja* mengarahkannya pada usaha dan kegiatan (*sankhāra* dan *kamma*). Karena *avijja*, timbullah *sankhāra*, *kamma*, dan karenanya akibat yang tidak dapat dihindari dari lingkaran tumimbal lahir.

## **Bagaimana cara memotong Roda Kehidupan yang dimulai dengan *avijja*?**

Saat seorang pertapa yang melatih Meditasi *Vipassanā* mencapai *Bhanga ñāna*, pada tiap kejadian mendengar, melihat, mencium, memakan, meraba, merefleksi, kesadaran yang awas akan segera menyadari setiap

fenomena mental-fisik tersebut. Selama memperhatikan, sang pertapa menemukan lenyapnya baik objek-objek perasa dan kesadaran yang berlangsung cepat. Sang pertapa menyadari sifat alamiah ketidakkekalan dari seluruh hal (*anicca*), penderitaan (*Dukkha*), dan sifat alamiah yang tidak dapat dikendalikan dari hal-hal (*anatta*). Karena ia telah memahami kebenarannya sekarang, ketidakbenaran (*avijja*) lenyap. Sankhāra dan sebagainya juga telah dipotong. Dengan Meditasi *Vipassanā*, akar penyebab, *avijja*, dihentikan dan Roda *Paticcasamuppāda* tidak ada lagi.

## **Bagaimana Roda Kehidupan disebabkan oleh *tanhā*?**

*Tanhā* (nafsu keinginan) mendesak kita untuk mencari kenikmatan objek-objek perasa, dan karenanya didambakan. Oleh karena nafsu keinginan ini, *upādāna* (kemelekatan), *bhava* (penjelmaan), dan seterusnya muncul secara berurutan dan menyebabkan Lingkaran *Paticcasamuppāda*.

## **Bagaimana cara memotong Roda Kehidupan yang disebabkan oleh *tanhā*?**

Dengan melatih Meditasi *Vipassanā*, saat seorang pertapa mencapai *Bhanga ñāna*, pada tiap kejadian mendengar,

melihat, mencium, memakan, meraba, merefleksi, kesadaran yang awas akan segera menyadari setiap fenomena mental-fisik tersebut. Sang pertapa menemukan lenyapnya baik objek-objek perasa dan kesadaran yang berlangsung cepat, selama memperhatikan. Ia menemukan seluruh fenomena adalah *dukkha* karena terjadi padanya terus menerus serta lenyap terus menerus. Karena ia tidak lagi menemukan kesenangan, nafsu keinginan *tanhā* lenyap. Karenanya, *upādāna* dan sebagainya tidak ada lagi. Meditasi *Vipassanā* telah menghancurkan akar penyebab, *tanhā*, dan karenanya memotong Roda *Patīccasamuppāda*.

## **Memotong Roda Kehidupan dengan memperhatikan *vedanā***

Saat mempelajari rumusan dari Kemunculan Kebergantungan, *vedanā* (perasaan) menyebabkan *tanhā* (nafsu keinginan) untuk muncul. *Tanhā* menyebabkan *upādāna* (kemelekatan). *Upādāna* menyebabkan *bhava* (penjelmaan) terjadi, dan seterusnya.

Karena *vedanā*, fondasi dasar dari Roda Kehidupan, yakni *tanhā*, muncul. *Tanhā* akan terus menyebabkan perputaran Roda *Patīccasamuppāda*. Seorang pertapa harus bisa mengawasi *vedanā* pada tahap konsentrasi tertentu hingga lenyapnya *tanhā* akan terjadi. Kemudian

Roda *Paticcasamuppāda* akan dipatahkan.

Tiga faktor yang memungkinkan Roda *Paticcasamuppāda* berjalan, dimulai dari *vedanā* tanpa henti, adalah:

1. *Rāga-nusaya lobha tanhā* yang terletak pada *sukkha vedanā*,
2. *Patigha-nusaya dosa* yang terletak pada *dukkha vedanā*,
3. *Avijja-nusaya moha* yang terletak pada *upekkha vedanā*.

## **Bagaimana *rāga-nusaya lobha tanhā* terletak pada *sukkha Vedanā*?**

Dengan melatih Meditasi *Vipassanā*, saat seorang pertapa mencapai *Udayabbaya ñāna*, ia telah memiliki kelembutan pikiran dan tubuh jasmani demikian pula kecakapan pikiran dan tubuh jasmani. Terlihat bagi sang pertapa bahwa seluruh objek perasa dan kesadaran perhatian terjadi dengan sendirinya. Ini seakan sang pertapa duduk di sana mengamati kejadian-kejadian spontan. *Vipassanā pīti* muncul dalam pikiran sang pertapa. Keadaan tubuh jasmani yang terawatt dan keadaan pikiran yang bahagia timbul. Karena itu, kemelekatan terhadap *sukkha vedanā* muncul dalam diri sang pertapa lagi dan lagi. Itulah bagaimana *rāga-nusaya lobha tanhā* terletak pada pertapa yang bermeditasi.

## **Bagaimana seorang pertapa dapat lepas dari *rāga-nusaya lobha tanhā*?**

Segera setelah sang pertapa menyadari kemunculan *rāga-nusaya lobha tanhā* dalam Meditasi *Vipassanā*-nya, ia harus memperhatikan keadaan pikirannya sebagai 'damai', 'damai', 'bahagia', 'bahagia', dengan penuh perhatian. Seorang pertapa dengan *Udayabbaya ñāna* saat ia memperhatikan 'damai', 'damai', akan menemukan kemunculan *sukkha vedanā* dan lalu lenyapnya *sukkha vedanā* yang cepat. Dengan menemukan hal itulah, ia menyimpulkan bahwa kemunculan yang cepat diikuti dengan lenyap yang cepat (musnah) dari *sukkha vedanā*. *Sukkha vedanā* tidak dapat dinikmati. Ia bahkan menemukannya sebagai penderitaan (*dukkha*). Ia memotong *lobha-tanhā* dalam *sukkha vedanā*. Karena *tanhā* telah dihancurkan, *upādāna*, *bhava* juga hancur. Karena itu, Roda *Patīccasamuppāda* tidak dapat terjadi lagi.

## **Bagaimana *patigha-nusaya dosa* terletak pada *dukkha vedanā*?**

Saat seorang pertapa mencapai *Sammāsana ñāna* dalam latihan Meditasi *Vipassanā*-nya, rasa sakit tubuh, seluruh *dukkha vedanā* muncul kembali. Sang pertapa merasa geram akan kemunculan tersebut dan *domanassa-dosa* muncul berulang kali dalam pikirannya. Itulah bagaimana

*patigha-nusaya dosa* terletak pada *dukkha vedanā*.

Sang pertapa berharap untuk bebas dari *dukkha vedanā*, dan mendambakan *sukkha*. Pendambaan (nafsu keinginan) adalah *tanhā* yang membantu perputaran Roda *Paticcasamuppāda*.

## **Bagaimana seorang pertapa dapat lepas dari *patigha-nusaya dosa*?**

Segera setelah sang pertapa yang berlatih *Vipassanā* menyadari bahwa ia memiliki *patigha-nusaya dosa* dalam *dukkha vedanā*-nya, ia harus dengan hati-hati, dengan perhatian penuh, mengawasi *dukkha vedanā*. Saat sang pertapa mencapai *Udayabbaya ñāna* dan memperhatikan 'sakit, sakit', ia akan menemukan kalau *dukkha vedanā* sakit tersebut muncul dan lalu lenyap seketika. Sang pertapa mencoba untuk memperhatikan seluruh kemunculan segera dan kemudian lenyap segera rasa sakit tersebut. Pikirannya terfokus pada muncul dan lenyap yang berulang kali dengan sangat mendalam hingga rasa sakit menjadi tidak penting lagi baginya. Kemunculan dan lalu lenyapnya *dukkha vedanā* sangat jelas. Hal itu seakan meninggalkan *dukkha vedanā* itu sendiri. Oleh karena itu, *patigha-nusaya dosa* dalam *dukkha vedanā* dihancurkan.

Seorang pertapa yang menghadapi *dukkha vedanā* berharap untuk bebas dari *dukkha vedanā* dan

mengharapkan *sukkhā* (yakni *lobhā tanhā*). Namun, saat ia berhasil mengatasi *dukkhā vedanā* pada *Udayabbaya Ñāna*, dapat dikatakan kalau *lobhā-tanhā* telah dihancurkan. Karena *tanhā* telah dihancurkan, Roda *Patīcasamuppāda* juga telah dipotong.

### **Bagaimana *avijja-nusaya moha* terletak pada *upekkhā vedanā*?**

Saat seorang pertapa yang berlatih Meditasi *Vipassanā* mencapai *Sankhārupekkhā Ñāna*, ia dapat mengamati *sukkhā* dan *dukkhā* secara seimbang. Ia mampu memperhatikan tanpa banyak usaha, demikian mudah hingga ia tidak dapat mendeteksi bagian lenyapnya fenomena-fenomena. Ini merupakan bentuk yang sangat halus dari delusi (*avijja*). *Avijja-nusaya moha* terletak dalam pikiran sang pertapa yang bermeditasi.

### **Bagaimana seorang pertapa dapat lepas dari *avijja-nusaya moha*?**

Untuk menghancurkan *avijja-nusaya moha* dalam *upekkhā vedanā*, sang pertapa harus berusaha untuk menemukan *upekkhā vedanā* sebagai *anicca* (ketidakekalan). Namun, *upekkhā vedanā* sangatlah halus hingga sang pertapa tidak dapat mengaturnya dengan baik pada umumnya. Disarankan baginya untuk mengamati naik dan turunnya perut secara sungguh-sungguh.

Saat ia memperhatikan dengan mendalam naik, turun, duduk, sentuhan, seluruh fenomena dari naik, turun, duduk, sentuhan, lenyap pada tiap perhatian, dan pada kecepatan yang sangat tinggi. Ia akan menemukan kalau kesadaran perhatiannya juga lenyap.

Saat sang pertapa menemukan bahwa seluruh objek perasa (yakni naik, turun, duduk, sentuhan) dan pikiran kesadarannya – lenyap pada setiap perhatian, ia menyadari bahwa tidak ada yang tetap (*anicca*). Ia mulai memperoleh *anicca-ñāna*, dan *avijja-nusaya moha* dalam *upekkha vedanā*-nya dihancurkan. Karena akar penyebab telah dipotong, Roda *Paticcasamuppāda* tidak dapat jalan lagi.

Oleh karena itu, raga-nusaya *lobha tanhā* dalam *sukkha Vedanā*, patigha-nusaya *dosa* dalam *dukkha vedanā*, dan *avijja-nusaya moha* dalam *upekkha vedanā* semuanya dapat dihancurkan dengan Meditasi *Vipassanā*. Dan karena itu, Roda Kehidupan (*Paticcasamuppāda*) dapat dipotong untuk seterusnya.



# Petunjuk Meditasi bagi Pertapa

(diterjemahkan oleh Daw Hnin Yi, Mawlamyaing,  
Myanmar)

Mereka yang datang untuk meditasi ingin mengetahui apa itu Meditasi *Vipassanā*.

Ini merupakan ajaran pertama dari Latihan Dasar atau Prinsip Dasar dalam Meditasi Perhatian Penuh oleh Y.M. Sayadaw dari Saddhammaransi Yeiktha (Pusat Meditasi) bagi para pertapa yang datang untuk berlatih Meditasi *Vipassanā* di Saddhammaransi Yeiktha.

Mereka yang telah mulai meditasi ingin mengamati dan memperoleh suatu standar konsentrasi yang lebih tinggi lebih cepat. Agar dapat mencapai tujuan tertinggi lebih cepat, Anda harus mendengar dan berlatih sesuai dengan 'Latihan-latihan dari Meditasi Perhatian Penuh'.

Terdapat tiga jenis 'Latihan-latihan Meditasi Perhatian Penuh', yakni:

1. Meditasi dalam posisi duduk,
2. Meditasi sambil berjalan,
3. Meditasi seraya melakukan tugas keseharian.

## **Meditasi dalam posisi duduk**

Pertama-tama, meditasi dalam posisi duduk akan dijelaskan. Pilihlah tempat yang sunyi dan tenang. Lalu pilihlah posisi duduk yang paling nyaman yang akan memungkinkan Anda bermeditasi untuk beberapa waktu.

Anda dapat duduk dengan lutut di atas pangkuan Anda atau bersilang kaki, namun Anda harus memilih posisi yang akan memungkinkan Anda untuk bermeditasi dalam waktu yang lama. Saat Anda sudah puas dengan posisi duduk Anda, pastikan punggung dan kepala Anda lurus. Lalu tutup mata Anda dan fokuskan perhatian Anda pada perut dan napas.

Saat Anda menarik napas atau menghirup udara, Anda harus memperhatikan dengan sungguh-sungguh kalau perut 'naik' saat Anda menarik napas dan lalu 'menggembungkannya'. Dengan cara yang sama saat Anda membuang napas atau mengeluarkan udara, perut Anda 'kontraksi' atau 'turun' secara bertahap.

Demikianlah Anda akan memperhatikan naik dan turunnya perut saat Anda menarik dan membuang napas.

Namun Anda tidak boleh berkonsentrasi hanya pada perut saja, juga pusatkan pikiran Anda pada proses pernapasan – bagaimana udara yang masuk menimbulkan beberapa tekanan yang keluar dari dalam. Anda harus mencoba untuk merasakan dan mengetahui atau menyadari dorongan keluar udara ini dari dalam dan tidak pada perut, karena perut ada hanya untuk keberadaannya saja (*paññatti*). *Vipassana* tidak untuk keberadaannya semata namun untuk sifat alamiahnya (*paramattha*).

Dorongan udara dari dalam adalah *paramat* (*paramattha*), ‘hal sesungguhnya yang terjadi’ saat Anda menarik napas. Anda harus memperhatikan sebaik-baiknya saat Anda membuang napas, udara yang tadinya terdorong keluar sekarang secara bertahap atau perlahan kembali ke posisinya atau menyusut dan perut Anda mengerut.

Demikianlah Anda harus sadar penuh atas kedua pergerakan ini yang terjadi saat Anda menarik napas (menghirup) dan membuang napas (mengeluarkan). Anda akan menyadari bahwa saat Anda menghirup udara, perut Anda naik secara bertahap dan karena itu Anda berkata pada diri sendiri, “naik, naik, naik”. Lalu saat Anda mengeluarkan udara, perut yang menggembung kembali ke posisinya secara bertahap dan Anda berkata pada diri sendiri, “turun, turun, turun”.

Pada waktu yang sama saat Anda menyadari penuh kedua gerakan ini, Anda akan lebih berkonsentrasi pada tekanan udara bertahap yang membuat perut naik dan kontraksi perut yang bertahap saat Anda membuang napas.

Jika Anda merasa bahwa kedua titik pusat perhatian ini "naik dan turun" tidak efektif, Anda dapat menambahkan hal lainnya dan berkata "naik, naik, turun, turun, sentuhan, sentuhan".

Saat Anda ingin menyadari bagian sentuhan, Anda tidak boleh mengizinkan diri Anda terlena pada bentuk anggota tubuh atau objek-objek yang saling bersentuhan, namun berkonsentrasi pada kekerasan sentuhan dan berkata, "sentuhan, sentuhan, naik, naik, turun, turun".

Jika Anda masih tidak dapat berkonsentrasi dengan tiga gerakan ini, maka Anda dapat menambahkan yang lainnya dan berkata, "naik, naik, turun, turun, duduk, duduk, sentuhan, sentuhan".

Saat Anda duduk, Anda akan menyadari kenyataan bahwa separuh atas dari tubuh Anda tegap dan kokoh. Anda tidak boleh berpikir bentuk dari kepala, tubuh, tangan atau kaki sama sekali, namun Anda harus menyadari kalau tubuh Anda kokoh dengan tekanan dari udara yang telah menyokong Anda dalam posisi duduk, dan perasaan kaku yang Anda rasakan saat Anda duduk, itulah sentuhan.

Jadi sekarang, Anda memiliki empat hal untuk diperhatikan batin:

- Naik, turun, duduk, dan sentuhan

Dan saat Anda melakukan hal itu, pikiran Anda menjadi tenang. Saat pikiran Anda tenang dan damai, konsentrasi Anda akan menjadi lebih kuat dan lalu pencerahan akan muncul. Jika Anda berpikir “naik, turun, duduk, sentuhan” terlihat efektif, Anda dapat bermeditasi dengan memusatkan hal-hal tersebut. Namun jika pikiran Anda terlalu gelisah, Anda dapat menyesuaikan diri dengan memilih cara manapun, yakni dua atau tiga atau empat hal untuk diperhatikan.

Pikiran seorang pemula mungkin berkeliaran ke sana kemari, entah ke pagoda, ke vihara, atau ke pasar, atau ke rumah. Saat hal ini terjadi, Anda harus membuat perhatian pada pikiran-pikiran yang berkeliaran itu dan berkata pada diri sendiri, “berkeliaran, berkeliaran, imajinasi, imajinasi, rencana, rencana”, jika konsentrasi Anda kuat, pikiran-pikiran berkeliaran itu akan hilang dalam waktu yang singkat jika Anda mengamatinya dengan tepat, dekat, dan baik.

Pertama mungkin membutuhkan beberapa waktu untuk mengamati pikiran-pikiran yang berkeliaran, namun kemudian, dengan perhatian penuh yang kuat, hal-hal itu akan dengan cepat lenyap. Tidak hanya pikiran-pikiran

berkelieran Anda yang lenyap, namun juga perhatian Anda terhadap pikiran-pikiran berkelieran tersebut juga akan lenyap, karena tidak ada yang ada selamanya atau kekal. Dan itu adalah *anicca*. "Bersifat sementara sesungguhnya adalah seluruh hal berkondisi". Seluruh hal berkondisi muncul, namun lenyap dalam sekejapan mata. Sangatlah jelas kalau hal-hal tersebut mengalami "kelahiran dan kelapukan". Ini menjadi sesuatu dan kemudian lenyap atau hilang tidak lain adalah *dukkha* – penderitaan; dan penderitaan ini tidak dapat dielakkan dengan cara apapun atau siapapun dan Anda tidak dapat melakukan apa-apa terhadap itu, dan ini adalah *anatta* – tidak terkendali oleh daya atau cara apapun. Di sanalah dan kemudian Anda akan menyadari kebenaran bahwa seluruh hal berkondisi bersifat sementara, seluruh hal berkondisi merupakan objek dari penderitaan dan seluruh hal berkondisi tidak dapat dikendalikan.

Saat Anda terus berkonsentrasi pada naik, turun, duduk, sentuhan selama sekitar setengah jam atau empat puluh lima menit, Anda akan menyadari kalau anggota-anggota tubuh Anda mulai merintih, atau menjadi sakit atau kebas. Saat hal ini terjadi, Anda harus mencoba menyadari penderitaan tersebut dengan mengubah konsentrasi Anda dari naik, turun, duduk, sentuhan ke rasa sakit tersebut, atau dengan memusatkan pikiran Anda pada rasa sakit itu.

Terdapat tiga cara dalam meditasi perhatian penuh terhadap rasa sakit:

1. Pertama adalah dengan berkonsentrasi terhadap rasa sakit itu untuk membuatnya lenyap
2. Kedua adalah dengan membuat rasa sakit ini hilang dengan cara yang agresif
3. Ketiga adalah dengan merenungkan dan menyadari kebenaran tentang rasa sakit yang diderita

Cara pertama adalah saat pikiran Anda berkonsentrasi pada rasa sakit tersebut untuk membuatnya lenyap dengan niatan menjadi terbebas dari rasa sakit dan memperoleh rasa nyaman. Hal itu didasari oleh keserakahan (*lobha*), sebab menjadi serakah untuk kesenangan Anda. Meditasi perhatian penuh tidak untuk kesenangan namun untuk menghentikan keserakahan dalam diri Anda, dan jika Anda tidak dapat melenyapkan keserakahan Anda tidak akan menyadari sifat alamiahnya. Jadi sebaiknya Anda tidak merenung dengan cara ini.

Cara kedua, yang mana Anda memutuskan diri Anda untuk lepas dari penderitaan, juga tidaklah baik, karena terdapat kemarahan dalam tekad tersebut. Dengan kata lain, tekad Anda diwarnai oleh kemarahan, dan meditasi perhatian penuh tidak mengizinkan kemarahan menyusup ke dalamnya.

Cara ketiga adalah bagaimana Anda sebaiknya memusatkan pikiran Anda pada rasa sakit itu sendiri – bagaimana hal itu terjadi dan apa sifat-sifatnya? Saat rasa sakit muncul, para pertapa umumnya berusaha menenangkan dirinya sendiri. Anda tidak boleh membiarkan tubuh dan pikiran Anda lengah. Anda tidak boleh gelisah dan bertanya pada diri sendiri, “Akankah saya harus diam seperti ini berjam-jam?” atau “Akankah saya harus menderita seperti ini sepanjang waktu?”

Rasa sakit atau penderitaan pasti akan datang, dan menjadi tugas Anda untuk menyadari penuh rasa sakit itu. Anda harus menjaga pikiran yang tenang dan tetap sabar. Anda harus memiliki kesabaran yang merupakan hal terpenting, karena dengan kesabaranlah Anda dapat mencapai *Nibbanā* (kesabaran adalah hal paling berguna dalam meditasi perhatian penuh). Anda harus tenang baik di dalam pikiran dan tubuh jasmani dan santai. Janganlah terlalu kaku. Tetap pusatkan pikiran pada rasa sakit dan cari dimana Anda menemukannya dan rasakan seberapa besar sakitnya – dimanakah rasa sakit itu paling terasa – di dalam daging? Di kulit? Atau di dalam urat nadi, tulang, atau sumsum? Anda harus berkonsentrasi dengan sangat mendalam pada bagian tertentu dari tubuh jasmani Anda dimana rasa sakit itu muncul dan berkata pada diri sendiri “sakit, sakit, menyakitkan, menyakitkan” dan tahu dengan tepat dimana mereka akan muncul atau seberapa besar

rasa sakitnya. Meditasi perhatian yang dangkal tidak diizinkan. Jika Anda menyadari penuh rasa sakit, mati rasa dan kesakitan itu, Anda akan menyadari kalau rasa sakit itu akan menjadi lebih parah dan tidak tertahankan. Sama seperti saat rasa sakit muncul dan menjadi tidak tertahankan, demikian pula rasa sakit itu berkurang dan menghilang secara alami. Namun Anda tidak boleh mengendorkan konsentrasi Anda. Anda harus dengan sungguh-sungguh dan bersemangat tetap menyadari penuh terhadap hal-hal itu dan berkata pada diri sendiri, “sakit, sakit, menyakitkan, menyakitkan” hingga mereka hilang satu per satu, atau hingga area rasa sakit itu berpindah tempat.

Saat Anda menjadi sangat bersemangat dan berenergi dalam meditasi perhatian penuh, pencerahan akan muncul. Saat konsentrasi Anda menjadi lebih kuat atau maju, rasa sakit akan hilang segera setelah mereka muncul. Anda akan menyadari kalau rasa sakit tidak bertahan lama – demikian pula meditasi perhatian penuh Anda, maupun pengetahuan akan rasa sakit itu. Seluruh hal tidaklah bertahan selamanya atau kekal – mereka semua tidak kekal atau sementara. Kelahiran dan kelapukan terjadi begitu cepat dan rasa sakit dan perlindungan dari hal-hal sementara serta rasa sakit tidaklah mungkin. Jadi kita mengetahui bahwa

Rasa sakit adalah *anicca* – tidak kekal

Rasa sakit adalah *dukkha* – penderitaan

Rasa sakit adalah *anatta* – tidak terkendali

Saat Anda bermeditasi, Anda akan mendengar suara-suara, melihat hal-hal dan mencium hal-hal di sekitar Anda. Anda akan mendengar khususnya, suara ayam, suara burung, suara dentuman dan detakan dan suara orang-orang serta kendaraan. Saat Anda mendengar suara-suara demikian, Anda akan membuat perhatian batin dan berkata, "dengar, dengar" namun pikiran Anda tidak boleh mengikuti suara-suara ini.

Jika kekuatan konsentrasi Anda kuat, dan suara-suara ini yang Anda dengar akan menjadi samar dan akan terbawa jauh, atau mungkin akan menjadi terdengar keras dan dekat atau menjadi serak dan tidak jelas. Pada waktunya Anda akan menyadari bahwa saat Anda berkata pada diri sendiri "dengar, dengar", suara-suara itu akan lenyap perlahan – demikian pula pengetahuan atau kesadaran pendengaran dan meditasi perhatian penuh Anda terhadap pendengaran.

Suara-suara yang sebelumnya Anda dengar akan hilang satu per satu, atau huruf-huruf dari sebuah kata yang Anda dengar tidak akan saling berhubungan hingga tidak masuk akal bagi Anda. Sebagai contoh, kata '*gentleman*' akan menjadi terurai menjadi '*gen-tle-man*'. Saat suara-

suara itu menghilang, demikian pula kewaspadaan terhadap pendengaran dan meditasi perhatian penuh akan hilang secara alami. Itulah *anicca* – tidak kekal. Hal itu tidaklah tetap.

Kemunculan suara-suara dan lenyapnya suara-suara itu terjadi begitu cepat dan jelas, itulah *dukkha* atau penderitaan. Lalu, sebab tidak ada yang dapat dilakukan untuk menghindari kemunculan dan lenyapnya suara-suara, itulah *anatta* – tidak terkendali.

Di sanalah dan lalu Anda akan menyadari bahwa suara-suara itu tidaklah kekal, pengetahuan akan Meditasi Perhatian Penuh juga tidak tetap dan Anda tidak dapat melakukan apa-apa untuk menghentikannya terjadi atau lenyap. Itulah realisasi yang akan Anda alami dari meditasi perhatian penuh terhadap suara-suara.

Meditasi perhatian penuh selama posisi duduk 'naik, turun, duduk, sentuhan' berkaitan dengan tubuh jasmani, jadi dikenal sebagai *Kayānupassanā Satipathāna*.

Menjadi sakit, mati rasa, dan menyakitkan terkait dengan rasa sakit, jadi dikenal sebagai *Vedanupassanā Satipathāna*.

"Berkeliaran, berkeliaran, rencana, rencana, berpikir, berpikir" terkait dengan pikiran, jadi dikenal sebagai *Cittānupassanā Satipathāna*.

“Melihat, melihat, mendengar, mendengar, mencium, mencium” terkait dengan hukum *dhamma*, jadi dikenal sebagai *Dhamma-nupassanā Satipatthāna*.

Jadi kita mengetahui bahwa empat *Satipatthāna* tercakup saat seorang pertapa berlatih meditasi perhatian penuh selama posisi duduk.

## **Meditasi sambil berjalan**

Terdapat empat jenis perhatian dalam meditasi jalan. Setiap langkah diamati dengan seksama dan hati-hati sebagai satu objek pergerakan, atau sebagai dua objek pergerakan, atau sebagai tiga objek pergerakan, atau sebagai enam objek pergerakan.

Cara pertama adalah dengan membuat sebuah perhatian terhadap langkah sebagai satu objek Gerakan dan berkata pada diri Anda sendiri (kaki kiri maju, kaki kanan maju), menjaga pikiran Anda tetap fokus pada gerakan langkah maju dan tidak pada kaki Anda. Dengan kata lain, pikiran Anda tidak boleh melekat pada bentuk dari kaki. Sangatlah penting bahwa gerakan maju bertahap dari kakilah yang perlu Anda perhatikan, dan bukan pada kaki itu sendiri.

Cara kedua adalah dengan mengamati langkah Anda sebagai dua objek gerakan angkat, turun, angkat, turun. Dalam hal ini, Anda harus waspada terhadap gerakan

mengangkat kaki bertahap dari kaki Anda. Anda harus melepaskan diri Anda dari bentuk dari kaki karena hal itu ada hanya demi nama saja (*paññatti*). Apa yang harus Anda sadari adalah kewaspadaan terhadap elemen gerakan yang naik ke atas udara secara bertahap saat Anda mengangkat kaki Anda. Mengetahui kalau gerakan kaki Anda naik dan menyadarinya (*paramattha*) – hal sesungguhnya yang terjadi saat ini, yakni proses batin dan tubuh jasmani – angkat, turun.

Jenis ketiga adalah saat Anda mengamati tiga objek gerakan langkah kaki Anda. Angkat, dorong, turun, angkat, dorong, turun. Saat Anda mengangkat kaki, Anda harus dengan sungguh-sungguh memperhatikan gerakan naik kaki Anda secara bertahap. Lalu, saat Anda mendorong maju kaki, Anda harus waspada pada gerakan maju perlahan dari kaki Anda dan kemudian, saat Anda menurunkan kaki, Anda harus waspada pada gerakan jatuh atau turun kaki Anda ke bawah dan bawah, secara perlahan.

Seluruh tiga objek gerakan ini harus dengan sungguh-sungguh diamati dan diperhatikan dengan sangat dekat dan penuh perhatian, sehingga Anda tahu saat kaki Anda diangkat sedikit demi sedikit secara perlahan, lalu Anda menyadari kalau kaki Anda menjadi lebih ringan dan ringan saat Anda mengangkatnya. Saat Anda mendorong maju kaki Anda, Anda akan memperhatikan

dan mengamati gerakan maju perlahan tersebut. Lalu, saat Anda menurunkan atau meletakkan kaki Anda turun, Anda akan mengalami perasaan berat yang Anda miliki saat kaki Anda turun atau ke bawah dan ke bawah ke tanah atau lantai. Saat Anda memiliki kewaspadaan ini dalam pikiran, Anda mulai memiliki secercah pencerahan atau pengetahuan mendalam.

Cahaya dibawa oleh tejo, elemen dari kehangatan dan vāyo, elemen dari gerakan atau pergerakan. Beban berat disebabkan oleh pathavi, elemen dari kekokohan atau kekerasan dan āpo, elemen dari cairan.

Pengetahuan atau kewaspadaan terhadap fenomena batin dan fisik seperti demikian adalah awal mula dari memiliki pengetahuan mendalam terhadap sifat alamiah hakiki dari proses batin dan tubuh jasmani sebagaimana apa adanya. Itulah cara ketiga dari meditasi jalan perhatian penuh – angkat, dorong, turun.

Sekarang cara keempat adalah saat Anda mengamati satu langkah sebagai enam objek gerakan – mulai mengangkat, angkat, mulai mendorong, dorong, mulai menurunkan, turun.

Saat Anda mulai mengangkat kaki Anda, tumit diangkat terlebih dahulu. Hanya setelah itu baru jari-jari kaki dinaikan dan diangkat saat Anda mengangkat kaki Anda. Saat Anda mulai mendorong maju kaki, Anda pasti tahu

kalau gerakan kaki Anda adalah maju dan bukannya mundur. Lalu saat Anda hendak menurunkan kaki Anda, gerakan maju Anda diperhatikan sedikit, selanjutnya saat Anda mulai menurunkan kaki Anda secara perlahan ke bawah, dan terakhir, kaki Anda menyentuh tanah atau lantai dan kaki Anda turun.

Cara lain untuk mengamati langkah Anda sebagai enam objek gerakan adalah – hendak mengangkat, angkat, hendak mendorong, dorong, hendak menurunkan, turun.

Di sini lagi, Anda hanya menyadari dan penuh perhatian baik pada fenomena batin maupun fisik.

Masih ada cara lainnya untuk memperhatikan langkah sebagai enam objek gerakan – angkat, naik, dorong, turun, sentuh, tekan.

Saat Anda mengangkat, Anda harus sadar pada tumit yang mengangkat sendiri dan berkata angkat, angkat. Lalu jari-jari kaki Anda akan naik sendiri ke atas dan Anda akan menyadarinya sebagai naik, naik. Kemudian Anda akan mendorong kaki Anda maju dan memperhatikan dorong, dorong.

Setelah mendorong kaki Anda ke depan Anda akan menurunkannya, dan sangatlah penting bila Anda mengamati dengan sungguh-sungguh saat kaki Anda bergerak turun perlahan ke lantai dan memperhatikan turun, turun. Lalu, saat kaki Anda turun, Anda pasti tahu

dan merasakan sentuhan kaki dengan lantai atau tanah dan berkata sentuh, sentuh.

Terakhir, untuk mengangkat kaki lainnya Anda harus menekan kaki ini dan memperhatikan tekan, tekan. Inilah realisasi terakhir terhadap satu langkah sebagai enam objek pergerakan.

## **Meditasi seraya melakukan tugas keseharian**

Sebagai pertapa, Anda harus berlatih meditasi perhatian penuh juga dalam aktivitas keseharian Anda selama menjalankan rutinitas sehari-hari.

Ini bukanlah waktu untuk meditasi duduk ataupun meditasi jalan. Dalam rutinitas keseharian Anda, menjadi sadar penuh atas tugas-tugas kecil sehari-hari atau aktivitas yang Anda lakukan saat Anda kembali ke hostel Anda, yakni saat Anda membuka dan menutup pintu, mempersiapkan ranjang Anda, melipat spre, mengganti baju dan mencucinya, mempersiapkan atau menyediakan makanan, makan, minum dan melaksanakan tugas-tugas kecil lainnya. Bukan hanya ini yang harus Anda perhatikan, Anda juga harus memperhatikan bagaimana Anda makan. Saat Anda melihat makan siang Anda, Anda berkata melihat, melihat. Saat Anda mengulurkan tangan untuk makan Anda berkata mengulurkan, mengulurkan.

Saat Anda menyentuhnya Anda berkata menyentuh, menyentuh. Saat Anda menyiapkan makan siang Anda, Anda berkata menyiapkan, menyiapkan. Saat Anda membawanya, Anda berkata membawa, membawa. Saat Anda membuka mulut, Anda berkata membuka, membuka. Saat Anda meletakkan makanan dalam mulut, Anda berkata meletakkan, meletakkan. Saat Anda mengangkat kepala, Anda berkata mengangkat, mengangkat. Saat Anda mengunyah, Anda berkata mengunyah, mengunyah. Saat Anda tahu bagaimana rasanya, Anda berkata mengetahui, mengetahui. Saat Anda menelannya, Anda berkata menelan, menelan. Inilah apa yang Mahāsi Sayādaw sendiri latih dan sadari penuh saat menyantap makan siangnya. Jadi Anda semua harus menyadari penuh seluruh gerakan itu dengan dekat, tepat, dan semangat.

Para pertapa yang patuh dan rajin yang berharap untuk berlatih menyantap makan siang tidak akan menemukan kemudahan untuk menyadari seluruh gerakan itu pada awalnya. Terkadang mereka lupa beberapa gerakan, namun Anda janganlah menyerah bila hal ini terjadi. Nanti saat pengetahuan Anda atau kekuatan perhatian penuh Anda menjadi lebih kuat dan lebih maju, pengetahuan mendalam Anda akan memungkinkan Anda untuk mengingat setiap gerakan.

Saat Anda mulai melatih perhatian penuh terhadap aktivitas keseharian, Anda harus menyadari aktivitas

keseharian atau gerakan apa yang paling menonjol bagi Anda. Sebagai contoh, jika mengulurkan tangan Anda adalah aktivitas yang paling jelas, maka Anda harus berkata mengulurkan, mengulurkan. Jika menundukkan kepala lebih jelas, berkatalah menundukkan, menundukkan. Jika mengunyah lebih jelas, maka perhatikan mengunyah, mengunyah. Anda harus memperhatikan penuh hanya pada satu gerakan menonjol. Jika pikiran Anda yang telah terfokus pada satu gerakan menonjol tersebut menjadi lebih terpusat, maka Anda dapat berlatih menyadari penuh gerakan lainnya satu per satu hingga perenungan Anda menjadi dalam dan maju, dan kemudian selanjutnya Anda akan memperoleh pencerahan.

Guru kita Mahāsi Sayādaw pernah berkata bahwa 'mengunyah' adalah gerakan yang paling menonjol dan berbeda.

Hanya rahang bawahlah yang bekerja saat kita berkata 'mengunyah'. Jika Anda menyadari gerakan rahang bawah ini Anda akan mampu merenungkan gerakan mengunyah dengan lebih mudah dan baik.

Saya pikir berlatih latihan menyantap makan siang sudah cukup komplis sekarang. Duduk, sentuhan, menunduk, mengulurkan hanyalah detail kecil. Saat ide ingin duduk menjadi jelas bagi Anda, berkatalah niat duduk, niat duduk. Lalu Anda duduk, dan saat Anda dalam posisi duduk, Anda berkata duduk, duduk, dan Anda duduk.

Anda harus memisahkan diri Anda dari kepala dan tangan dan secara bertahap dan perlahan menurunkan diri Anda ke lantai, pada saat yang bersamaan menyadari bobot berat yang Anda rasakan saat menurunkan tubuh ke lantai. Dengan cara ini, Anda merenungkan proses batin dan tubuh jasmani.

Lalu saat Anda ingin berdiri atau bangun, Anda berkata hendak bangun, hendak bangun. Pikiran Anda, yang ingin atau hendak bangun, didorong oleh elemen gerakan, Vayo, yang mendorong Anda, dan Anda berkata mengisi energi saya, mengisi energi saya, menyokong tubuh dengan tangan saya, menyokong tubuh dengan tangan saya.

Saat Anda merasakan kalau energi Anda sampai pada titik dimana Anda akan merasa secara bertahap bergerak ke atas perlahan dengan tangan menyokong Anda dan Anda akan menemukan diri Anda berdiri, dan Anda berkata berdiri, berdiri.

Kata-kata hanyalah demi nama semata (*paññatti*). Apa yang mesti Anda sadari atau renungkan adalah gerakan ke atas perlahan dan bertahap langkah demi langkah. Perhatikan dengan tepat, dekat, dan baik. Anda harus tahu dan mengamati, dengan dekat dan semangat, elemen gerakan bertahap yang pelan yang terjadi dalam posisi berdiri tegap karena inilah hal yang sesungguhnya (*paramattha*) ingin kita renungkan.

Saat berdiri tegap, para pertapa sendiri tahu bahwa mereka menjadi lebih ringan saat berdiri. Saat mereka duduk mereka merasa lebih berat. Seorang pertapa tahu bila Anda berdiri Anda menjadi lebih ringan dan saat duduk Anda menjadi berat. Berdiri membuat badan Anda ringan dan itulah *tejo-vayo*, duduk membuat badan Anda berat dan itulah *pathavi-āpo*.

Saat seorang pertapa menyadari kebenaran sifat alamiah, yakni fenomena-fenomena batin dan fisik, dikatakan bahwa pencerahan tentang proses batin dan tubuh jasmani telah dicapai.

Yang menjadi sesuatu dan yang menjadi lapuk tidak dapat dilihat dengan jelas. Namun kebenaran tentang fenomena batin dan fisik tidaklah kekal adalah benar. Tidak ada yang kekal selamanya.

Tindakan atau gerakan tidaklah kekal, pengetahuan akan perhatian penuh juga tidaklah kekal demikian pula fenomena batin dan fisik.

Apapun yang muncul adalah subjek dari kehilangan atau lenyap, itulah *anicca*. Muncul dan lenyap atau lahir dan lapuk atas fenomena batin dan fisik terjadi begitu cepat dan menyusahkan itulah *dukkha*. Bagaimana kita dapat melindungi diri kita dari *dukkha* ini? Kita tidak dapat melindungi diri kita dari '*dukkha*' ini maupun menghentikannya dari muncul atau lenyap, itulah *anatta*.

Jika Anda menjadi tahu tentang *anicca*, *dukkha*, dan *anatta*, Anda dikatakan cermat dalam *samanna lakkhana*. Dan jika Anda cermat atau ahli dalam *samanna lakkhana*, maka Anda akan memperoleh pengetahuan mendalam atau pencerahan yang Anda harapkan.

Membungkukkan dan mengulurkan adalah aktivitas-aktivitas kecil keseharian. Ingin membungkuk dan memperhatikan dengan sungguh-sungguh gerakan bertahap dari tangan – rasa ringan yang dialami seseorang saat mengangkat tangan. Saat ia ingin mengulurkan lagi – tindakan mengulurkan muncul dan tangan mengulur secara perlahan dan perlahan dan menjadi terulur dan menjadi lebih berat dan jatuh ke bawah dengan berat dan bertahap. Seluruh fenomena fisik alami ini akan dialami oleh para pertapa sendiri.

Bungkuk atau ulur tidaklah kekal. Demikian pula meditasi perhatian penuh terhadap tindakan atau gerakan-gerakan ini tidak pemanen. Semua hal ini tidak dapat dikekang jadi tidak dapat dikendalikan. Jadi jika Anda mempelajari dan berlatih meditasi perhatian penuh ini dengan sungguh-sungguh dan seksama Anda akan mampu memperoleh ‘Pengetahuan Mendalam’ atau ‘Pencerahan’ yang berharga tentang Meditasi *Vipassanā*. “Semoga Anda semua memperoleh pencerahan yang mulia dan berharga yang Anda harapkan”.

Setelah Anda mendengar penjelasan tentang tiga prinsip dasar dari meditasi perhatian penuh, Anda semua dapat berlatih sesuai dengan arahnya dan segera dapat mencapai lenyapnya keserakahan, lenyapnya kemarahan, lenyapnya delusi, dan akhirnya mencapai *Nibbanā* yang telah Anda cari.

*Sādhu – Sādhu – Sādhu.*



# Terjemahan tentang Pembagian Kebajikan

disampaikan oleh Sayadaw dan diulang oleh para murid  
pada berbagai kesempatan

Yang Mulia, kami ingin terbebas dari bahaya *samsāra*. Kami bertujuan untuk memperoleh buah *Nibbāna* dengan cepat. Kami berharap untuk dapat menangkal mara bahaya yang menghampiri. Kami berharap untuk meningkatkan dan memperbanyak seluruh rahmat karunia yang memungkinkan baik di alam duniawi maupun surgawi. Kami ingin membantu dalam menjaga dan menyebarkan ajaran Buddha agar bertahan lebih lama.

Dengan niatan ini, kami sekeluarga berkumpul di sini, menyerahkan berbagai jenis *dana* kepada Sangha. Kami memberikan jubah pada Sangha. Kami mempercayakan donasi *dana* tunai kepada pelayan, yang dapat menyediakan berbagai kebutuhan bagi Anda.

Hari ini, kami berlindung pada Tiga Mustika. Kami berjanji untuk mengamati Sembilan *Sila*. Kami akan berusaha untuk menjadi sadar penuh sepanjang hari. Kami telah memberikan pelayanan kami dalam melaksanakan upacara hari ini. Kami turut terlibat dalam mendengarkan *dhamma* desana Anda.

Yang Mulia, dengan buah dari jasa kebajikan yang telah disebutkan ini, semoga kami dapat berusaha mencapai *Nibbāna*, dimana kotoran-kotoran batin kami dihancurkan, dan dimana hanya *Magga* (Jalan) dan *Phala* (Buah) yang masak.

Yang Mulia, pada hari (Waisak) ini, kami telah memperoleh jasa kebajikan dari *dana kusalā, sila kusalā, bhāvanā kusalā, veyyavacca kusalā, dhamma savana kusalā*. Dengan kekuatan jasa kebajikan ini, mulai dari hari ini, semoga semua mara bahaya menghilang. Semoga kami memperoleh kesehatan dan kebahagiaan. Dalam seluruh kelahiran-kelahiran mendatang kami, semoga kami dapat berlatih untuk memenuhi semua kesempurnaan (*paramita*), sebagaimana seluruh Bodhisatta dan orang mulia telah lakukan.

Yang Mulia, untuk apa yang telah kami lakukan hari ini, semoga Ayah dan Ibu kami, kakek dan nenek, semua kerabat dan teman-teman kami, mengetahuinya. Kami membagikan jasa kebajikan kami pada mereka.

Dewa-dewa pelindung atas tubuh kami, atas bangunan ini, atas bahan campuran ini, atas tanah ini, atas kota ini, demikian pula dewa-dewa pelindung Buddha *sāsana*, para dewa dari seluruh alam surga – semoga mereka menerima jasa kebajikan kami ini.

Tidak hanya para dewa dan manusia, namun juga seluruh makhluk lainnya diundang untuk menerima jasa kebajikan kami ini. Orang tua, para guru dan seluruh makhluk, semoga mereka menerima jasa kebajikan kami ini pula.

Semoga mereka semua baik dan bahagia!

*Sādhu – Sādhu – Sādhu.*





## Terjemahan tentang Pemberkahan

yang diberikan oleh Sayadaw pada berbagai kesempatan

Dengan mendonasikan berbagai jenis barang kepada Sangha, dengan memberikan *dana* makan pada Sangha, atas kehendak ini, Anda telah memperoleh *Dana Kusalā*. Demikian pula, Anda telah mengumpulkan *Sila Kusalā* dan *Bhāvanā Kusalā*.

Dengan jasa kebajikan *dana kusalā*, *sila kusalā*, dan *bhāvanā kusalā* Anda:

- Semoga seluruh mara bahaya menjauh dari Anda
- Semoga Anda memperoleh semua berkah yang diharapkan
- Semoga Anda memiliki semangat untuk berlatih Jalan Mulia

- Dan semoga Anda dapat merasakan Jalan dan Buah
- Semoga Anda mencapai *Nibbāna*



# Terjemahan tentang Perenungan

yang dilakukan seluruh Pertapa dalam Saddhammaransi  
Meditation Centre sebelum tiap saat makan

1. Seluruh *dana* makanan ini, dengan beragam jenisnya,  
Saya tidak memakannya untuk menikmati  
Maupun tidak untuk membangkitkan rasa bangga  
dalam diri saya,  
Saya tidak memakannya untuk meningkatkan  
kerupawanan saya  
Maupun tidak untuk membentuk tubuh saya.
2. Saya memakan makanan ini untuk mempertahankan  
tubuh (*cattu-dhātu*) ini,

Sehingga saya dapat hidup lama, tanpa kelelahan,  
Untuk mempelajari *Dhamma*, melatih Buddha sasana.  
Saya memakan makanan ini sehingga saya tidak  
terhalang  
Oleh *vedanā* yang lampau, maupun oleh *vedanā* yang  
baru.

3. Dengan kewaspadaan dan pengendalian,  
Tanpa kegemaran,  
Saya memakan makanan ini untuk menjaga kondisi  
tubuh saya hari ini.

*Inilah bagaimana saya memanfaatkan makanan ini.*

## Daftar Istilah: Dari Pali ke Indonesia

### A

*abhijjhā* – ketamakan

*adinnādāna* – mengambil atau menghancurkan benda mati maupun hidup yang tidak diberikan

*adukkha asukkha vedanā* atau *upekkha vedanā* – perasaan tidak memihak

*ahetuka-ditthi* – kepercayaan tanpa sebab

*akarana* – tanpa aksi

*amata* – keadaan tanpa kelapukan

*anāgami* – yang tidak kembali

*anāpāna Satipatthāna* – perhatian penuh pada pernapasan

*anatta* – tanpa-aku

*anatta-lakkhana* – indikasi tanpa-aku

*anicca* – ketidakkekalan

*apācayana* – memberi penghormatan pada Sangha dan para sesepuh

*āpati* – pelanggaran

*apāya* – keadaan menyedihkan

*arahat* – orang yang telah mencapai Jalan terakhir dan tertinggi

*ariya* – makhluk mulia

*āsavakkhaya ñāna* – pemahaman akan lenyapnya kelapukan

*atta-ditthi* – spekulasi tentang diri, kepercayaan terhadap diri

*āyatana* – organ perasa, basis perasa

## **B**

*bbaya* – memahami sifat alami dari lenyapnya, musnahnya fenomena-fenomena

*bhāva* – kemenjadian

*bhāvanā* – meditasi (*samatha bhavana*, *vipassanā bhavana*)

*bhikkhu* – pendeta (pria) Buddha

*bhikkhuni* – pendeta (wanita) Buddha

*bodhisatta* – makhluk yang dapat menjadi Buddha

*brahmā* – pencipta

*Buddha vacana* – ucapan Buddha

*byāpāda* – niat jahat

## C

*cetasika Dukkha* – penderitaan batin

*cetasika sukkha* – kesenangan batin

*cula-sotapana* – ia yang masa depannya dipastikan dalam hal kelahiran selanjutnya tidak akan di alam apaya lagi

*cutūpapāta ñāna* – persepsi tentang lenyap dan muncul kembalinya makhluk-makhluk

## D

*dana* – tindakan memberi

*deva* – dewa

*dhamma* – kebijaksanaan yang dibabarkan oleh Sang Buddha

- *Dhammadesanā* – pembabaran *Dhamma*
- *Dhamma savana* – mendengarkan *Dhamma*
- *Nāma-dhamma* – *Dhamma* terkait dengan faktor pikiran
- *Rūpa-dhamma* – *Dhamma* terkait dengan komposisi materi

*dhammacakkappavattana sutta* – pembabaran pertama Sang Buddha

*dhātu* – elemen-elemen utama

*ditthi* – pandangan atau kepercayaan

- *ahetuka-ditthi* – kepercayaan tanpa sebab
- *atta-ditthi* – spekulasi tentang diri sendiri
- *ditthijukamma* – membuat pandangan seseorang lurus
- *micchāditthi* – pandangan salah
- *sakkāya-ditthi* – konsep tentang ‘Aku’
- *visama-hetuka-ditthi* – kepercayaan tak terbantahkan (kepercayaan tentang Pencipta)

*dosa* – kemarahan

*ducarita* – niatan perbuatan buruk

- *kāya-ducarita* – perbuatan buruk fisik
- *mano-ducarita* – perbuatan buruk batin
- *vaci-ducarita* – perbuatan buruk ucapan

*Dukkha* – penderitaan

- *cetasika Dukkha* – penderitaan batin
- *kāyika Dukkha* – kesakitan tubuh jasmani
- *samsāra Dukkha* – penderitaan seseorang yang disebabkan tumibal lahir berulang kali

*Dukkha lakkhana* – indikasi *Dukkha*

## J

*jhāna* – penyerapan

## K

*kamesumicchācāra* – melakukan tindakan asusila

*kamma* – tindakan, niatan

*kamasukkhallik'anuyoga* – kemelekatan pada kenikmatan duniawi

*kāya-ducarita* – perbuatan buruk fisik

*kāyika Dukkha* – kesakitan tubuh jasmani

*kāyika sukka* – kesenangan tubuh jasmani

*khandha* – tubuh jasmani

*khanti* – kesabaran, toleransi

*kilesa* – kekotoran batin

- *moha kilesa* – delusi

- *raga-nusaya kilesa* – kemelekatan terhadap sensasi menyenangkan

*kusalā* atau *puñña-kiriya-vatthuni* – tindakan bajik

## L

*lakkhana* – tulisan, prasasti, tanda

*lobha* – keserakahan

*lobha-tanhā* – nafsu yang disebut ‘serakah’

*loka* – dunia atau populasi

*lokavohāra* – cara umum ekspresi

*lokiya* – duniawi

*lokuttara* – non-duniawi

## M

*mahāparinibbāna* – meninggal agung

*magga* – jalan

*magga ñāna* – pengetahuan tentang Jalan

*mano-ducarita* – perbuatan buruk batin

*metta* – kebaikan cinta kasih

*micchāditti* – pandangan salah

*moha* atau *moha-kilesa* – delusi

*mokkha* – bebas dari lautan *samsara*

*musāvāda* – berkata bohong

## N

*nāma* – pikiran

*nāma-dhamma* – *dhamma* terkait dengan faktor pikiran

*ñāna* – pengetahuan atau pencerahan

- (1) *nāma-rūpa pariccheda ñāna* – pengetahuan tentang realitas dari nama (pikiran) dan *rūpa* (benda)
- (2) *paccaya pariggaha ñāna* – pengetahuan tentang sebab dan akibat
- (3) *sammāsana ñāna* – pencerahan atas tiga karakteristik kehidupan
- (4) *udayabbaya-nupassana ñāna* (untuk penjelasan lebih lanjut lihat juga *udaya* dan *bbaya*) – pencerahan tentang muncul dan lenyapnya fenomena-fenomena
- (5) *bhanganupassana ñāna* – pencerahan atas meninggal, sifat alamiah kehancuran dari hal-hal berkondisi
- (6) *bhayānupassana ñāna* – pengetahuan atas kehadiran rasa takut akan hal-hal berkondisi
- (7) *ādīnavānupassana ñāna* – pengetahuan yang merefleksikan bahaya dari hal-hal berkondisi
- (8) *nibbidānupassana ñāna* – pengetahuan yang merefleksikan perasaan jijik yang ditimbulkan oleh hal-hal berkondisi yang berbahaya

- (9) *muñcituka-myata ñāna* – pengetahuan akan keinginan untuk bebas dari hal-hal berkondisi yang menyebabkan perasaan jijik
- (10) *patisankhānupassana ñāna* – pencerahan yang muncul dari perenungan lebih dalam
- (11) *sankhārupekkha ñāna* – pencerahan yang muncul dari keseimbangan
- (12) *anuloma ñāna* – pengetahuan adaptif yang muncul sehubungan dengan Empat Kebenaran Mulia
- (13) *gotrabhu ñāna* – pengetahuan yang menghancurkan garis keturunan makhluk duniawi
- (14) *Nibbāna* – pencerahan sempurna
- *Sotapatti magga ñāna* – pengetahuan memasuki arus Jalan
- *Sotapatti phala ñāna* – pengetahuan akan buah dari Pemenang-Arus

*nimitta* – tanda-tanda

## O

*ovāda* – ajaran Sang Buddha

*ovādana pātimokkha* (lihat juga penjelasan terpisah untuk *ovāda*, *pāti*, dan *mokkha*) – pembabaran terkait dengan aturan Sangha

## P

*pānātipāta* – melukai dan membunuh makhluk hidup

*paññatti* – kebenaran konvensional

*paramattha* – kebenaran mutlak

*paramattha desanā* – ajaran tertinggi

*parinibbāna* – nibbana seutuhnya

*pāpa* – tindakan jahat

*paramita* – kesempurnaan

*pāti* – mereka yang mendengarkan ajaran Sang Buddha

*pattānumodana* – merasa senang dan menerima pembagian jasa kebajikan

*pattidānā* – membagikan jasa kebajikan pada makhluk lain

*paticcasamuppāda* – Hukum Saling Ketergantungan (Roda Kehidupan)

*phala* – buah

*phala ñāna* – pengetahuan akan buah

*pharusavācā* – menggunakan Bahasa kasar

*pisunavācā* – umpatan dan fitnah

*pīti* – kesenangan, berkah, atau ketertarikan yang menyenangkan dari pikiran

*pīti* – kegembiraan menyenangkan atas tubuh jasmani (atau dipenuhi oleh *pīti*)

*pubbēnivāsanussati ñāna* – kenangan akan kelahiran-kelahiran lampau

*puñña-kiriya-vatthuni* atau *kusalā* – daftar tindakan-tindakan bajik

*puthujjana* – makhluk duniawi

## R

*rāga-nusaya kilesa* – kemelekatan terhadap sensasi menyenangkan

*rūpa* – materi (badan jasmani)

*rūpa-dhamma* – *dhamma* tentang komposisi materi

## S

*sabba* – setiap

*sabba pāpaca akarana* (untuk penjelasan lebih lanjut, lihat juga makna kata dari *sabba*, *pāpaca*, dan *akarana*) – seseorang harus menghindari kesalahan

*sabbaññuta ñāna* – kewaspadaan diri tertinggi (dari Buddha)

*sādhu* – ucapan baik

*saddhamma* – *dhamma* sesungguhnya

*sakkāya-ditthi* – konsep tentang ‘Aku’

*samādhi* – konsentrasi

*samphappalāppa* – mengambil bagian dalam percakapan tidak bermanfaat

*sangha* – perkumpulan para *bhikkhu* Buddha

*sankhāras* – bentuk-bentuk batin, misal tindakan-tindakan yang dikehendaki

*saññā* – persepsi

*samsāra* – tumibal lahir

*samsāra Dukkha* – penderitaan atas pengembaraan seseorang dalam lingkaran tumibal lahir

*sāsana* – ajaran Sang Buddha

*Satipatthāna* – penerapan dari perhatian penuh

meditasi *Satipatthāna* – meditasi perhatian penuh

- (1) *kāyānupassanā Satipatthāna* – perhatian penuh atas proses tubuh jasmani
- (2) *vedanupassanā Satipatthāna* – perhatian penuh atas sensasi-sensasi
- (3) *cittānupassanā Satipatthāna* – perhatian penuh atas pikiran atau proses-proses batin (kesadaran)

- (4) *dhammānupassana Satipatthāna* – perhatian penuh atas objek-objek pikiran

*silā* – moralitas

*sucarita* – menghindari seluruh *ducarita*

*sugati* – keadaan bahagia

*sukkha Vedanā* – nyaman

- *cetasika sukkha* – kebahagiaan batin
- *kāyika sukkha* – kebahagiaan tubuh jasmani

*sutta* – pembabaran

- *dhammacakkappavattana sutta* – pembabaran pertama Sang Buddha

## T

*tanhā* – seluruh bentuk nafsu keinginan

## U

*udaya* – pemahaman akan sifat alami dari keterjadian, kemunculan, menjadi sesuatu

*upādāna* – kemelekatan

*upekkha* – tidak memihak

*upekkha Vedanā* atau aDukkha asukkha *Vedanā* – perasaan tidak memihak

## V

*vacī-ducarita* – tindakan buruk melalui ucapan

*Vedanā* – sensasi (perasaan)

*Vedanānupassana satipatthana* – perhatian penuh atas sensasi

*Vesākha* atau Waisak – nama bulan Mei dalam kalender India

*veyyavacca* – memenuhi kebutuhan upacara terkait Buddha, *Dhamma*, Sangha, dan kebutuhan para sesepuh

*viññānam* – kesadaran

*vipassanā* – pencerahan

*vipassanā ñāna* – kemampuan untuk mencapai pencerahan

meditasi *vipassanā* – meditasi pencerahan

*visama-hetuka-ditthi* – kepercayaan tanpa tanding (kepercayaan terhadap pencipta)

# LEMBAR SPONSORSHIP

*Dana Dhamma* adalah *dana* yang tertinggi  
Sang Buddha

Jika Anda berniat untuk menyebarkan *Dhamma*, yang merupakan *dana* yang tertinggi, dengan cara menyokong biaya percetakan dan pengiriman buku-buku *dana* (*free distribution*), guntinglah halaman ini dan isi dengan keterangan jelas halaman berikut, kirimkan kembali kepada kami. *Dana* Anda bisa dikirimkan ke :

**Rek BCA 0600679210**

**Cab. Pingit**

**a.n. Hery Nugroho**

atau

**Vidyasena Production**

**Vihara Vidyaloka**

**Jl. Kenari Gg. Tanjung I No.231**

**Yogyakarta - 55165**

**(0274) 2923423**

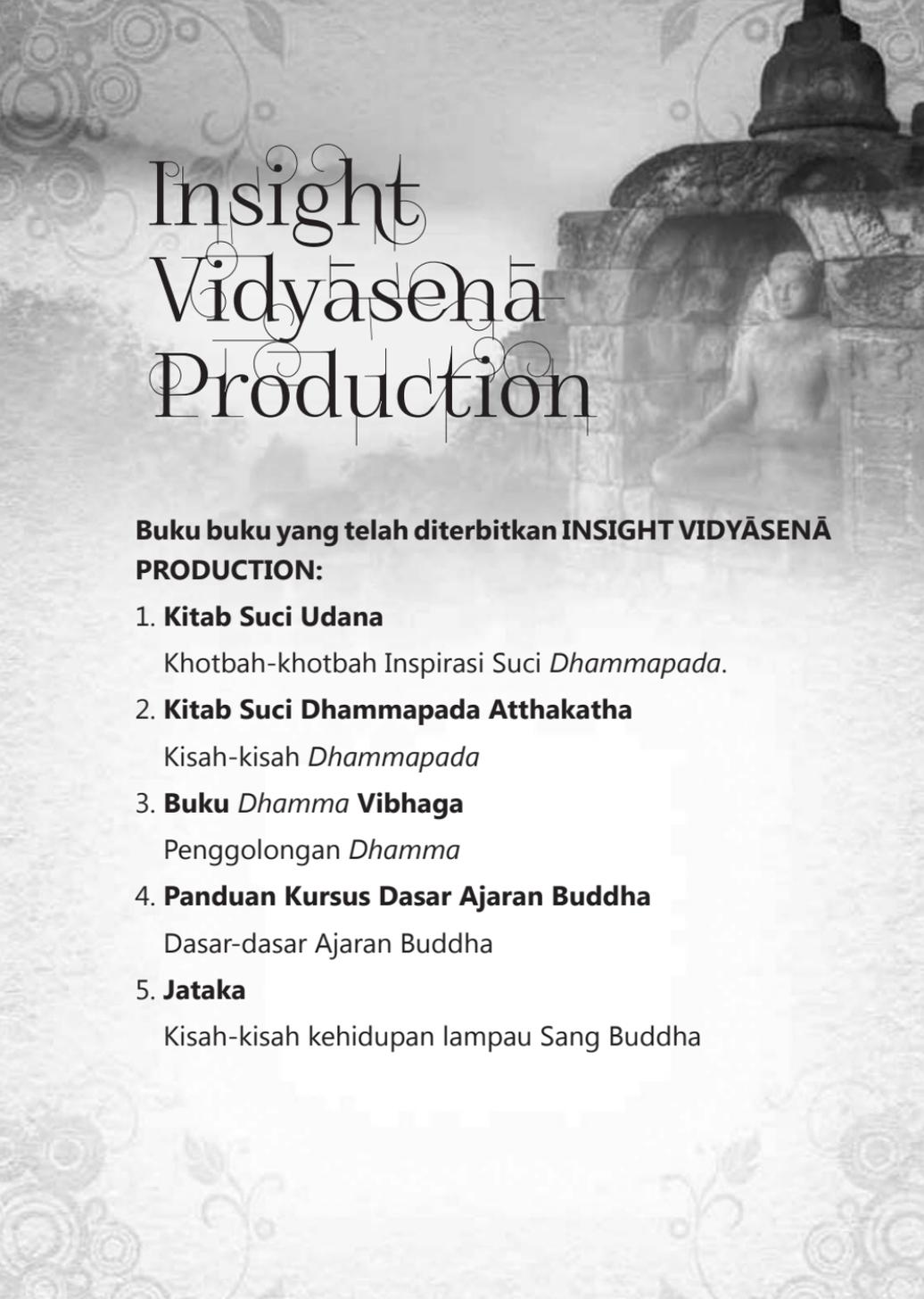
Keterangan lebih lanjut, hubungi :

**Insight Vidyasena Production**

**08995066277**

**Email : [insightvs@gmail.com](mailto:insightvs@gmail.com)**

Mohon memberi konfirmasi melalui SMS ke no. diatas bila telah mengirimkan *dana*. Dengan memberitahukan nama, alamat, kota, jumlah *dana*.



# Insight Vidyāsenā Production

**Buku buku yang telah diterbitkan INSIGHT VIDYĀSENĀ  
PRODUCTION:**

**1. Kitab Suci Udana**

Khotbah-khotbah Inspirasi Suci *Dhammapada*.

**2. Kitab Suci Dhammapada Atthakatha**

Kisah-kisah *Dhammapada*

**3. Buku *Dhamma Vibhaga***

Penggolongan *Dhamma*

**4. Panduan Kursus Dasar Ajaran Buddha**

Dasar-dasar Ajaran Buddha

**5. Jataka**

Kisah-kisah kehidupan lampau Sang Buddha

## Buku-buku FREE DISTRIBUTION:

1. **Teori Kamma Dalam Buddhisme** Oleh Y.M. Mahasi Sayadaw
2. **Penjara Kehidupan** Oleh Bhikku Buddhadasa
3. **Salahkah Berambisi?** Oleh Ven. K Sri Dhammananda
4. **Empat Kebenaran Mulia** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
5. **Riwayat Hidup Anathapindika** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
6. **Damai Tak Tergoyahkan** Oleh Ven. Ajahn Chah
7. **Anuruddha Yang Unggul Dalam Mata Dewa** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
8. **Syukur Kepada Orang Tua** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
9. **Segenggam Pasir** Oleh Phra Ajaan Suwat Suvaco
10. **Makna Paritta** Oleh Ven. Sri S.V. Pandit P. Pamaratana Nayako Thero
11. **Meditation** Oleh Ven. Ajahn Chah
12. **Brahmavihara - Empat Keadaan Batin Luhur** Oleh Nyanaponika Thera
13. **Kumpulan Artikel Bhikkhu Bodhi** (Menghadapi Millenium Baru, Dua Jalan Pengetahuan, Tanggapan Buddhis Terhadap Dilema Eksistensi Manusia Saat Ini)
14. **Riwayat Hidup Sariputta I** (Bagian 1) Oleh Nyanaponika Thera\*
15. **Riwayat Hidup Sariputta II** (Bagian 2) Oleh Nyanaponika Thera\*

16. **Maklumat Raja Asoka** Oleh Ven. S. Dhammika
17. **Tanggung Jawab Bersama** Oleh Ven. Sri Paññāvaro Mahathera dan Ven. Dr. K. Sri Dhammananda
18. **Seksualitas Dalam Buddhisme** Oleh M. O'C Walshe dan Willy Yandi Wijaya
19. **Kumpulan Ceramah Dhammaclass Masa Vassa Vihara Vidyāloka** (Dewa dan Manusia, Micchaditti, Puasa Dalam Agama Buddha) Oleh Y.M. Sri Paññāvaro Mahathera, Y.M. Jotidhammo Mahathera dan Y.M. Saccadhamma
20. **Tradisi Utama Buddhisme** Oleh John Bulitt, Y.M. Master Chan Sheng-Yen dan Y.M. Dalai Lama XIV
21. **Pandangan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
22. **Ikhtisar Ajaran Buddha** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
23. **Riwayat Hidup Maha Moggallana** Oleh Hellmuth Hecker
24. **Rumah Tangga Bahagia** Oleh Ven. K. Sri Dhammananda
25. **Pikiran Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
26. **Aturan Moralitas Buddhis** Oleh Ronald Satya Surya
27. **Dhammadana Para Dhammaduta**
28. **Melihat Dhamma** Kumpulan Ceramah Sri Paññāvaro Mahathera
29. **Ucapan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
30. **Kalana Sutta** Oleh Soma Thera, Bhikkhu Bodhi, Larry Rosenberg, Willy Yandi Wijaya

31. **Riwayat Hidup Maha Kaccana** Oleh Bhikkhu Bodhi
32. **Ajaran Buddha dan Kematian** Oleh M. O'C. Walshe, Willy Liu
33. **Dhammadana Para Dhammaduta 2**
34. **Dhammaclass Masa Vassa 2**
35. **Perbuatan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
36. **Hidup Bukan Hanya Penderitaan** Oleh Bhikkhu Thanissaro
37. **Asal-usul Pohon Salak & Cerita-cerita bermakna lainnya**
38. **108 Perumpamaan** Oleh Ajahn Chah
39. **Penghidupan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
40. **Puja Asadha** Oleh *Dhamma* Ananda Arif Kurniawan Hadi Santosa
41. **Riwayat Hidup Maha Kassapa** Oleh Helmuth Hecker
42. **Sarapan Pagi** Oleh Frengky
43. **Dhammmadana Para Dhammaduta 3**
44. **Kumpulan Vihara dan Candi Buddhis Indonesia**
45. **Metta dan Mangala** Oleh Acharya Buddharakkita
46. **Riwayat Hidup Putri Yasodhara** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
47. **Usaha Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
48. **It's Easy To be Happy** Oleh Frengky
49. **Mara si Penggoda** Oleh Ananda W.P. Guruge
50. **55 Situs Warisan Dunia Buddhis**
51. **Dhammadana Para Dhammaduta 4**

52. **Menuju Kehidupan yang Tinggi** Oleh Aryavamsa  
Frengky, MA.
53. **Misteri Penunggu Pohon Tua** Seri Kumpulan Cerpen  
Buddhis
54. **Pergaulan Buddhis** Oleh S. Tri Saputra Medhacitto
55. **Pengetahuan** Oleh Bhikkhu Bodhi dan Ajaan Lee  
Dhammadharo.
56. **Pindapata** Oleh Bhikkhu Khantipalo dan Bhikkhu  
Thanissaro.
57. **Siasati Kematian Sebelum Sekarat** oleh Aryavamsa  
Frenky
58. **Inspirasi dari Para Bhikkhuni Mulia** oleh Susan  
Elbaum Jootla
59. **Aṭṭhasīla** Oleh Bhikkhu Ratanadhiro
60. **Kitab Pali: Apa yang Seorang Buddhis Harus Ketahui**  
Oleh Bhikkhu Khantipalo
61. **Aturan Disiplin Para Bhikkhu** Oleh Bhikkhu  
Khantipalo
62. **Jinacarita-Sebuah Puisi Pāli** Oleh Vanaratana  
Medhankara
63. **Goresan Tinta Kehidupan** Oleh Bhikkhu Khemadhiro
64. **Menuju Sains Berkelanjutan** Pandangan Buddhis  
terhadap Tren-tren dalam Perkembangan Ilmu  
Pengetahuan Oleh P. A. Payutto
65. **Manajemen Diri Buddhis** Oleh Toni Yoyo
66. **Konsili Buddhis** Menurut Tradisi Theravāda  
Oleh S. Tri Saputra Medhācitto

67. **Guru Para Dewa** Oleh Susan Elbaum Jootla
68. **Dengan Jubah dan Mangkuk** Oleh Bhikkhu Khantipalo
69. **Riwayat Hidup Rāhula - Pewaris *Dhamma***  
Oleh : Upa. Sasanasena Seng Hansen
70. **Antologi Dharma**  
Karya dan Opini Para Penulis BuddhaZine

Kami melayani pencetakan ulang (*reprint*) buku-buku Free diatas untuk keperluan Pattidana/pelimpahan jasa.

Informasi lebih lanjut dapat melalui:

**Insight Vidyasena Production**

**08995066277 pin bb : 26DB6BE4**

atau

**Email : insightvs@gmail.com**

\*

- Untuk buku Riwayat Hidup Sariputta apabila dikehendaki, bagian 1 dan bagian 2 dapat digabung menjadi 1 buku (sesuai permintaan).
- Anda bisa mendapatkan e-book buku-buku free kami melalui website:
- <http://insightvidyasena.com/>
- <https://dhammacitta.org/download/ebook.html>
- <https://samaggi-phala.or.id/category/naskah-dhamma/download/ebook-terbitan-vidyasena/>