

Penting sekali untuk mengenal dengan jelas faktor-faktor mental (cetasika), melihat satu per satu cetasika tersebut, sebagai tidak-kekal, penderitaan, dan bukan-diri. Buddha membabarkan dengan terperinci dalam "Anupada Sutta" ("Satu Per Satu Sementara Mereka Muncul"), tentang bagaimana Y.M. Sariputta menyelidiki faktor-faktor mental yang terkait dengan Jhana, satu demi satu, dan berhasil meninggalkan semua kekotoran batin melalui pengetahuan langsung, yang menuntun ke Pencerahannya.

Proses penyelidikan atau investigasi yang berulang-ulang atas Lima Kelompok Kemelekatan (Khanda-khanda) ini, dilahirkan oleh Pengetahuan Perenungan (Vipassanā-ñāna):

Faktor pencerahan dari penyelidikan, yang merupakan pañña atau kebijaksanaan, adalah faktor yang tidak terpisahkan dari latihan. Tanpa kebijaksanaan, hanya dengan perhatian penuh atau kesadaran saja, walaupun penting, tidak bisa mencapai tujuan. Tetapi ketika dijalankan dengan perhatian penuh dan kebijaksanaan, maka jalan menuju tujuan menjadi mulus, langsung dan jelas.

Setelah berlatih perhatian penuh atas pernafasan selama beberapa waktu, maka gunakanlah nafas sebagai objek investigasi dengan cara berikut ini:

1. Siapakah yang mengetahui nafas? **Kesadaran.**
2. Siapakah yang menyebabkan sentuhan nafas di lubang hidung? **Kontak.**
3. Siapakah yang merasakan kenyamanan nafas? **Perasaan.**
4. Siapakah yang mencerpap nafas sebagai nafas panjang atau pendek? **Persepsi.**
5. Siapakah yang mengarahkan pikiran ke nafas? **Perhatian.**
6. Siapakah yang tidak lupa akan nafas? **Perhatian penuh atau eling.**
7. Siapakah yang berusaha untuk mengetahui, inilah nafas? **Usaha.**
8. Siapakah yang berulang kali menempatkan pikiran pada nafas? **Penerapan Pengendalian Pikiran.**
9. Siapakah yang bertindak atas nafas dan menimbun kamma baik? **Kehendak.**

Kontak, Perasaan, Persepsi, Perhatian, Perhatian Penuh atau Eling, Usaha, Penerapan Pengendalian Pikiran, dan Kehendak, bukanlah 'Aku', bukan 'Milikku', bukanlah 'Diriku'. 'Aku', 'milikku' hanyalah sekedar faktor-faktor mental yang melaksanakan fungsi-fungsi mereka dan segera lenyap. Ketika anda bisa mengenali mereka satu per satu dengan fungsi-fungsi mereka, maka sifat alamiah bukan-diri dari fenomena mental akan terlihat jelas. Persepsi 'Aku' akan lenyap.



Nafas, yang terdiri dari empat unsur adalah kelompok kemelekatan bentuk; perasaan adalah kelompok kemelekatan perasaan, persepsi adalah kelompok kemelekatan persepsi; perhatian, usaha, penerapan pengendalian pikiran, perhatian penuh/eling, dan kehendak adalah kelompok-kelompok kemelekatan formasi-formasi yang dikehendaki atau disertai niat; dan kesadaran adalah kelompok kemelekatan kesadaran. Lima Kelompok Kemelekatan ini adalah Kebenaran tentang Penderitaan; nafsu keinginan atas mereka adalah Asal Mula Penderitaan; kehancuran nafsu keinginan itu adalah Lenyapnya Penderitaan; dan berulang kali melihat kondisi mereka yang tidak kekal, penderitaan dan bukan-diri, adalah Jalan.



Dukkha
Samudaya
Nirodha
Magga