

# MENEMBUS HAKIKAT BATIN MELALUI CITTĀNUPASSANĀ

Ditulis oleh : Sayalay Susīlā





MENEMBUS HAKIKAT BATIN MELALUI

***CITTĀNUPASSANĀ***

Ditulis oleh : Sayalay Susilā

Dengan Judul Asli: 洞见心之真相:心念处之修法

(*Dongjian Xin Zhi Zhenxiang: Xin Nian Chu Zhi Xiufa*)

Diterjemahkan dari bahasa Mandarin oleh: Rosalina Lin

Tata Letak: Dhammapala

Penyunting: Feronica Laksana

Penerbit dan Distributor:

*Appāmada Vihārī Meditation Center*

Alamat: HDPN 1585, Batu Itam, MKM 4,

11000 Balik Pulau, Penang, Malaysia


Website: [www.sayalaysusila.net](http://www.sayalaysusila.net)

Email: [appamadavihari@gmail.com](mailto:appamadavihari@gmail.com)

Facebook: Appamada Vihari Meditation Center

Edisi bahasa Indonesia, Penerbit:

*Saddhādeyya Sahāya*

 : [Saddhadeyya\\_sahaya](https://www.instagram.com/Saddhadeyya_sahaya)

***Namo Tassa Bhagavato,  
Arahato Sammāsambuddhassa.***

Hormat kepada Yang Teberkahi,  
***Arahant***, Yang Tercerahkan Sempurna

## Daftar Isi

	hal
Tentang Penulis .....	ix
Prakata dari Penerjemah .....	xiii
Prakata .....	xv
Bab I <i>Satipaṭṭhāna Sutta (Majjhima Nikāya 10)</i> .....	1
Bab II Uraian Singkat .....	5
Apa yang Dimaksud dengan Pengamatan terhadap Batin ( <i>Cittānupassanā</i> )? .....	5
Sebab Terbentuknya “Pandangan Adanya Diri” .....	6
Hakikat Sejati dari Batin .....	7
Bab III Tujuan Berlatih Pengamatan terhadap Batin .....	11
1. Melenyapkan Pandangan Adanya Diri ( <i>Sakkāyaditṭhi</i> ) ....	11
2. Memutus Kepadatan Arus Kesadaran .....	16
3. Mencegah Berbuat <i>Kamma</i> Tidak Baik .....	18
Bab IV Perhatian Penuh ( <i>Sati</i> ) .....	21
Bab V Mengenal Batin yang Dipenuhi Nafsu Keinginan .....	27
Batin yang Dipenuhi Nafsu Keinginan .....	27
“Mengetahui secara Umum” dan “Mengetahui dengan Perhatian Penuh” .....	29
Apakah itu “Mengetahui dengan Perhatian Penuh”? .....	30
Bagaimana Mengamati Nafsu Keinginan? .....	32

Saat Batin Tanpa Nafsu Keinginan, Pahami “Batin Tanpa Nafsu Keinginan” .....	34
Perhatian Bijaksana .....	35
Apa itu Ketidakekalan .....	36
Mengamati Ketidakekalan dengan Perhatian Bijaksana ...	37
Manfaat Memberikan Perhatian Bijaksana pada Ketidakekalan .....	39
Latihan di Kehidupan Sehari-hari .....	41
<b>Bab VI Mengenal Kebencian .....</b>	<b>45</b>
Batin yang Dipenuhi Kebencian.....	45
Akibat Tidak Menyadari Adanya Kebencian .....	46
Metode Yang Tepat untuk Mengelola Batin yang Dipenuhi Kebencian .....	48
Arahkan Perhatian Bijaksana Saat Melakukan Pengamatan Terhadap kebencian .....	50
Latihan Menggunakan Perhatian Penuh untuk Menyadari Kebencian .....	55
<b>Bab VII Mengenal Kebodohan .....</b>	<b>59</b>
Batin yang Dipenuhi Kebodohan .....	59
Akar Utama Penggerak Siklus Kelahiran dan Kematian ....	63
Menyadari Kebodohan Melalui Perhatian Penuh .....	64
Tiga Racun—Keserakahan, Kebencian dan Kebodohan ....	67

Bab VIII Mengamati Kantuk .....	69
Bab IX Mengamati Batin yang Kacau .....	73
Batin yang Kacau .....	73
Kaitkan Batin pada Objek, Mencegah Batin yang Kacau ...	74
Akibat Terlenu dalam Khayalan .....	78
Munculkan Perhatian Penuh, Sadari Pikiran yang Kacau..	82
Perhatian Penuh Meredakan Kecemasan .....	84
Latihan Menyadari Pikiran .....	88
Bab X Mengamati Batin yang Dipenuhi Rasa Takut .....	91
Khayalan Menyebabkan Ketakutan Muncul .....	92
Hadapi Ketakutan dengan Perhatian Penuh .....	94
Bab XI Mengamati Batin yang Dipenuhi Penyesalan .....	97
Bab XII Mengamati Empat Batin Yang Lebih Tinggi .....	101
Batin yang Luhur ( <i>mahaggata citta</i> ) .....	101
Batin yang Dapat Terlampaui ( <i>Sauttara Citta</i> ) .....	101
Batin yang Penuh Konsentrasi ( <i>Samāhita Citta</i> ) .....	102
Batin Terbebas ( <i>Vimutta Citta</i> ) .....	102
Bab XIII Kesadaran adalah Bukan Diri .....	105
Makna Bukan Diri .....	105
Praktik Nyata tentang Bukan Diri .....	107
Perhatian Penuh juga Bukan Diri .....	108
Bab XIV Mengamati Batin Internal dan Eksternal .....	111
Bab XV Berdiam Mengamati Kemunculan yang Berkondisi..	115

Mengamati Hukum Kemunculan yang Saling Bergantungan ( <i>Paṭīccasamuppāda</i> ) .....	115
Mengamati Kemunculan dari “Sebab-Sebab Masa Kini” ..	116
Analisis Batin dan jasmani ( <i>nāma</i> dan <i>rūpa</i> ) .....	117
Mengamati Kelenyapan Fenomena .....	117
Munculkan Perhatian Penuh Saat “Mendengar” atau “Merasakan” .....	117
Analisis “Akar Penyebab” .....	122
Melampaui Keraguan Tiga Masa .....	123
Melihat Dunia dengan Jalan Tengah .....	124
<b>BAB XVI Mengamati “Ketidakkekalan” .....</b>	<b>127</b>
Meningkatkan Kebijaksanaan Melalui Pengamatan terhadap “Ketidakkekalan” .....	127
Manifestasi dari “Penderitaan” dan “Bukan Diri” .....	128
Jangan Dipermainkan oleh “Pandangan Adanya Diri” .....	130
Pengetahuan Ketakutan .....	131
Pengetahuan tentang Ketidakpuasan .....	132
Yang Ada Hanya Kesadaran, Tidak Ada Satu Individu ...	133
Akibat Terjebak dalam “Pandangan Adanya Diri” .....	134
Pengamatan terhadap Batin dan Empat Kebenaran Mulia ..	136
<b>Bab XVII Penutup .....</b>	<b>139</b>
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>143</b>

## Tentang Penulis

Yang Mulia Sayalay Susilā adalah pendiri dan juga Kepala Pusat Meditasi Appāmada Viharī Meditation Center, di Penang, Malaysia sejak tahun 2014.

Sayalay dilahirkan di Pahang, Malaysia pada tahun 1963. Seorang sarjana jurusan Komunikasi Massa dari University of Science Malaysia. Sayalay mulai tertarik pada meditasi pandangan terang sejak duduk di bangku perguruan tinggi. Pada tahun 1991, Sayalay ditahbiskan sebagai biarawati Buddhis di Malaysian Buddhist Meditation Center, Penang, Malaysia. Enam bulan setelah penahbisan, Sayalay berangkat ke Panditarama Monastery di Myanmar, di sini beliau berlatih secara intensif selama tiga tahun di bawah bimbingan guru meditasi yang terkenal—Yang Mulia U Pandita Sayadaw. Lalu Pada tahun 1994, Sayalay berlatih meditasi ketenangan di bawah bimbingan guru yang terkenal lainnya, Yang Mulia Pa Auk Tawya Sayadaw. Selama belasan tahun selain latihan meditasi yang tekun, beliau juga belajar *Abhidhamma*, *Sutta Pāli*, dan bahasa Pāli dari Yang Mulia Pa Auk Sayadaw.

Sejak tahun 2000, Sayalay secara ekstensif mengajar *Abhidhamma* di berbagai pusat pendidikan Buddhis yang terkenal seperti Malaysia, Australia, Singapura dan Taiwan.

Untuk memperdalam pemahaman beliau terhadap *Dhamma*, Sayalay juga berlatih berbagai metode meditasi selama beliau tinggal di Myanmar, termasuk metode yang diajarkan oleh Mogok Sayadaw, Sayagi U Ba Khin, Goenka dan Shwee Oo Min Sayadaw; hasilnya Sayalay menjadi seorang guru yang sangat mahir dalam memaparkan Ajaran Buddha yang demikian halus dengan bahasa yang sederhana dan gamblang.

Setelah meninggalkan Myanmar, Sayalay tetap belajar dan berlatih berdasarkan *Sutta*, dengan menitikberatkan pada pengajaran dan praktik *Satipatthāna*, Diskursus tentang Empat Landasan Perhatian Penuh.

Sayalay mempunyai kemampuan yang unik dalam pemaparan *Dhamma*, menjelaskan *Dhamma* yang halus dan dalam dengan menggunakan kata-kata yang sederhana, jelas, singkat dan tepat. Membuat para siswa ataupun pendengar sangat menyenangi pelajaran-pelajaran yang disampaikan beliau. Sayalay juga seorang pembicara *bilingual*, bahasa Inggris dan bahasa Mandarin, sehingga kemampuan unik ini pula membuat beliau dapat memaparkan *Dhamma* kepada pendengar yang lebih luas.

Sayalay adalah seorang penulis buku *Dhamma* yang aktif baik dalam bahasa Inggris maupun bahasa Mandarin,

Buku bahasa Mandarin yang telah ditulis beliau, beberapa di antaranya seperti:

- 洞见心之真相 (Dongjian Xin Zhi Zhenxiang)
- 慈爱满心田 (Ciai Man Xintian)
- 吉祥人生 (Ju Xiang Ren Sheng)
- 世界是实有还是虚无 (Shijie Shi Shi You Haishi Xuwu)
- 以何为生 (Yi He Weisheng)
- 谁在感受 (Shei Zai Ganshou)
- 正法初现 (Zheng Fa Cu Xian)
- 随念佛陀的九种德行 (Sui Nian Fo Tuo de Jiu Zhong De Xing)
- 刹那刹那的修行 (Cha Na Cha Na De Xiu Xing)

- 阿毗达摩实用手册 (A Pi Da Mo Shi Yong Shou Ce)
- 正念，如理作意和智慧：启开心灵自由之门 (Zhengnian, Ru Li Zuo Yi he Zhihuri: Qi kai Xinling Zhiyou Zhi Men)
- 面对悲欢离合怎么办 (Mian Dui Beihuanlihe Zenme Ban)
- 朝向快乐之道 (Cao Xiang Kuai Le Zhi Dao)
- 佛法精粹 (Fo Fa Cing Cui)
- 从此岸到彼岸 (Cong Ci An Dao Bi An)
- 二十四缘发趣论 ( Ershisi Yuan Fa Qu Lun)
- 安般念 (An Pan Nian)
- 法行法随 (Fa Xing FA Sui)
- 揭开身心之奥秘 (Jie Kai Shen Xin Zhi Ao Miao)
- 慈心禅 (Ci Xin Chan)
- 受念处 (Shou Nian Chu)
- 根修习经 (Gen Xiou Xi Jing)
- 内在探查 (Nei Zai Tan Cha)

Buku bahasa Inggris, beberapa di antaranya seperti:

- Filling the Heart with Loving Kindness
- Mangala Sutta
- Mindfulness, Wise Attention and Wisdom Training

- Contemplation of Feeling
- Moment-to-moment Practice
- The Nine Attributes of the Buddha
- Inner Exploration
- The Path to Happiness
- Dhamma Essence Series
- Mindfulness of Breathing (Ānāpāsati)
- Threefold Training
- Basic Guide on Meditation
- Unraveling the Mystery of Mind and Body through Abhidhamma

Buku-buku yang diterbitkan dalam bahasa Indonesia antara lain:

- Mengungkap Misteri Batin dan Jasmani melalui Abhidhamma
- Jalan Menuju Kebahagiaan
- Seri Intisari Dhamma
- 9 Sifat Agung Buddha
- Paṭṭhāna: 24 Kondisi
- Praktik Momen Per Momen
- Ladang Batin Penuh Cinta Kasih (Mettā Bhavana)
- Perenungan Terhadap Perasaan

## Prakata dari Penerjemah

Pertama-tama, saya mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Sayalay Susilā atas kepercayaan yang diberikan untuk menerjemahkan karya berharga ini ke dalam bahasa Indonesia. Merupakan suatu kehormatan bagi saya untuk dapat mempersembahkan Ajaran yang mendalam ini kepada para pembaca di Indonesia.

Isi buku ini menyajikan *Dhamma* dengan kedalaman pemahaman yang luar biasa, namun disampaikan dalam gaya bahasa yang bumi-bumi, jernih, dan mudah dicerna oleh siapa saja yang ingin menggali lebih jauh inti dari Ajaran Buddha.

Dalam proses penerjemahan, saya menyadari tidaklah mudah untuk menerjemahkan buku *Dhamma*, karena sulit menemukan padanan langsung istilah teknis Buddhisme dalam bahasa Mandarin dengan bahasa Indonesia. Namun, saya berusaha semaksimal mungkin untuk menjaga makna aslinya tetap utuh, meski pilihan kata kadang harus disesuaikan dengan konteks dan pemahaman pembaca Indonesia.

Saya pribadi merasa sangat beruntung dapat membaca karya ini dalam bahasa aslinya dan memperoleh banyak manfaat. Sayalay juga dengan sabar memberikan jawaban dan bimbingan atas pertanyaan-pertanyaan saya.

Terima kasih juga kepada para sahabat *Dhamma*, para donatur atas dukungan secara moral maupun materi. Tanpa bantuan dan kebaikan hati mereka, buku versi bahasa Indonesia ini tidak akan sampai ke tangan pembaca.

Apabila terdapat kekeliruan dalam penerjemahan, saya sepenuhnya menyadari bahwa itu adalah keterbatasan saya pribadi sebagai penerjemah. Saya memohon maaf atas segala kekurangan tersebut, dan semoga *Dhamma* yang terkandung dalam buku ini tetap dapat membawa manfaat bagi semua makhluk.

Semoga jasa baik ini menjadi pendukung bagi tercapainya pembebasan akhir. *Sādhu... Sādhu... Sādhu!*

Jakarta, Agustus 2025

Rosalina Lin

## Prakata

Batin bergerak sesuka hatinya, amat lembut dan tidak dapat dikenali,

Orang bijaksana menjaga batinnya, batin yang dijaga membawa kebahagiaan. — *Dhammapada* 36

Sejak kita dilahirkan, batin ini selalu bersama kita, batinlah yang mengomando segala perbuatan kita. Saat batin dipenuhi dengan keserakahan mengejar dan menikmati kesenangan indriawi, maka kita akan berusaha untuk mendapatkan apa pun yang diinginkan; saat batin ini tidak bahagia, kemungkinan kita akan berkata-kata kasar melukai orang lain, atau juga melakukan penganiayaan.

Makhluk hidup menuruti batin dalam berbuat *kamma*, sehingga jadilah mereka sebagai budak batin yang paling setia!

Batin ini sangat halus, berubah setiap saat, tidak dapat kita genggam, tidak dapat kita lihat dengan jelas! Karena tidak dapat melihat hakikat batin yang sesungguhnya, sehingga jangankan kita ada kemampuan untuk melindungi batin, sekalipun kita selalu dikendalikan dan diperdaya oleh batin, kita sendiri tidak dapat menyadari hal tersebut.

Bagi seorang praktisi, sangatlah penting untuk melatih batinnya.

Dalam *Cittānupassanā*, yang merupakan bagian dari *Satipaṭṭhāna Sutta*, Buddha memberikan penjelasan yang sangat jelas dan mendetail tentang cara berlatih perenungan terhadap batin.

Saya yakin melalui latihan dan praktik perenungan terhadap batin, pada akhirnya kita pastilah dapat menembus ke dalam hakikat atau karakteristik batin yang sesungguhnya, kita tidak akan lagi menganggap batin sebagai “aku” dan tidak lagi dibohongi oleh batin. Saat kebijaksanaan telah sempurna, kita akan tiba pada tujuan yang dibimbing oleh Buddha: “Berdiam tidak tergantung, tidak melekat pada apa pun di dunia ini,” yakni kebebasan batin.



## Bab I

### ***Satipaṭṭhāna Sutta (Majjhima Nikāya 10)***

Dalam *sutta* ini, Buddha pertama sekali membimbing cara berlatih meditasi perenungan terhadap batin:

*Kathaṅca pana, bhikkhave, bhikkhu citte cittānupassī viharati?*

Dan bagaimanakah, para *bhikkhu*, seorang *bhikkhu* berdiam dengan mengamati batin sebagai batin?

*Idha, bhikkhave, bhikkhu sarāgaṃ vā cittaṃ ‘sarāgaṃ cittaṅ’ti pajānāti, vītarāgaṃ vā cittaṃ ‘vītarāgaṃ cittaṅ’ti pajānāti;*

Di sini, para *bhikkhu*, seorang *bhikkhu* saat batinnya dipenuhi nafsu keinginan, dia mengetahui “batin yang dipenuhi nafsu keinginan”, batin yang bebas dari nafsu keinginan, dia mengetahui “batin yang bebas dari nafsu keinginan”.

*sadosaṃ vā cittaṃ ‘sadosaṃ cittaṅ’ti pajānāti, vītadosaṃ vā cittaṃ ‘vītadosaṃ cittaṅ’ti pajānāti;*

saat batin dipenuhi kebencian, dia mengetahui “batin yang dipenuhi kebencian”; saat batin bebas dari kebencian, dia mengetahui “batin yang bebas dari kebencian,”

*samohaṃ vā cittaṃ ‘samohaṃ cittaṅ’ti pajānāti, vītamohaṃ vā cittaṃ ‘vītamohaṃ cittaṅ’ti pajānāti;*

saat batin dipenuhi kebodohan, dia mengetahui “batin yang dipenuhi kebodohan”; saat batin bebas dari kebodohan, dia mengetahui “batin yang bebas dari kebodohan;”

*saṅkhittaṃ vā cittaṃ 'saṅkhittaṃ cittaṃ'ti pajānāti; vikkhittaṃ vā cittaṃ 'vikkhittaṃ cittaṃ'ti pajānāti;*

saat batin menyempit, dia mengetahui “batin yang menyempit”; saat batin kacau, dia mengetahui “batin yang kacau”;

*mahaggataṃ vā cittaṃ 'mahaggataṃ cittaṃ'ti pajānāti, amahaggataṃ vā cittaṃ 'amahaggataṃ cittaṃ'ti pajānāti;*

saat batin luas dan luhur, dia mengetahui “batin yang luas dan luhur”; saat batin tidak luas dan tidak luhur, dia mengetahui “batin yang tidak luas dan tidak luhur”;

*sauttaraṃ vā cittaṃ 'sauttaraṃ cittaṃ'ti pajānāti, anuttaraṃ vā cittaṃ 'anuttaraṃ cittaṃ'ti pajānāti;*

saat batin dapat dilampai, dia mengetahui “batin yang dapat dilampai”; saat batin tidak dapat dilampai, dia mengetahui “batin yang tidak dapat dilampai”;

*samāhitaṃ vā cittaṃ 'samāhitaṃ cittaṃ'ti pajānāti, asamāhitaṃ vā cittaṃ 'asamāhitaṃ cittaṃ'ti pajānāti;*

saat batin terkonsentrasi, dia mengetahui “batin yang terkonsentrasi”; saat batin tidak terkonsentrasi dia mengetahui “batin yang tidak terkonsentrasi”.

*vimuttaṃ vā cittaṃ 'vimuttaṃ cittaṃ'ti pajānāti, avimuttaṃ vā cittaṃ 'avimuttaṃ cittaṃ'ti pajānāti.*

Saat batin terbebaskan, dia mengetahui “batin yang terbebaskan”; saat batin tidak terbebaskan, dia mengetahui “batin yang tidak terbebaskan”.

*Iti ajjhattam vā citte cittānupassī viharati, bahiddhā vā citte cittānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā citte cittānupassī viharati;*

Demikianlah, dia berdiam dengan mengamati batin secara internal; berdiam dengan mengamati batin secara eksternal; atau berdiam dengan mengamati batin secara internal dan eksternal.

*samudayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati, vāyadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati, samudayavaya – dhammānupassī vā cittasmiṃ viharati.*

dia berdiam mengamati sifat munculnya batin, mengamati sifat lenyapnya batin, atau mengamati sifat muncul dan sifat lenyapnya batin.

*‘Atthi cittam’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.*

Atau kesadaran hadir padanya dengan pemahaman: ‘Ada pikiran’, hanya sejauh untuk pengetahuan yang lebih tinggi dan perhatian penuh, dia berdiam tanpa tergantung pada apa pun di dunia ini; dan tidak melekat pada apa pun di dunia ini.

*Evam-pi kho, bhikkhave, bhikkhu citte cittānupassī viharati.*

Demikianlah, para *bhikkhu*, seorang *bhikkhu* berdiam mengamati batin sebagai batin.

Di dalam *sutta* ini ada 16 jenis batin yang dibahas:

- 1-2 : batin yang dipenuhi nafsu keinginan, batin yang bebas dari nafsu keinginan;
- 3-4 : batin yang dipenuhi kebencian, batin yang bebas dari kebencian;
- 5-6 : batin yang dipenuhi kebodohan, batin yang bebas dari kebodohan;
- 7-8 : batin yang menyempit, batin yang kacau;
- 9-10 : batin yang luas dan luhur, batin yang tidak luas dan tidak luhur;
- 11-12: batin yang dapat dilampaui, batin yang tidak dapat dilampaui;
- 13-14: batin yang terkonsentrasi, batin tidak terkonsentrasi;
- 15-16: batin yang terbebaskan, batin yang tidak terbebaskan.

Dalam Bab V akan dibahas tentang delapan pasang, enam belas jenis batin yang saling berlawanan. Selain itu akan juga dibahas tentang batin yang penuh ketakutan, batin yang penuh penyesalan dan kondisi batin lainnya yang mengganggu batin manusia.

## Bab II

### Uraian Singkat

Apa yang Dimaksud dengan Pengamatan terhadap Batin  
(*Cittānupassanā*)?

*Satipaṭṭhāna Sutta* adalah salah satu *sutta* yang sangat penting dalam ajaran Buddhisme Theravāda. *Sutta* ini mengajarkan bahwa seorang praktisi harus menegakkan atau mengembangkan perhatian penuh (*sati*) melalui empat landasan atau fondasi yakni tubuh, perasaan, batin dan objek-objek pikiran (*dhamma*)

Pengamatan terhadap batin (*cittānupassanā*) merupakan salah satu metode latihan dalam Empat Landasan Perhatian Penuh. Dikarenakan batin sangat halus dan sulit diamati secara langsung, juga metode ini lebih sulit dan mendalam sehingga praktisi akan mengalami tantangan yang lebih besar dalam berlatih metode tersebut.

Batin kita muncul dan lenyap, muncul dan lenyap terus dalam kecepatan yang sangat tinggi, tidak saja sulit untuk ditangkap dan diamati secara langsung, bahkan membuat orang keliru memahami bahwa batin adalah “aku”. Suatu kekeliruan yang telah berurat berakar tertanam dalam batin, sehingga banyak orang yang tidak tahu bahwa batin sesungguhnya dapat diamati.

Pengamatan terhadap batin (*cittānupassanā*) menjadi salah satu bagian dari *Satipaṭṭhāna* dikarenakan batin adalah tempat persembunyian “pandangan adanya diri” (*atta diṭṭhi*), pandangan salah inilah kunci utama yang membuat kebodohan dan *kamma* terakumulasi dalam makhluk hidup.

Sebab Terbentuknya “Pandangan Adanya Diri”

“Pandangan adanya diri” disebut juga *sakkāyadiṭṭhi*<sup>1</sup>, adalah suatu pandangan yang keliru, pandangan salah yang menganggap bahwa tubuh jasmani dan batin sebagai yang kekal, sebagai suatu entitas yang nyata atau suatu diri.

Sebab terbentuknya pandangan adanya diri dikarenakan makhluk hidup belum menyadari bahwa kemunculan tubuh jasmani dan batin semata-mata hanyalah berdasarkan sebab dan kondisi, yang sesungguhnya tidak ada diri yang kekal, bahkan juga tidak ada suatu diri yang dapat dikendalikan.

Kebodohan, ketakutan dan keserakahan merupakan sifat alamiah dari manusia. Dikondisikan seperti inilah, manusia membutuhkan sesuatu yang kekal untuk digenggam agar dapat menenangkan batin mereka yang lemah, agar ada sesuatu sebagai tempat bersandarnya. Akibatnya batin yang tidak kekal, yang berubah-ubah dianggap sebagai diri atau roh yang tidak akan lenyap. Lalu pandangan salah ini digenggam dengan erat, tidak ingin dilepaskan, sehingga tertanam ke dalam batin, dari satu kehidupan ke kehidupan selanjutnya, terus-menerus digenggam, dilekati.

Dengan cara demikian pandangan salah menutupi batin kita, membuat kita tidak dapat melihat dengan jelas sifat sesungguhnya dari batin, yang tidak lain dan tidak bukan, hanyalah fenomena yang “muncul tergantung pada sebab dan kondisi, lenyap tergantung pada sebab dan kondisi”.

---

1 Untuk lebih jelasnya, baca Bab III. 1. Melenyapkan Pandangan Adanya Diri.

## Hakikat Sejati dari Batin

Mengapa dikatakan batin adalah fenomena yang “muncul tergantung pada sebab dan kondisi, lenyap tergantung pada sebab dan kondisi”?

Dalam kehidupan sehari-hari, yang paling sering kita alami seperti kekacauan, keserakahan, kemarahan, kebahagiaan, kecemasan, mengantuk, kepuasan, penyesalan, kegembiraan, kekhawatiran, ketakutan, kesedihan, depresi dan sebagainya. Fenomena batin ini setiap saat ada, bahkan bersembunyi dan mengintai terus di dalam arus kesadaran kita, menunggu sebab dan kondisi yang mencukupi untuk memunculkan diri.

Contoh, saat Anda sedang membaca buku ini, tidak ada kemarahan yang muncul dalam diri Anda. Apakah ini berarti Anda memang bebas dari kemarahan? Ataukah kemarahan ini sedang menunggu sebab dan kondisinya, misalnya saat Anda dipermalukan, maka kemarahan ini akan muncul dalam batin Anda?

Dari pengalaman kehidupan kita sehari-hari, mudah bagi kita untuk mendapatkan jawabannya.

Keadaan mental atau kondisi mental seperti serakah, marah, bahagia, cemas, mengantuk dan lain-lain, sebagian besar waktunya dalam keadaan tertidur, namun saat sebab dan kondisi telah cukup, salah satu kondisi mental ini akan dibangunkan.

Misalnya di saat kita mendapatkan pujian, maka kebahagiaan akan muncul, bagaikan minum madu, terasa manis. Namun kebahagiaan ini tidak dapat bertahan lama, misalnya tiba-tiba ada satu ucapan yang mengkritik Anda, maka kebahagiaan segera berubah menjadi kemarahan.

Dari sini jelaslah bahwa setiap kondisi mental “muncul tergantung pada sebab dan kondisi, lenyap tergantung pada sebab dan kondisi”.

Sayangnya dikarenakan “pandangan adanya diri” yang tertanam jauh di dalam batin, sehingga kondisi mental apa pun yang muncul apakah itu kebahagiaan, kemarahan, ataupun kecemasan, maka “pandangan adanya diri” dengan segera mendeklarasikan: “kebahagiaan adalah aku (*atta*)”, “kemarahan adalah aku”, “kecemasan adalah aku!”

Anggapan yang salah bahwa “batin yang cemas adalah diriku”, membuat batin ini semakin cemas, bahkan salah menganggap bahwa batin yang cemas ini akan bertahan terus (kekal). Hal ini dikondisikan oleh pelekatan “batin adalah diriku” sehingga berkembang menjadi “pandangan kekekalan”.

Sejak lama, kita telah terbiasa menganggap segala jenis kondisi mental sebagai “diriku”, “milikku”, pandangan salah inilah yang menyebabkan kita menderita tidak berkesudahan, berputar-putar terus dalam siklus kelahiran dan kematian, tidak dapat terbebaskan.

Aku tidak melihat ada satu hal apa pun yang jika dilatih dan dikembangkan, yang akan membawa kebahagiaan tertinggi selain daripada batin. —*Aṅguttara Nikāya* 1.30



Saat kita mengamati batin, kita dapatkan alangkah tidak teraturnya batin kita ini, kacau, dan gampang dialihkan.



## Bab III

### Tujuan Berlatih Pengamatan terhadap Batin

Melalui latihan pengamatan terhadap batin dapat mencapai tiga tujuan yakni: melenyapkan pandangan adanya diri (*Sakkāyadiṭṭhi*), memutus kepadatan arus kesadaran, dan mencegah berbuat *kamma* tidak baik.

#### 1. Melenyapkan Pandangan Adanya Diri (*Sakkāyadiṭṭhi*)

Apakah itu “pandangan adanya diri”? Pandangan adanya diri disebut juga sebagai *sakkāyadiṭṭhi* dalam bahasa Pāli.

*sak* berarti “ada”, “eksistensi”.

*kāya* berarti “tubuh”. “Tubuh” di sini termasuk tubuh mental (*nāmakāya*) dan tubuh materi (*rūpakāya*).

Di tubuh mental terdapat berbagai jenis kesadaran dan faktor mental, yang mempunyai kemampuan untuk mengenali objek.

Tubuh materi (*rūpakāya*) adalah empat elemen utama di dalam tubuh yakni elemen tanah, elemen air, elemen api dan elemen angin. Tubuh materi ini tidak mempunyai kemampuan untuk mengenali objek namun berfungsi sebagai objek yang dikenali oleh tubuh mental.

Secara sederhana dapat dikatakan tubuh mental dan tubuh materi adalah batin dan jasmani.

*diṭṭhi* berarti “pandangan”.

Keliru menganggap bahwa batin dan jasmani adalah “satu diri yang kekal”, inilah yang disebut sebagai “pandangan adanya diri” atau *sakkāyadiṭṭhi*.

Dari “pandangan adanya diri” berkembang menjadi “pandangan kekekalan” (*sassatadiṭṭhi*).

“Pandangan kekekalan” menganggap dalam siklus kelahiran dan kematian ada “satu diri yang sama” atau satu roh yang sama berpindah dari satu kehidupan ke kehidupan lainnya.

Tidak saja umat Buddha di zaman sekarang ini yang mempunyai pandangan demikian, bahkan ada seorang *bhikkhu* bernama Sāti yang hidup di zaman Buddha juga mempunyai pandangan kekekalan ini, yang mempunyai pandangan salah bahwa ada satu batin atau kesadaran yang sama, yang berlanjut dan mengembara terus di siklus kelahiran dan kematian ini, bahkan kesadaran dapat dikendalikan, dan bersifat kekal.

Suatu ketika, Yang Teberkahi sedang berdiam di kota Sāvattthī di Hutan Jeta, Taman Anāthapiṇḍika. Saat itu, muncul pandangan salah dalam diri Bhikkhu Sāti, putra seorang nelayan, seperti demikian: “Saya memahami ajaran dari Yang Teberkahi, ada satu kesadaran (*viññāṇa*) yang sama yang mengembara, yang berputar-putar di siklus kelahiran dan kematian, bukan yang lain.”

Beberapa *bhikkhu* yang mendengar pandangan salah dari Sāti berusaha agar Sāti dapat meninggalkan pandangan salahnya, sehingga menegur, mengkritik dan memperingatinya dengan berkata: “Saudara Sāti! Jangan berkata begitu, janganlah memfitnah Yang Teberkahi, tidaklah baik memfitnah Yang Teberkahi, Yang Teberkahi tidak mengatakan demikian. Saudara Sāti! Dengan berbagai cara, Yang Teberkahi menjelaskan bahwa kesadaran adalah fenomena yang muncul karena sebab dan kondisi, selain karena sebab dan kondisi maka tidak ada kesadaran yang lahir.”

Namun Sāti tetap teguh pada pandangan salahnya. Dikarenakan para *bhikkhu* tidak dapat membuat Sāti untuk melepaskan pandangan salahnya, maka mereka pun melapor kepada Yang Teberkahi.

Yang Teberkahi memanggil Sāti dan bertanya, “Apakah benar, Sāti? Telah muncul pandangan salah dalam dirimu dengan mengatakan : ‘Saya memahami Ajaran dari Yang Teberkahi, ada satu kesadaran yang sama yang mengembara, yang berputar-putar di siklus kelahiran dan kematian, bukan yang lain.’”

“Benar, Yang Mulia.”

“Sāti! Maksudmu kesadaran yang manakah?”

“Yang Mulia! Kesadaran yang dapat berbicara, yang dapat merasakan, yang dapat mengalami buah *kamma* baik maupun buah *kamma* tidak baik.”

“Laki-laki bodoh! Dari manakah kamu mendapatkan ajaran yang demikian? Laki-laki bodoh! Tidakkah aku telah dengan berbagai cara menjelaskan bahwa batin ataupun kesadaran adalah kemunculan yang berdasarkan sebab dan kondisi, selain adanya kondisi maka tidak ada kesadaran yang dapat muncul? Namun, laki-laki bodoh! Dikarenakan kekeliruanmu dalam memahami, engkau telah memfitnah kami, dan juga mencelakakan dirimu sendiri, membuat banyak *kamma* tidak baik. Laki-laki bodoh! Ini akan membuatmu mengalami banyak ketidakbaikannya dan penderitaan<sup>2</sup>.”

Untuk mengukuhkan pandangan benar para *bhikkhu*, Yang Teberkahi melanjutkan pembabaran *Dhamma*: “Para *bhikkhu*! Segala kesadaran yang muncul karena bergantung pada kondisi tertentu, maka kesadaran itu dinamakan sesuai dengan kondisi ketergantungannya: dikondisikan oleh mata dan objek warna maka muncul kesadaran, dinamakan kesadaran mata;

---

2 Dari kalimat ini, kita dapat melihat betapa bahayanya jika salah menginterpretasikan *Dhamma*.

dikondisikan oleh telinga dan suara maka muncul kesadaran, dinamakan kesadaran telinga; dikondisikan oleh hidung dan aroma maka muncul kesadaran, dinamakan kesadaran hidung; dikondisikan oleh tubuh jasmani dan sentuhan maka muncul kesadaran, dinamakan kesadaran tubuh; dikarenakan pikiran dan objek-objek mental maka muncul kesadaran, dinamakan kesadaran batin.” –(*Majjhima Nikāya* 38)

Di dalam *Majjhima Nikāya* 38, Buddha ingin memperjelas hal berikut: di dalam arus kehidupan ini ada berbagai jenis kesadaran, kesadaran-kesadaran ini mendapatkan nama tergantung pada kondisi yang menyebabkan kemunculannya. Seperti dikondisikan oleh mata dan warna bunga, maka mata dapat melihat warna bunga. Yang dapat melihat warna ini disebut sebagai kesadaran mata. Saat mata sudah tidak melihat warna bunga lagi, maka sebab dan kondisi yang menyebabkan kemunculan kesadaran mata sudah tidak ada lagi, dan kesadaran juga lenyap bersamanya. Karena itu, kemunculan dan kelenyapan kesadaran mata adalah fenomena sebab dan kondisi.

Sama juga halnya, saat ada telinga dan suara, telinga dapat mendengar suara, suara yang terdengar disebut sebagai kesadaran telinga. Saat telinga tidak lagi mendengar suara, sebab dan kondisi yang mempertahankan kesadaran telinga tidak ada lagi, maka kesadaran telinga juga akan lenyap, karena itu dikatakan kemunculan dan kelenyapan kesadaran telinga adalah fenomena sebab dan kondisi. Kesadaran lainnya seperti kesadaran lidah, kesadaran tubuh dan kesadaran batin juga sama halnya.

Jadi, kesadaran muncul karena bergantung pada kondisi, dan adalah fenomena kemunculan yang bersifat sementara, kesadaran bukanlah suatu diri yang kekal, bahkan bukan pula seperti pemahaman Sāti: ada satu kesadaran yang sama yang berputar-putar di siklus kelahiran dan kematian, bukan kesadaran yang lain.

Pandangan salah “kekekalan” hanya dapat dilenyapkan dengan melalui kebijaksanaan yang melihat sebagaimana adanya kemunculan dan kelenyapan kesadaran semata-mata hanyalah bergantung pada sebab dan kondisi.

Di dalam *Samyutta Nikāya* 12.61, Buddha berkata:

Para **bhikkhu!** Yang disebut sebagai batin (*citta*), pikiran (*mano*), kesadaran (*viññāṇa*), muncul sebagai sesuatu dan lenyap sebagai yang lain, siang dan malam.

Siang dan malam, kesadaran mengikuti kontak antara enam objek dengan enam landasan muncul dan lenyap, muncul dan lenyap terus-menerus. Bagaimana fenomena demikian dapat dikatakan sebagai suatu diri atau roh yang kekal, bagaimana pula dapat dikatakan sebagai kesadaran yang sama yang berkelana, yang mengalami siklus kelahiran dan kematian? Dengan pemikiran demikian, jadi apalagi kalau bukan bodoh? Seandainya kesadaran adalah sesuatu yang kekal, suatu diri yang tidak berubah, sedangkan pikiran yang dengan cepat berubah terus dalam satu momen, maka dalam satu hari kita telah hidup dan mati berkali-kali yang tidak terhitung lagi! Akan tetapi kenyataannya kita masih tetap menikmati hidup ini, bukankah demikian?

“Pandangan adanya diri” adalah rintangan paling besar dalam jalan menuju kebebasan, karena pandangan salah ini tidak saja menghambat kebijaksanaan kita, tetapi juga menimbulkan kebodohan dan nafsu keserakahan yang lebih banyak lagi, ia adalah sebagai penjahat utama yang mengakibatkan makhluk hidup terjatuh ke dalam empat alam yang tidak baik. Jika kita tidak mencabut “pandangan adanya diri”, sudah pastilah Jalan, Buah dan *Nibbāna* tidak akan dapat tercapai. Karena itu dikatakan:

Jika tidak memahami batin ini, yang merupakan esensi mendalam dari *Dhamma*, maka keinginan untuk terbebas dari penderitaan dan mencapai kebahagiaan hanyalah usaha sia-sia belaka, karena pada akhirnya tetap berputar-putar dan berkelana di *sarṃsāra* ini.

## 2. Memutus Kepadatan Arus Kesadaran

Tujuan kedua dari pengamatan terhadap batin adalah untuk memutus arus kesadaran yang padat dan berkesinambungan.

Kesadaran hanyalah rangkaian satu kesadaran dan kesadaran berikut yang berproses tanpa jeda, setelah muncul, lalu lenyap. Setelah satu kesadaran yang terdahulu lenyap maka kesadaran berikutnya akan muncul sesuai dengan sebab dan kondisi, yang mempertahankan arus kesadaran ini tidak terputus.

Arus kehidupan (siklus kelahiran dan kematian) makhluk hidup adalah bergantung pada arus kesadaran yang mengalir berkesinambungan terus<sup>3</sup>. Jika seseorang tidak mampu melihat kenyataan bahwa kesadaran yang muncul dan lenyap dari satu momen ke momen berikutnya, maka ia tidak mungkin dapat memutus kepadatan arus kesadaran (*citta-santati*), sebaliknya akan memunculkan ilusi, menganggap bahwa batin ini adalah satu yang tunggal dan kekal, bukan suatu rangkaian kesadaran yang muncul dan lenyap.

Ini seperti saat kita melihat dari jauh satu barisan semut yang sedang merayap sebagai seutas benang—kita keliru menganggap batin yang berubah-ubah, muncul lenyap dan tidak kekal ini sebagai “aku” yang nyata dan kukuh.

Di atas, kita telah membicarakan tentang fungsi masing-masing dari enam jenis kesadaran—mata, telinga, hidung, lidah, tubuh jasmani dan batin.

---

3 Saat kehidupan telah berakhir, walaupun tubuh jasmani makhluk hidup telah ditinggalkan, namun arus kesadaran ini tetap mengalir.

Sekarang saya akan membicarakan tentang arus kesadaran yang muncul sesaat dan lenyap sesaat, dan bagaimana menjalankan fungsi mereka masing-masing.

Kita ambil contoh, saat Anda sedang dalam perjalanan pulang ke rumah:

- Mata melihat orang yang lalu lalang di jalanan, ini adalah fungsi dari kesadaran mata yang melihat;
- Telinga mendengar suara kendaraan yang melaju kencang, ini adalah fungsi kesadaran telinga yang mendengar;
- Hidung kadang kala mencium aroma wangi wanita yang berpapasan, ini adalah fungsi kesadaran hidung yang mencium;
- Mulut yang sedang mengunyah permen karet, merasakan rasa manisnya, ini adalah fungsi dari kesadaran lidah yang mengecap;
- Kaki menginjak tanah, terasa keras, ini adalah fungsi dari kesadaran tubuh yang menyentuh;
- Batin mungkin merencanakan akan menonton sebuah film setelah sampai di rumah, sebagai imbalan atas kerja keras satu hari, ini adalah fungsi kesadaran batin yang berpikir.

Enam kesadaran ini dengan kecepatan tinggi muncul silih berganti, seakan-akan kegiatan di atas berlangsung dalam waktu yang sama. Sesungguhnya setiap momen hanya ada satu kesadaran yang muncul, tidak ada dua kesadaran yang muncul bersamaan dalam satu momen. Dengan perkataan lain, saat melihat, hanya melihat saja, lima kesadaran lainnya tidak akan muncul di saat tersebut; sama juga halnya, saat mendengar, hanya mendengar saja, lima kesadaran lainnya juga tidak dapat muncul.

Anda mungkin saja dapat berargumen, jelas-jelas saya melihat, mendengar, mengecap, menyentuh dan mencium dan di waktu yang sama juga berpikir *kog!* Inilah kepadatan dari arus kesadaran; segala jenis kesadaran dengan kecepatan yang sangat tinggi saling mengait, membuat kita salah memahami bahwa kita hanya memiliki satu batin.

Kemunculan dan kelenyapan kesadaran berlangsung dengan kecepatan yang sangat tinggi, ditambah lagi batin kita sendiri juga tidak tenang, sehingga kita tidak mampu untuk melihat kemunculan dan kelenyapan kesadaran yang berkecepatan sangat tinggi.

Kotoran batin yang berupa kebodohan juga menganggap enam kesadaran yang melihat, mendengar, mengecap, menyentuh, mencium dan yang berpikir sebagai “aku”.

Jadi dengan cara demikian kita dibohongi oleh kepadatan arus kesadaran, tidak dapat melihat sebagaimana adanya sifat sesungguhnya dari batin, keliru menganggap bahwa hanya ada satu batin yang bekerja menjalankan fungsinya, dan menganggap batin ini adalah satu “diriku”.

### 3. Mencegah Berbuat ***Kamma*** Tidak Baik

Tujuan ketiga dari pengamatan terhadap batin adalah mencegah kita berbuat *kamma* tidak baik yang dikondisikan oleh kotoran batin.

Kotoran batin mendorong makhluk hidup untuk berbuat *kamma*, dan kotoran batin bermanifestasi dalam bentuk pikiran.

Misalnya batin yang serakah, yang penuh kebencian, kebodohan, iri hati dan sebagainya. Apabila kotoran batin ini muncul, maka mereka akan menggerakkan tubuh untuk berbuat *kamma* tidak baik. Batin yang penuh kebencian menggerakkan tubuh untuk membunuh, batin yang penuh keserakahan menggerakkan tubuh

untuk mencuri, melakukan perselingkuhan dan lain sebagainya.

Saat *kamma* telah diperbuat, maka *kamma* ini tidak dapat hilang seperti menggunakan air untuk membersihkan kotoran debu. *Kamma* akan tetap bertahan dalam arus batin yang melakukan *kamma*, menunggu waktu kematangan sebab dan kondisinya, dan di saat itu buahnya akan muncul, hukum *kamma* itu adil adanya. Namun saat kita berbuat *kamma* tidak baik, kita sering lupa bahwa ada buah *kamma* tidak baik sebagai hasilnya; dan saat kondisinya telah matang, kita bukannya melakukan introspeksi diri malah menyalahkan orang lain atas penderitaan yang kita alami. Ini sepertinya adalah karakter orang yang lemah: tidak mau menerima efek dari perbuatan tidak baik yang pernah dilakukan. Menyalahkan orang lain lebih mudah daripada mengakui kesalahan diri sendiri.

*Dhammapada* 1 menjelaskan seperti berikut:

Pikiran adalah pelopor dari segala sesuatu,  
pikiran adalah pemimpin, pembentuk,  
bila seseorang berbicara dan berbuat dengan pikiran tidak baik,  
maka penderitaan pasti akan mengikutinya,  
bagaikan roda pedati yang mengikuti jejak kaki lembu.

*Kamma* tidak baik yang diperbuat oleh makhluk hidup akan menjadi potensi *kamma* di dalam arus kesadaran, dengan buah *kamma* bersamanya. Buah *kamma* yang telah matang, maka akan mengalami buah *kamma* dalam kehidupan ini juga, ada juga yang akan matang di kehidupan berikutnya (mengalami buah *kamma* dalam kehidupan berikutnya). Ada lagi satu jenis *kamma* yang sangat mengerikan yaitu *kamma* yang efektif tidak terbatas, *kamma* ini akan berbuah kapan saja apabila sebab dan kondisinya

telah matang, potensi *kamma* ini akan selalu mengikuti makhluk hidup yang melakukannya kecuali ia telah merealisasi *Nibbāna*, saat sudah tidak ada tubuh jasmani dan batin lagi, maka buah *kamma* tidak dapat lagi mengikutinya.

Melalui latihan pengamatan terhadap batin, kita dapat terus-menerus mengamati kemunculan batin yang tidak baik, kita dapat memutus batin yang tidak baik ini, sehingga dapat melindungi batin untuk tidak berbuat *kamma* tidak baik, dengan demikian kita tidak lagi harus mengkhawatirkan akan menanggung buah *kamma* tidak baik.

#### Poin-poin Penting yang Dapat Dicatat dari Tujuan Pengamatan terhadap Batin:

1. Melenyapkan pandangan adanya diri,
2. Memutus kepadatan arus kesadaran,
3. Menghindari berbuat *kamma* tidak baik.

## Bab IV

### Perhatian Penuh (*Sati*)

Mari kita pahami terlebih dahulu arti dari perhatian penuh sebelum memulai berlatih pengamatan terhadap batin.

“Perhatian penuh”, dalam bahasa Pāli disebut *sati* yang secara harfiah artinya “ingatan”, yaitu kemampuan untuk dapat “mengingat kembali apa yang pernah dikatakan atau dilakukan dalam waktu yang lama telah berlalu”<sup>4</sup>.

Namun dalam praktik meditasi *Satipaṭṭhāna*, perhatian penuh (*sati*) merujuk kepada menyadari fenomena kemunculan batin dan jasmani di momen kekinian, yang disebut juga sebagai “perhatian benar” (*sammā-sati*)<sup>5</sup>.

Dalam praktik pengamatan terhadap batin ini, berbagai jenis keadaan batin dapat menjadi objek yang diamati oleh perhatian penuh (*sati*).

---

4 *Aṅguttara Nikāya* 10.17

5 Lebih tepatnya, “perhatian benar” (*sammā-sati*) merujuk kepada jalan ketujuh dari Jalan Mulia Berunsur Delapan. Sedangkan “perhatian penuh” (*sati*) tidak hanya mencakup “perhatian benar” dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan, tetapi juga meliputi praktik Empat Landasan Perhatian Penuh (*satipaṭṭhāna*), Lima Akar, Lima Kekuatan, Tujuh Faktor Pencerahan, dan faktor mental yang indah. Meskipun dalam bahasa Pāli, kata “benar” (*sammā*) tidak terdapat dalam *Satipaṭṭhāna*, namun perhatian penuh (*sati*) yang dibangun dalam empat ruang lingkup: tubuh, perasaan, batin, dan *dhamma*, adalah “perhatian benar” (*sammā-sati*). Untuk mencocokkan dengan istilah Pāli “*sati*”, dalam buku ini terkadang akan digunakan “perhatian penuh”, tetapi juga akan bergantian menggunakan “perhatian benar”, karena kedua istilah tersebut memiliki makna yang sama.

Contohnya, saat kebencian muncul, perhatian penuh mengamati dan menyadarinya sebagaimana adanya “batin yang sedang dipenuhi kebencian”. Dengan perkataan lain adalah suatu keadaan dengan perhatian penuh mengamati objek sebagaimana adanya, tanpa menilainya, sambil tetap fokus dan tidak lupa.

Yang perlu ditekankan di sini adalah sikap dari perhatian penuh: perhatian penuh adalah sikap batin yang netral, yang menerima, menoleransi dan merangkul segala fenomena yang muncul di momen kekinian.

Contohnya, ketika mata melihat seorang musuh, timbul kebencian dalam hati, perhatian penuh mampu menerima, dan mengakui adanya kebencian yang muncul tanpa menyalahkan diri sendiri, seperti: kita telah demikian lama belajar *Dhamma* kenapa masih suka marah-marah.

Saat muncul penyesalan atau menyalahkan diri sendiri, maka kita akan kehilangan sikap batin yang netral dan yang tidak menghakimi. Perhatian penuh hanya fokus pada “kebencian”, objek yang tidak menyenangkan ini, tidak mendiskriminasi dan menolaknya.

Pada dasarnya manusia mempunyai kemampuan alamiah untuk menyadari fenomena yang terjadi di momen kekinian, namun umumnya kesadaran ini hanya bertahan dalam waktu yang singkat, secepat kilat telah dilupakan, kemudian batin segera menoleh ke objek yang lain, kembali lagi pada keadaan yang kacau. Inilah pola reaksi kebiasaan dari batin yang belum terlatih.

Apakah itu pola reaksi kebiasaan? Ini merupakan reaksi secara otomatis dari kesadaran yang terbentuk dari kebiasaan berulang-ulang di masa lampau.

Kita ambil contoh, saat udara panas dan pengap, secara kebiasaan dan otomatis, kebanyakan orang akan menyalakan kipas angin atau pendingin udara—inilah pola reaksi kebiasaan.

Reaksi kebiasaan ini membuat kita lupa: panas adalah objek yang tidak menyenangkan, yang dapat juga digunakan sebagai objek untuk diamati oleh perhatian penuh. Kita sesungguhnya mampu untuk mencapai keadaan: tubuh boleh panas tetapi batin tetap sejuk.

Pernah suatu kali saat saya sedang berada di bandar udara Inggris, dan saat itu sedang terjadi gelombang udara panas. Saat menunggu pesawat lepas landas, para penumpang yang berada di dalam pesawat mengalami panas yang luar biasa, sehingga semua orang pun mengipas-ngipas diri—ini adalah pola reaksi kebiasaan.

Saat itu, saya juga tidak berbeda dengan penumpang lainnya, mengipasi diri, mengikuti pola reaksi kebiasaan, lupa untuk menghadirkan perhatian benar, yang menghadapi “panas luar biasa” secara langsung, mengamatinya sebagaimana adanya. Setelah beberapa saat, saya tiba-tiba merasa agak malu pada perilaku saya sendiri, muncul dalam hati: “Sebagai seorang praktisi, perilakumu sama saja dengan orang awam!” Maka saya segera berhenti mengipasi diri, lalu menegakkan perhatian penuh, membiarkan, menolerir dan merangkul udara yang sangat panas ini sebagai suatu kenyataan bahwa sekarang ini memang sedang panas, mengamati panas hanyalah panas semata.

Aneh juga, di saat itu, batin saya tidak lagi dipengaruhi dan diganggu oleh udara panas, meskipun tubuh jasmani masih tetap merasakan panas! Inilah keajaiban dari perhatian penuh: ia hanya mengamati pengalaman di momen kekinian, tidak memberikan reaksi.

Saat pola reaksi kebiasaan bekerja, kita hanya samar-samar menyadari segala perasaan yang dialami oleh tubuh jasmani dan batin. Hal ini dikarenakan sebagian besar perhatian kita sedang mengikuti pikiran yang mengembara ke mana-mana— batin mulai berpindah dari melihat lalu lompat ke mendengar, memikirkan, mengingat, merencanakan, mengkhawatirkan, sampai berkhayal. Kita telah terbiasa membiarkan berbagai jenis pikiran liar

menguasai batin, sehingga jarang sekali untuk benar-benar mengamati pengalaman batin dan jasmani di momen kekinian. Demikianlah, manusia tidak menyadari bahwa sebagian besar kesadarannya telah dikuasai oleh pikiran yang liar, dan hanya samar-samar menyadari apa yang terjadi pada batin dan tubuhnya.

Pikiran yang kacau ini juga menjadi salah satu sebab kegagalan dalam berkomunikasi dan hubungan sosial. Tanpa perhatian penuh dan tidak fokus saat kita sedang berkomunikasi, akan membuat kita tidak dapat menerima dan memahami informasi yang disampaikan oleh lawan bicara kita secara efektif, maka terjadilah berbagai macam asumsi dan dugaan yang pada akhirnya terjadi perselisihan.

Untuk memperbaiki hal ini, cara yang paling baik adalah melatih dan mengembangkan perhatian penuh, karena perhatian penuh dapat mengubah pola kebiasaan untuk bereaksi otomatis, membuat pikiran dapat terkonsentrasi pada momen kekinian. Perhatian penuh adalah pikiran yang tetap fokus, yang tidak lupa. Perhatian penuh dapat mengenali objek secara penuh, tidak sekadar hanya samar-samar mengetahui. Perhatian penuh adalah keadaan “pikiran yang sadar”, yang mengamati tanpa emosi.

Jauh di dalam batin kita terdapat banyak sekali kotoran batin yang tersembunyi, disebut sebagai kotoran batin yang tidur (*anusaya kilesa*) seperti nafsu keinginan, pikiran liar, kemalasan, iri hati, kegelisahan, penyesalan, kebodohan, dan ketakutan. Jika salah satu kotoran batin laten ini muncul dikarenakan kondisi tertentu, misalnya melihat makanan yang lezat, lalu timbul keserakahan, maka batin mengetahui bahwa telah muncul keserakahan, namun ini sifatnya hanya sesaat dan dangkal, kemudian batin hanyut mengikuti keserakahan untuk menikmati makanan lezat. Sebaliknya dengan perhatian penuh yang telah terlatih, maka batin akan seperti pihak ketiga yang mengamati keserakahan, dan tidak larut terbawa keserakahan untuk menikmati makanan.

Ketika perhatian penuh memerhatikan batin yang muncul di momen kekinian, terutama *kilesa*, maka batin yang dipenuhi *kilesa* seakan-akan “dibekukan”, tidak dapat berbuat semau-maunya seperti kebiasaan sebelumnya, tidak dapat pula mendorong tubuh untuk berbuat *kamma* tidak baik. Dalam hal ini, perhatian penuh telah berperan sebagai pelindung batin.

Perhatian penuh (**sati**)—aku katakan, sepenuhnya bermanfaat –  
*Samyutta Nikāya* 46:59

Perhatian penuh dapat menguasai dan mengendalikan segala sesuatu. –*Ānguttara Nikāya* 8.83

#### Poin-poin penting tentang Perhatian Penuh (*Sati*):

- Menyadari objek secara jelas dan langsung;
- Mengenal objek sepenuhnya, bukan dengan perhatian yang samar, tidak terpusat;
- Mengamati objek apa adanya, sesuai dengan kenyataan;
- Menerima, menoleransi dan merangkul objek tanpa adanya penilaian
- Batin tetap fokus, tidak lupa (tidak lalai);
- Berfungsi sebagai pelindung batin.



Tanpa adanya reaksi suka ataupun marah tidak berarti ini adalah suatu tanda kebodohan, justru inilah sikap yang harus dimiliki oleh perhatian penuh — menerima, bersikap netral, tidak berpihak.

## Bab V

# Mengenal Batin yang Dipenuhi Nafsu Keinginan

Mari kita bahas tentang batin yang dipenuhi nafsu keinginan dan batin yang tanpa nafsu keinginan terlebih dahulu.

Batin yang dipenuhi nafsu keinginan

Di sini, para *bhikkhu*! Saat muncul nafsu keinginan, *bhikkhu* mengetahui “batin yang dipenuhi nafsu keinginan”

Berlatih tidak terlepas dari mengamati gerak-gerik batin kita sendiri, terutama nafsu keinginan. Nafsu keinginan mendorong makhluk hidup untuk berbuat berbagai *kamma*, dan yang menjadi sebab utama dari kelahiran dan kematian yang berulang-ulang dalam *samsāra*.

Mari kita pahami terlebih dahulu apa yang disebut nafsu keinginan. Karakteristik dari nafsu keinginan adalah melekat pada objek, tidak ingin melepaskan, bagaikan daging yang menempel pada wajan panas; atau ketika berhadapan dengan warna, suara, aroma, rasa, sentuhan, dan *dhamma* yang menyenangkan—timbul rasa suka, kegembiraan dan keterikatan dalam batin.

Fungsi dari nafsu keinginan adalah melekatkan batin pada objek-objek tersebut. Kita ingin menikmatinya, melekatinya, tidak ingin melepaskannya, karena kita menganggap bahwa mereka dapat membawa kegembiraan, kesenangan, kenikmatan, sebaliknya kita lupa justru merekalah yang memperbudak kita dan mengekang kebebasan kita.

Setelah memahami karakteristik khusus dari nafsu keinginan, apabila dalam kehidupan sehari-hari, kita mendapatkan ada perasaan menyukai, menyenangkan seseorang atau sesuatu bahkan terobsesi olehnya, melekat dan tidak dapat melepaskannya, maka ketahuilah itu adalah nafsu keinginan yang sedang muncul.

Dalam kehidupan sehari-hari kita, nafsu keinginan dapat dibedakan dalam tingkatan yang ringan dan berat:

- nafsu keinginan yang agak ringan adalah keinginan yang sering muncul, yaitu ingin memuaskan berbagai jenis kesenangan indriawi seperti ingin makan yang enak, mendengar musik yang indah, menonton film, dan merasakan sentuhan. Dalam hubungan sosial, ingin mendapatkan perhatian, diakui orang lain.
- Nafsu keinginan yang lebih berat seperti kehausan untuk mendapatkan kekuasaan, ketenaran, kekayaan, ataupun status sosial.

Namun kita juga tidak dapat memungkirinya karena nafsu keinginan ini pulalah yang mendorong kemajuan di bidang materi dan teknologi.

Dalam eksistensi kehidupan ini, ada suatu nafsu keinginan yang lebih kuat lagi dan sering terabaikan, bahkan disalah-artikan. Jenis keserakahan ini tertanam jauh di dalam batin makhluk hidup, yaitu nafsu keinginan terhadap kehidupan atau eksistensi, nafsu keinginan terhadap *samsāra* dan kehidupan yang kekal yaitu *bhava tanhā*.

Makhluk hidup salah mengartikan: kelangsungan kehidupan yang berlanjut terus atau kekekalan dapat memberikan kebahagiaan.

Dalam sejarah Tiongkok kuno, sejak Kaisar Qin atau Qin Shi Huang hingga Kaisar Jiajing, begitu banyak kaisar yang mencari ramuan keabadian agar dapat hidup kekal. Namun nafsu keinginan yang

melawan hukum alam ini, selamanya tidak akan dapat tercapai. Nafsu keinginan untuk hidup kekal ini jugalah yang menjadi rintangan kita untuk terbebaskan.

Nafsu keinginan membuat kehidupan berputar-putar terus di tiga alam—alam indriawi, alam materi halus dan alam nonmateri, sehingga kita tidak dapat terbebaskan dan juga tidak ada keinginan untuk terbebaskan.

Karena itulah, di dalam meditasi pengamatan terhadap batin, Buddha terlebih dahulu mengajarkan kita: saat muncul batin yang dipenuhi nafsu keserakahan, sadari bahwa itu adalah “batin yang dipenuhi nafsu keinginan”.

“Mengetahui secara Umum” dan “Mengetahui dengan Perhatian Penuh”

Setelah memahami apa yang disebut sebagai nafsu keinginan, selanjutnya kita harus memunculkan perhatian penuh untuk mengetahuinya.

Di sini, memahami (*pajānāti*) bukanlah sekadar mengetahui. Banyak orang tidak sensitif terhadap kemunculan pikirannya, mereka perlu bantuan reaksi tubuh untuk mengetahui berbagai jenis kondisi batin yang muncul. Contoh, saat adanya ketertarikan terhadap lawan jenis, akan terjadi reaksi pada tubuh, misalnya muncul kegairahan, ataupun jantung berdebar-debar. Melalui perubahan yang terjadi pada tubuh inilah, seseorang mengetahui kemunculan nafsu keinginan, kemudian dengan cepat pula muncul reaksi emosional yang sesuai dengan nafsu keinginan, dan memikirkan selanjutnya apa yang harus dilakukan untuk memuaskan nafsu keinginan tersebut. Inilah mengetahui secara umum, bukan memahami dengan penuh perhatian.

Apakah itu “Mengetahui dengan Perhatian Penuh”?

“Mengetahui dengan perhatian penuh” adalah saat nafsu keinginan muncul, batin tidak terlarut dalam batin yang ingin memuaskan nafsu keinginan tersebut, sebaliknya batin akan tetap fokus pada objek tersebut yakni “nafsu keinginan”, dan murni mengamatinya selama beberapa saat. Disebut “murni”, karena perhatian penuh hanya fokus pada kondisi ini yakni “nafsu keinginan”, tanpa adanya pikiran lainnya, dan tidak akan menggunakan ucapan ataupun perbuatan apa pun untuk memengaruhinya.

Dalam proses perhatian penuh yang fokus pada nafsu keinginan, nafsu keinginan tidak akan dapat berkembang—dorongan reaksinya akan menjadi lambat, tubuh juga tidak akan bereaksi secara otomatis mengikuti nafsu keinginan dan melakukan perbuatan untuk memuaskan diri.

Bagaikan seorang pencuri yang tertangkap tangan, tidak dapat lagi bergerak bebas dan tidak dapat berbuat apa-apa. Sehingga nafsu keinginan yang “tertangkap tangan” ini, tidak dapat lagi berbuat *kamma* tidak baik. Karena itulah dikatakan bahwa perhatian penuh melindungi kita dari berbuat *kamma* buruk.

Kita ambil satu contoh lagi, saat Anda sedang mengendarai mobil dengan kecepatan tinggi, lalu terlihat lampu merah menyala, pada saat itu Anda harus menginjak rem secara perlahan-lahan agar mobil dapat melambat dan dapat berhenti, dengan demikian Anda dapat menghindari kecelakaan lalu lintas. Di sini, nafsu keinginan adalah lampu merah yang sedang menyala, mobil adalah tubuh Anda, perhatian penuh adalah pedal rem. Saat pedal rem diinjak, maka mobil akan berhenti. Tidak lama kemudian, lampu merah akan berubah menjadi lampu hijau. Sama halnya pula, saat perhatian penuh fokus pada nafsu keinginan, nafsu keinginan akan melemah, bahkan akan lenyap, tidak lagi menjadi suatu belunggu yang kuat. Hasilnya, nafsu keinginan akan kehilangan kekuatannya

untuk mendorong tubuh melakukan perbuatan.

Tanpa adanya perlindungan dari perhatian penuh, nafsu keinginan akan mengendalikan tindakan kita melalui tubuh, ucapan dan pikiran, yang menggerakkan kita untuk berbuat *kamma* tidak baik. Jadi, perhatian penuh berfungsi sebagai pelindung batin kita.

Jika kita tidak memunculkan perhatian penuh untuk menyadari kemunculan nafsu keinginan, maka kita akan bereaksi sesuai pola kebiasaan otomatis untuk mengikuti nafsu keinginan. Lama kelamaan, kita akan diperbudak oleh nafsu keinginan, sedangkan nafsu keinginan tidak akan pernah dapat merasa puas. Semakin kita membiarkan keserakahan, maka batin akan semakin serakah, bagaikan seseorang yang pernah melakukan korupsi satu kali, bila tidak tertangkap maka dia akan terus melakukan korupsi, dan korupsi yang dilakukan semakin lama semakin besar.

Inilah akibatnya jika kita terus-menerus membiarkan nafsu keinginan, tidak mengendalikannya. Keserakahan bagaikan narkoba, sekali mencoba, maka akan ada kedua kali, ketiga kali hingga menjadi kecanduan, dan semakin sulit untuk terlepas dari jerat kecanduan (terlepas dari nafsu keinginan).

Tanpa adanya perhatian penuh untuk menyadari kemunculan nafsu keinginan, bagaikan seseorang yang berada di medan perang tanpa pakaian antipeluru, sehingga tubuh terluka berat oleh serangan bertubi-tubi dari nafsu keinginan. Jadi, mengembangkan perhatian penuh untuk menyadari kemunculan nafsu keinginan adalah hal pertama yang harus kita lakukan. Namun, bagaimanakah caranya?

## Bagaimana Mengamati Nafsu Keinginan?

Saya yakin sebelumnya, Anda sekalian pastilah sedikit banyak telah mempunyai dasar berlatih meditasi, terutama pengalaman meditasi mengamati tubuh, bila tidak maka kemungkinan Anda akan mengalami berbagai kesulitan untuk berlatih meditasi mengamati batin.

Saat nafsu keinginan muncul, kita harus berusaha untuk memunculkan perhatian penuh, dengan sikap batin yang netral, tidak berpihak untuk menyadari dan mengamatinya. Perhatian penuh bersifat tidak melekat, tidak pula menolak nafsu keinginan, ia murni mengamati tanpa ada penilaian apa pun.

Bagi seorang pemula, kemungkinan terdapat sedikit kesulitan untuk mengamati nafsu keinginan secara langsung, karena itu saya sarankan agar Anda terlebih dahulu mengamati sensasi tubuh yang diakibatkan oleh keserakahan. Misalnya, saat melihat makanan kesukaan Anda, lalu timbul keserakahan, detak jantung bertambah kencang, ada dorongan emosi ingin segera menikmati makanan tersebut.

Di saat demikian, fokuslah pada “detak jantung yang bertambah kencang”, rasakan dengan lembut, dengan perhatian penuh dan tanpa ada penilaian. Anda dapat juga melanjutkan dengan mengamati apakah jantung berdetak lebih kencang atau telah melambat?

Lalu tanyakan pada diri sendiri, “Apa yang menyebabkan detak jantung bertambah kencang?”

“Oh, nafsu keinginan!” Setelah mendapatkan jawaban, lalu Anda pindahkan perhatian penuh ke tingkat menyadari adanya nafsu keinginan. Ingatlah, di momen tersebut, nafsu keinginan ini juga sebagai objek yang harus diamati, hadapi secara langsung, jangan melekatinya, jangan pula menolaknya.

Agar perhatian penuh dapat mengunci nafsu keinginan dengan baik, Anda dapat menandainya atau ucapkan dalam hati: “Batin yang dipenuhi nafsu keinginan, batin yang dipenuhi nafsu keinginan, batin yang dipenuhi nafsu keinginan ...”

Dengan demikian, melalui sensasi tubuh, kita dapat terhubung dengan pikiran yang berada di belakangnya. Cara berlatih yang demikian dapat melatih kita untuk mengembangkan kesadaran terhadap emosi.

Pada awal berlatih, Anda mungkin saja tidak dapat berperhatian penuh, sering lupa untuk mengamati nafsu keinginan yang muncul, sehingga batin mengikuti nafsu keinginan mencari kenikmatan di sana sini. Akan tetapi Anda tidak perlu kecewa atau menyalahkan diri sendiri—berperang melawan *kilesa* memang bukan suatu urusan yang gampang. Yang kita perlukan adalah terus-menerus mengingatkan diri harus ada perhatian penuh, terutama saat menghadapi segala sesuatu yang dapat memicu nafsu keinginan, kita harus “sangat berhati-hati, sangat waspada bagaikan sedang berdiri di tepi jurang”, dengan tekun berusaha memunculkan perhatian penuh.

Saat menyadari kemunculan nafsu keinginan, maka kita harus terus fokus pada “batin yang dipenuhi nafsu keinginan”. Selama semangat kita terhadap *Dhamma* terus menyala dan keyakinan tidak goyah, ditambah dengan berlatih yang konsisten, pastilah kita dapat mencapai kemajuan.

Saat perhatian penuh Anda telah mahir untuk menyadari kemunculan batin yang dipenuhi nafsu keinginan, maka pertahankan batin untuk tetap menyadari adanya nafsu keinginan, beberapa saat kemudian Anda akan merasakan nafsu keinginan semakin melemah dan bahkan lenyap.

Saat pertama kali melihat kemunculan dan kelenyapan nafsu keinginan, Anda akan merasa sangat senang, penuh keyakinan terhadap cara berlatih ini. Mendapatkan pengalaman tentang muncul dan lenyapnya nafsu keinginan melalui perhatian penuh, menunjukkan bahwa kebijaksanaan sudah mulai berkembang. Ketika perhatian penuh dan kebijaksanaan berjalan seiring, maka perhatian penuh menjadi semakin kuat dan tajam.

Saat Batin Tanpa Nafsu Keinginan, Pahami “Batin Tanpa Nafsu Keinginan”

Saat nafsu keinginan telah lenyap, perhatian penuh juga harus menyadari kelenyapan dari nafsu keinginan, di saat yang bersamaan ucapkan dalam hati “batin yang dipenuhi nafsu keinginan tidak kekal, tidak kekal”, agar dapat membuat tanda ketidakkekalan (persepsi *anicca*). Sangat penting bagi kita untuk membuat tanda tidak kekal dalam batin—karena apabila muncul nafsu keinginan di kemudian hari, ia dapat membuat Anda mengingat kembali bahwa nafsu keinginan adalah tidak kekal.

Pada awal latihan, praktisi cukup mengamati kotoran batin yang muncul dari salah satu enam landasan indriawi yang mengadakan kontak dengan objek yang sesuai dengannya. Misalnya landasan mata mengadakan kontak dengan makanan yang lezat dan muncul nafsu keinginan. Melalui latihan yang berkesinambungan, jika pada waktu yang lalu, saat melihat makanan lezat, nafsu keinginan muncul, namun sekarang ini nafsu keinginan tidak muncul lagi. Ketika nafsu keinginan tidak muncul, praktisi juga harus menyadari “batin bebas dari nafsu keinginan”.

Dengan terus-menerus berlatih demikian, kita telah mencapai apa yang dikatakan oleh Buddha:

*Bhikkhu*, saat batin penuh nafsu keinginan, ketahui “batin yang dipenuhi nafsu keinginan”, saat batin tanpa nafsu keinginan, ketahui, “batin yang tanpa nafsu keinginan”.

### Perhatian Bijaksana (*Yoniso Manasikāra*)

Di sini, saya ingin mengenalkan satu kondisi batin yang sangat berguna dalam berlatih meditasi, namun sering diabaikan yaitu perhatian bijaksana (*yoniso manasikāra*). Dalam Kitab Penjelas Makna disebutkan perhatian bijaksana adalah sebab terdekat dari semua kebajikan.

Apakah itu perhatian bijaksana (*yoniso manasikāra*)?

*Yoniso* artinya: dari asal usul, dari akar permasalahan, dari sumber yang mendasar.

*Manasikāra* berarti kecenderungan berpikir atau kecenderungan batin. Karakteristik dari segala fenomena pada hakikatnya adalah “tidak kekal, penderitaan, dan bukan diri”. Mengarahkan pikiran untuk “melihat tidak kekal sebagai tidak kekal, penderitaan sebagai penderitaan, bukan diri sebagai bukan diri” disebut sebagai perhatian bijaksana (*yoniso manasikāra*).

Maka saat batin diarahkan untuk melihat nafsu keinginan yang tidak kekal, ini adalah *yoniso manasikāra*; begitu juga ketika batin diarahkan untuk melihat nafsu keinginan yang tanpa diri, itu juga adalah *yoniso manasikāra*.

Tujuan dari *yoniso manasikāra* (perhatian bijaksana) adalah agar batin selaras dengan karakteristik dari segala fenomena yaitu “tidak kekal (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), bukan diri (*anattā*)”, agar ketiga karakteristik ini dapat muncul dengan jelas dalam kebijaksanaan, dan juga dapat direalisasi oleh praktisi meditasi.

Saat merenungkan tiga karakteristik ini, “ketidakekalan, penderitaan, bukan diri”, seorang praktisi harus memulai dari mempunyai perhatian bijaksana terhadap ketidakekalan.

Apa Itu Ketidakekalan (*Anicca*)?

Segala fenomena yang muncul karena sebab dan kondisi, termasuk pikiran selalu berubah-ubah, tidak kekal. Dikatakan bahwa fenomena yang muncul karena sebab dan kondisi adalah tidak kekal, karena ia terus-menerus mengalami perubahan: sebelumnya ada namun sekarang sudah tidak ada, atau sekarang ada namun kemudian lenyap.

Segala fenomena yang berkondisi, terus-menerus mengalami kerusakan, kelapukan, yang pada akhirnya akan lenyap. Tubuh kita akan mengalami penuaan, rumah, mobil, pakaian dan lain sebagainya juga akan rusak. Apa pun yang ada di dunia ini mempunyai karakteristik tidak kekal, kecuali *Nibbāna*.

Pada umumnya, manusia dapat memahami tentang ketidakekalan tubuh, misalnya organ tubuh kita yang menua, atau kesehatan tubuh anggota keluarga kita yang menurun, namun kita tidak mengetahui sesungguhnya batin juga tidak kekal. Sesungguhnya, kecepatan kemunculan dan kelenyapan batin jauh lebih cepat dari tubuh jasmani.

Buddha berkata:

Tubuh jasmani bertahan selama satu tahun, dua tahun, tiga tahun, empat tahun, lima tahun, sepuluh tahun, dua puluh tahun, tiga puluh tahun, empat puluh tahun, lima puluh tahun, seratus tahun, atau bahkan lebih; namun, para *bhikkhu!* yang disebut sebagai batin, pikiran, kesadaran ini, muncul sebagai yang satu dan lenyap sebagai yang lain sepanjang siang dan

malam.

— *Saṃyutta Nikāya* 12.61

### Mengamati Ketidakkekalan dengan Perhatian Bijaksana

Setelah memahami makna dari “perhatian bijaksana” dan “ketidakkekalan”, sekarang kita akan mulai berlatih “mengamati ketidakkekalan dengan perhatian bijaksana” untuk mengalami ketidakkekalan, caranya juga sangat sederhana.

Pertama-tama, Anda harus menerima kebenaran tentang “segala fenomena yang berkondisi adalah tidak kekal”. Lalu, gunakan perhatian penuh, batin mengetahui bahwa nafsu keinginan hanyalah nafsu keinginan belaka.

Kalau nafsu keinginan tidak lenyap, maka arahkan batin Anda untuk melihat kelenyapan nafsu keinginan, catat dalam batin “tidak kekal, tidak kekal”, atau “lenyap, lenyap”.

Nafsu keinginan termasuk fenomena berkondisi, semua fenomena berkondisi mempunyai tiga karakteristik yakni “muncul, bertahan, dan lenyap”.

Buddha berkata:

Para **bhikkhu!** Ada tiga karakteristik yang mendefinisikan fenomena berkondisi, apakah tiga itu? Kemunculannya diketahui, kelenyapannya diketahui, perubahan saat bertahan diketahui. Para **bhikkhu**, tiga karakteristik ini mendefinisikan fenomena berkondisi. — *Aṅguttara Nikāya* 3.47

Kecepatan tiga tahap perubahan “muncul, bertahan, lenyap” dari fenomena berkondisi ini sangat cepat, tidak seperti yang kita bayangkan, santai, lambat. Mungkin Anda akan bertanya-tanya: mengapa saat saya sedang menikmati makanan yang

enak, saya merasakan bahwa nafsu keinginan ini tetap ada, sepertinya sudah bertahan cukup lama? Jawabannya adalah: saat menikmati makanan yang lezat, batin Anda dijerat oleh keserakahan, sehingga pikiran menjadi kacau, tidak ada perhatian benar. Saat keserakahan muncul berkesinambungan bagaikan satu bentuk padat yang nyata, sesungguhnya itu adalah muncul dan lenyapnya keserakahan yang sambung-menyambung dalam jumlah yang tak terhitung. Karena Anda tidak dapat melihat dengan jelas kebenarannya, sehingga terjadilah kesalahpahaman menganggap arus kesadaran yang muncul dan lenyap ini sebagai “satu keserakahan yang sama”, kemudian merasa seakan-akan keserakahan ini bertahan sangat lama. Saat nafsu keinginan mengotori batin ini, bagaimana mungkin kita dapat melihat kesadaran yang muncul dan lenyap secara berkesinambungan ini? Apalagi, bagi orang awam yang sedang menikmati makanan lezat, yang memang bertujuan untuk memuaskan nafsu keinginan, bahkan tidak ada keinginan agar nafsu keinginan tersebut lenyap. Kecenderungan sikap batin yang demikian membuat semakin banyak nafsu keinginan yang muncul, memperpanjang manifestasi nafsu keinginan yang berkesinambungan dan padat.

Bagi seorang praktisi meditasi yang awam, perhatian penuh hanyalah secara umum menyadari fase “kemunculan” dan “bertahannya” fenomena yang berkondisi (misalnya nafsu keinginan), karena ini dua fase yang lebih kuat, jelas dan stabil, lebih mudah untuk disadari oleh perhatian penuh. Namun jika perhatian penuh setiap kali hanya berhenti pada kemunculan dan bertahannya nafsu keinginan, dan bukan pada “kelenyapan”, maka praktisi meditasi bukan saja tidak dapat mengalami ketidakkekalan dari nafsu keinginan, sebaliknya ia akan mempunyai persepsi kekekalan, batin akan terus menganggap bahwa nafsu keinginan adalah “kekal”. Hari berganti bulan, bulan berganti tahun, tidak menyadari kelenyapan dari nafsu keinginan, maka batin akan memersepsikan nafsu keinginan ini sebagai yang kekal, lambat laun akan menjadi suatu pandangan yang tertanam kuat dalam

batin—demikianlah tegaknya “pandangan kekekalan” atau “eternalisme” yang merupakan distorsi pandangan. Karena itulah, perhatian penuh semestinya lebih mengamati “kelenyapan” nafsu keinginan, karena inilah yang dapat membantu untuk mengalami ketidakkekalan dari nafsu keinginan.

Jadi, saat perhatian penuh menyadari adanya “kemunculan” dan “bertahannya” nafsu keinginan, maka nafsu keinginan ini akan melemah, di saat ini, jika Anda mengarahkan batin untuk melihat “kelenyapan”, menyelaraskan batin yang sedang mengamati dengan ketidakkekalan fenomena, maka kebenaran tentang tidak kekal dengan mudah muncul, realisasi dari ketidakkekalan ini juga dapat Anda alami. Asalkan banyak berlatih, Anda pasti dapat menguasai cara berlatih tersebut.

Akan tetapi perlu diperhatikan, bukan setiap kali Anda memerhatikan “kelenyapan” batin, maka Anda akan dapat melihat kelenyapan tersebut, semuanya tergantung pada ketajaman batin dan juga seberapa jauh batin Anda dapat dalam keadaan rileks.

### Manfaat Memberikan Perhatian Bijaksana pada Ketidakkekalan

Setelah memberikan perhatian bijaksana kepada ketidakkekalan, dan mendapatkan pengalaman nyata bahwa fenomena berkondisi adalah tidak kekal, maka Anda dapat menggunakan pengalaman ini untuk memperbaiki distorsi pikiran yang selama ini dipegang yaitu “batin adalah kekal”.

Anggapan “batin adalah kekal” tidak lain dan tidak bukan hanyalah imajinasi kita saja. Suatu kesimpulan yang dibuat karena kegelapan dan kebodohan batin, yang tidak dapat melihat dengan jelas apa adanya.

Melihat ketidakkekalan dengan perhatian bijaksana membuat pemikiran kita tentang ketidakkekalan dan sifat tidak kekal dari segala fenomena berkondisi menjadi sesuai, melenyapkan kebodohan dan persepsi yang terbalik, dan memunculkan kebijaksanaan dengan cepat, sehingga kita dapat melihat kelenyapan fenomena berkondisi sebagaimana adanya.

Ini bagaikan Anda membawa sebuah lampu ke dalam kamar yang gelap, cahaya akan segera melenyapkan kegelapan, membuat Anda dapat melihat dengan jelas segala yang ada dalam kamar tidur. Demikianlah, perhatian bijaksana dapat memunculkan pengetahuan atau pandangan benar tentang “batin adalah tidak kekal”.

Suatu ketika, Yang Mulia Mahā Koṭṭhita bertanya kepada Yang Mulia Sāriputta:

“Teman! Berapakah sebab dan kondisi untuk memunculkan pandangan benar?”

Yang Mulia Sāriputta menjawab: “Teman! Ada dua sebab dan kondisi yang menyebabkan kemunculan pandangan benar: kata-kata orang lain (mendengar) dan perhatian bijaksana. — *Majjhima Nikāya* 43

Manfaat lain dari memerhatikan ketidakkekalan dengan perhatian bijaksana adalah:

Para **bhikkhu!** Kesadaran mata adalah tidak kekal, yang berubah-ubah, yang mengalami kehancuran; kesadaran telinga, kesadaran hidung, kesadaran lidah, kesadaran tubuh dan kesadaran batin adalah tidak kekal, yang berubah-ubah, yang mengalami kehancuran. Para **bhikkhu**, seseorang yang meyakini ajaran-ajaran ini, keyakinannya tidak goyah, disebut sebagai pengikut keyakinan. Dia telah masuk pada kepastian yang benar, telah masuk ke wilayah orang-orang mulia, melampaui wilayah

orang-orang awam, dia tidaklah dapat melakukan perbuatan yang menyebabkannya terlahir di alam neraka, atau alam binatang atau alam hantu kelaparan, dan tidak mungkin masih belum merealisasi Buah Pemasuk Arus di saat kematiannya. — *Samyutta Nikāya* 25.1

*Sutta* di atas menjelaskan, jika mempunyai keyakinan yang kuat terhadap ajaran tentang ketidakkekalan, maka seseorang menjadi pengikut keyakinan, pada akhirnya akan merealisasi Buah Pemasuk Arus.

### Latihan di Kehidupan Sehari-hari

Setelah memahami karakteristik dan kondisi nafsu keinginan, dan setelah menguasai teknik mengamati nafsu keinginan, maka terapkanlah untuk berlatih mengamati dan menyadari nafsu keinginan di kehidupan sehari-hari kita.

Tanyakan pada diri sendiri terlebih dahulu, “Di manakah pikiran saya? Adakah ia melekat pada suatu objek?” Jika pikiran sedang melekat pada objek, maka itu adalah nafsu keinginan. Pada umumnya, kemunculan nafsu keinginan dikarenakan enam landasan indriawi (mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan batin) mengadakan kontak dengan enam objek yang menyenangkan.

Contoh:

- Saat lidah mencicipi makanan yang disukai, maka nafsu keinginan muncul, apakah Anda menyadarinya?
- Saat seseorang memuji Anda, suara pujian menabrak landasan telinga, nafsu keinginan muncul. Saat pikiran melekat pada kata-kata pujian dan hati menjadi berbunga-bunga, apakah Anda menyadarinya?

- Saat menjelajahi situs belanja secara daring, mata Anda melihat berbagai diskon barang dengan harga yang murah, langsung muncul nafsu keinginan untuk membeli ini dan itu, apakah Anda menyadarinya?
- Saat menonton drama serial televisi, tanpa disadari Anda terseret ke dalam alur ceritanya, sehingga tidak ingin melepaskannya dan berhenti menonton. Tahukah Anda bahwa ini adalah fungsi dari nafsu keinginan?
- Saat bercermin, terlihat wajah Anda yang cantik, apakah Anda menyadari bahwa Anda melekatinya?
- Saat berbelanja ke mal, umumnya mata seorang wanita akan tertuju dan tertarik ke berbagai pakaian, perhiasan dan tas model baru. Tujuan sesungguhnya adalah membeli seprai, namun pada akhirnya membeli setumpuk barang yang di luar rencana. Ini adalah pengaruh dari nafsu keinginan.
- Saat Anda melihat orang yang Anda sukai, apakah pikiran Anda melekat padanya?
- Saat mendengar musik yang Anda sukai, maka Anda pun ingin mendengarkannya berulang-ulang, tidakkah ini adalah nafsu keinginan yang telah muncul dalam batin Anda?
- Asalkan mendengar ada restoran yang menjual makanan yang enak, maka Anda juga ingin mencobanya, walau sejauh apa pun jaraknya! Apakah Anda sadari bahwa telah muncul nafsu keinginan dalam batin Anda?
- Saat berlatih meditasi *ānāpānasati*, dan Anda pertama kali dapat melihat cahaya, waktu latihan selanjutnya apakah ada harapan agar dapat melihat cahaya lagi? Apakah Anda menyadari bahwa ini adalah juga suatu nafsu keinginan?

Contoh-contoh kasus di atas adalah keadaan yang sering terjadi, kita hendaknya memanfaatkan kesempatan-kesempatan ini untuk mengamati nafsu keinginan. Dimulai dari menyadari kondisi tubuh, lalu dihubungkan dengan nafsu keinginan yang ada di baliknya.

Saat Anda telah dapat menyadari kemunculan dari nafsu keinginan, biarkanlah perhatian penuh fokus padanya. Dalam waktu satu atau dua menit kemudian, kekuatan dari nafsu keinginan ini akan melemah ataupun lenyap. Jika nafsu keinginan belum lenyap, maka gunakan perhatian bijaksana, arahkan batin Anda untuk melihat momen nafsu keinginan yang melemah dan lenyap.

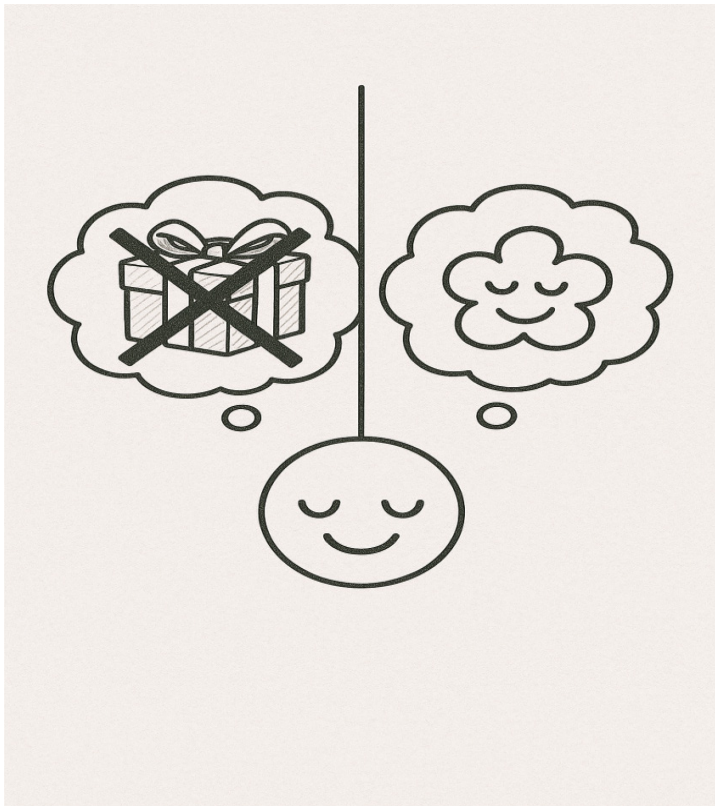
Di sini, saya ingin mengingatkan Anda sekalian, dalam proses mengamati ketidakkekalan dengan perhatian bijaksana, batin kemungkinan saja melayang ke objek lainnya. Karena batin yang tidak terlatih bagaikan bocah yang nakal, tidak gampang menerima arahan Anda, dia tidak akan dengan patuh berdiam di satu tempat. Di saat ini, Anda harus tekun, tekun, dan terus tekun, berusaha terus. Adalah hal yang mutlak untuk terus-menerus mengarahkan batin pada ketidakkekalan. Jika batin dapat fokus untuk mengamati nafsu keinginan sebagai tidak kekal, dan di sela-sela waktunya tidak ada pikiran lain yang mengganggu, Anda pastilah dapat mengalami fenomena kelenyapan dari nafsu keinginan ini, karena kelenyapan adalah karakteristik dari semua pikiran.

Saat Anda telah mengalami kelenyapan nafsu keinginan secara nyata, maka akan timbul keyakinan yang besar dalam diri Anda terhadap metode tersebut.

#### Poin-poin Penting

- Pahami terlebih dahulu karakteristik nafsu keinginan.
- Sadari reaksi tubuh yang dikarenakan oleh nafsu keinginan.
- Sadari berbagai jenis nafsu keinginan.

- Pahami arti perhatian bijaksana.
- Pahami apa yang disebut ketidakkekalan.
- Saat nafsu keserakahan melemah, segera arahkan batin untuk melihat ketidakkekalan dari nafsu keinginan.
- Mengetahui kondisi apa yang menyebabkan timbulnya nafsu keinginan di kehidupan sehari-hari.



Nafsu keserakahan atau pelekatan adalah sumber penderitaan. Tanpa pelekatan, batin akan bebas, tidak terikat.

# Bab VI

## Mengenalinya Kebencian

Selanjutnya adalah mengenali kebencian. Buddha melanjutkan dengan berkata:

Saat ada kebencian dalam batin, ketahui “batin yang dipenuhi kebencian”; saat batin tidak ada kebencian, ketahui “batin yang tanpa kebencian”.

### Batin yang Dipenuhi Kebencian

Kebencian adalah berbagai tingkat ketidakpuasan yang tidak sama, seperti sikap menyalahkan, marah, penyesalan, keluhan, kebencian, kritikan, penolakan, emosi, ketidaksabaran, kejengkelan, cercaan, keluhan dan sebagainya. Saat muncul kebencian dalam batin, dapatkah Anda menyadarinya?

Mengapa kebencian dapat muncul? Sebab kemunculan dari kebencian adalah objek yang tidak disukai (bentuk, suara, aroma, rasa, sentuhan dan fenomena) membentur enam landasan indriawi (mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan batin) sehingga batin tidak senang ataupun marah. Seperti saat mata melihat orang yang tidak disukai, telinga mendengar suara yang bising atau suara yang memfitnah, hidung mencium bau busuk, lidah mengecap makanan yang tidak disukai, batin mengingat kejadian masa lampau yang tidak menyenangkan.

Kebencian terdiri dari berbagai tingkatan. Bentuk yang lebih serius misalnya kekerasan, kekejaman, pelecehan, pemukulan, ataupun menggunakan senjata tajam melukai orang lain. Mungkin saja kebencian yang kuat seperti itu tidak ada dalam diri kita, namun dalam kehidupan sehari-hari, kita sering mengalami kebencian yang lebih ringan dan sering diabaikan. Misalkan tidak menyukai perbuatan orang lain, kebiasaan mengkritik orang lain, tidak sabar saat terjadi kemacetan di jalanan, kekesalan saat udara yang sangat panas, mengecam bawahan sesukanya, konfrontasi dengan anggota keluarga, kebencian saat menghadapi hal-hal ataupun orang-orang yang tidak sesuai harapan, dan lain sebagainya.

Saat kebencian muncul, batin terasa tidak nyaman, misalnya denyut jantung menjadi lebih cepat, pikiran kacau, otot-otot tubuh menjadi tegang. Lebih serius lagi, wajah memerah, darah serasa mendidih. Di saat demikian, orang yang tidak dapat mengendalikan emosinya akan berkata-kata kasar, berteriak-teriak, atau memarahi orang lain, melempar barang, bahkan melakukan pemukulan. Di saat ini, seakan-akan kebencian telah lebih dahulu menghukum orang yang batinnya dipenuhi kebencian.

### Akibat Tidak Menyadari Adanya Kebencian

Apa akibatnya bila tidak ada perhatian penuh yang menyadari “batin yang dipenuhi kebencian”?

Ada seorang praktisi *Dhamma* menceritakan kehidupan masa lampaunya:

Saya dan saudara ipar saya tidak pernah akur, dia selalu menjelek-jelekkan saya di hadapan mertua saya, namun saya tetap sabar menghadapinya. Suatu hari, saat saya sedang memotong sayur, dia menjelek-jelekkan saya lagi, akhirnya

hilang kesabaran saya. Api kebencian bagaikan gunung api yang meletus. Tanpa memikirkan akibatnya, saya menusuknya dengan pisau dapur. Saat akal sehat saya muncul kembali, saya mendapatkan bahwa saya telah melakukan pembunuhan. Saya benar-benar tidak percaya bahwa saya dapat melakukan perbuatan yang mengerikan ini!

Jelaslah bahwa kebencian dapat membuat orang mudah kehilangan akal sehatnya. Api kebencian dapat membakar tubuh dan batin, membuat orang sangat menderita, yang akhirnya menggunakan ucapan ataupun tubuh sebagai sarana untuk melampiaskan kebencian tersebut, walau akibatnya akan sangat serius sekalipun.

Selain itu, tanpa ada perhatian penuh yang menyadari kemunculan kebencian, maka “pandangan adanya diri” yang merupakan kotoran batin yang tersembunyi akan melekat ke kebencian sebagai “aku” – adalah “aku” yang sedang marah, kebencian adalah “diriku”, kebencian adalah “milikku”, inilah yang akan memperkuat pandangan adanya diri.

Identifikasi yang salah ini akan menggenggam kebencian dengan kuat, bahkan melekatinya, menyebabkan kebencian sangat sulit untuk dipisahkan dari “aku”. Saat Anda menggenggam kebencian sebagai “aku”, maka di saat itu pulalah Anda telah mengukuhkan keberadaan kebencian menjadi stabil, karakteristik alamiahnya yang muncul dan lenyap telah tertutupi, tidak lagi terlihat jelas. Hasilnya, kebencian akan terlihat begitu kekal dan stabil, seolah-olah selalu ada, kita juga akan terus dibakar oleh api kebencian, sehingga melakukan *kamma* tidak baik, menyakiti orang lain dan merugikan diri sendiri.

Kita telah beribu-ribu, berjuta-juta kali dilalap dan terluka oleh api kebencian, namun tetap tidak belajar dari pengalaman pahit ini untuk terbebas darinya. Mengapa? Karena:

1. Selama ini kita selalu bereaksi secara otomatis dan mengikuti impuls kita. Batin kita telah terbiasa menjalankan pola lama ini. Suatu saat jika kita sangat menderita terbakar oleh api kebencian, maka di saat itu barulah kita akan mulai mencari cara untuk terbebas darinya.
2. Tidak mempunyai kebijaksanaan yang cukup dan tidak mengetahui metode yang tepat untuk mengelola kondisi batin ini.

### Metode Yang Tepat untuk Mengelola Batin yang Dipenuhi Kebencian

Metode yang tepat untuk mengelola batin yang dipenuhi kebencian adalah latihan perhatian penuh — mengamati batin yang dipenuhi kebencian secara objektif.

Saat kebencian muncul, dan batin terasa tidak nyaman, maka munculkan perhatian penuh terlebih dahulu, hadapilah batin yang dipenuhi kebencian secara langsung. Jika Anda masih kurang sensitif terhadap batin, maka mulai dari mengamati terlebih dahulu reaksi yang terjadi pada tubuh, misalnya denyut jantung menjadi cepat, otot menjadi kaku, seluruh tubuh terasa panas, alis mengernyit tanpa disadari. Memunculkan perhatian penuh mengamati batin ataupun tubuh dapat memperlambat reaksi impuls yang dikarenakan oleh kebencian.

Lalu, letakkan kesadaran Anda pada kebencian yang menyebabkan reaksi tubuh ini tanpa penghakiman. Anda dapat menandai ataupun mengucapkan dalam hati: “Ini hanyalah batin yang dipenuhi kebencian, hanyalah batin yang dipenuhi kebencian, batin yang dipenuhi kebencian hanyalah kondisi batin ...” Catatan efektif ini juga mengingatkan Anda bahwa batin yang dipenuhi kebencian hanyalah kondisi batin, bukan “diriku”. Saat perhatian

penyuh muncul di momen kekinian, yang ada di sini hanya dua hal yaitu perhatian penyuh yang mengamati dan objek yang diamati (kebencian). Jika perhatian penyuh cukup kuat, maka praktisi meditasi tidak saja tidak menganggap kebencian sebagai “aku”, dan juga tidak akan menganggap pengamatnya sebagai “aku”, namun ia dengan jernih mengetahui: adalah perhatian penyuh yang mengamati batin yang dipenuhi kebencian, bukan “aku”.

Pada momen perhatian penyuh fokus mengamati kebencian, kebencian akan melemah, dan selanjutnya secara perlahan-lahan akan menghilang. Setelah kebencian menghilang, Anda juga harus mengetahui “batin tanpa kebencian”. Namun kekakuan pada otot tidak segera hilang, jantung juga masih tetap berdetak dengan cepat, hal ini karena waktu lenyapnya fenomena materi (tubuh jasmani) lebih lambat dibandingkan dengan batin.

Kebencian bagaikan seekor kuda liar yang memerlukan seutas tali kekang untuk mengendalikannya, dan perhatian penyuh inilah tali kekangnya.

Pada awal latihan, kemunculan perhatian penyuh kemungkinan sangat lambat, tidak dapat langsung menyadari adanya kebencian yang muncul. Setelah berlatih terus-menerus, kemunculan perhatian penyuh akan semakin cepat, di saat tersebut, praktisi tidak perlu lagi mengamati kesadaran tubuh, namun dapat langsung mengamati kebencian. Perhatian penyuh yang tajam mampu membuat jarak antara “aku” dengan kebencian, sehingga keduanya tidak akan saling bercampur, kita juga tidak akan seperti yang sebelumnya mengikuti kebencian dan bereaksi dengan mengucapkan kata-kata kasar. Dengan pengamatan dari perhatian penyuh terhadap kebencian, Anda akan terkejut dengan kecepatan redanya kebencian ini, ia menghilang dan lenyap secara diam-diam.

Ada seorang siswa yang berbagi pengalaman sebagai berikut:

Saya mengikuti bimbingan dari Sayalay Susīlā dan berusaha untuk menghadirkan perhatian penuh untuk mengamati gerak-gerik batin saya. Dalam kehidupan sehari-hari, kadang muncul kebencian, kemudian saya segera memunculkan perhatian penuh untuk menyadarinya, kebencian segera menghilang, tidak ada jejak yang tertinggal sedikit pun. Hal ini membuat saya merasakan betapa ajaibnya perhatian penuh.

### Arahkan Perhatian Bijaksana Saat Melakukan Pengamatan terhadap Kebencian

Jika Anda mengamati kebencian dengan perhatian penuh, namun kebencian ini masih tidak lenyap, hal ini karena perhatian penuh Anda belum cukup kuat, tidak melihat kebencian dengan sikap batin yang netral, sehingga batin Anda kemungkinan akan melekat pada kebencian sebagai “aku”.

Saat kebencian digenggam dengan kuat oleh “pandangan adanya diri”, maka sangatlah sulit bagi batin untuk terbebas darinya, dan juga sangat sulit untuk dapat melihat kelenyapan kebencian. Agar “pandangan adanya diri” tidak mempunyai kesempatan untuk menyebabkan batin salah memersepsikan kebencian sebagai “aku” atau “milikku”, kita masih memerlukan satu lagi senjata ampuh yakni perhatian bijaksana (*yoniso manasikāra*). Batin harus terus-menerus diarahkan dengan perenungan demikian: “batin yang dipenuhi kebencian hanyalah batin yang dipenuhi kebencian”. Perhatian bijaksana ini mengingatkan kita, kebencian hanyalah suatu kondisi batin, bukan suatu “aku” atau inti yang kekal.

Sekarang, coba kita praktikkan: arahkan batin Anda dengan merenungkan: “kebencian, kebencian”, dan mengarahkan batin untuk merenungkan “batin yang dipenuhi kebencian hanyalah batin yang dipenuhi kebencian, batin yang dipenuhi kebencian hanyalah batin yang dipenuhi kebencian”. Apakah ada perbedaannya?

Saat kita mengarahkan batin untuk merenungkan “kebencian, kebencian”, seakan-akan dalam arus kesadaran kita muncul atau tersembul “ada orang” yang sedang marah, itu adalah “aku” yang sedang marah, pelekatan pada “diri (*atta*)”, hal ini justru akan menyebabkan api kebencian terus membara. Sedangkan mengamati “batin yang dipenuhi kebencian, hanyalah batin yang dipenuhi kebencian” maka kita sedang melihat kebencian sebagaimana adanya, sebagai suatu kondisi batin yang muncul, bukan sebagai “diriku”.

Pandangan inilah yang dapat menuntun kita untuk mencapai tujuan meditasi pengamatan terhadap batin yakni “melenyapkan pandangan adanya diri, dan memadamkan kotoran batin”. Oleh karena itulah, saat melakukan pengamatan terhadap batin, mengarahkan batin secara benar dan bijaksana adalah sangat penting.

Melalui pengulangan mengarahkan batin dengan perhatian bijaksana “batin yang dipenuhi kebencian hanyalah batin yang dipenuhi kebencian”, tanpa disadari memberikan efek mendalam terhadap “agregat persepsi” (fungsi menandai dan mengingat), batin mulai terbiasa melihat kebencian hanyalah suatu kondisi batin, bukan “diriku”.

Dengan cara ini secara perlahan-lahan kebencian akan terpisah dari “aku”. Ketika kebencian terpisah dari “aku”, maka kebencian tidak akan dapat lagi mengendalikan kita sebagaimana waktu sebelumnya.

Memang sangat sulit untuk memiliki perhatian penuh setiap saat. Terutama dalam irama kehidupan yang sibuk di zaman sekarang, sebagian besar batin orang gelisah, tidak dapat tenang. Teruslah berlatih perhatian penuh, beri dorongan pada diri sendiri, belajar mengamati satu kondisi batin dalam satu hari – apakah itu nafsu keinginan, atau kebencian, dan lama kelamaan Anda akan menjadi semakin mahir, bahkan dapat mengamati kelenyapan kondisi batin berkali-kali, di saat itulah dengan sendirinya akan timbul keyakinan pada *Dhamma* dan kebahagiaan Anda pun semakin bertambah.

Walaupun kita tidak dapat terus-menerus mempertahankan perhatian penuh, bahkan sering lupa. Karena dipengaruhi oleh kotoran batin, kita selalu lupa untuk mengamati kemunculan pikiran yang demikian cepat, namun asalkan Anda memunculkan perhatian penuh, maka Anda langsung dapat melihat keajaiban dari perhatian penuh.

Banyak siswa saya yang berbagi pengalaman demikian: ketika memunculkan perhatian penuh, mengamati batin yang tidak puas dengan sikap batin yang netral, maka batin yang tidak puas seakan-akan telah dibekukan, tidak dapat lagi mempunyai efek yang mengganggu seperti sebelumnya. Karena itulah Buddha mengatakan perhatian penuh mempunyai kemampuan untuk menguapkan kotoran batin:

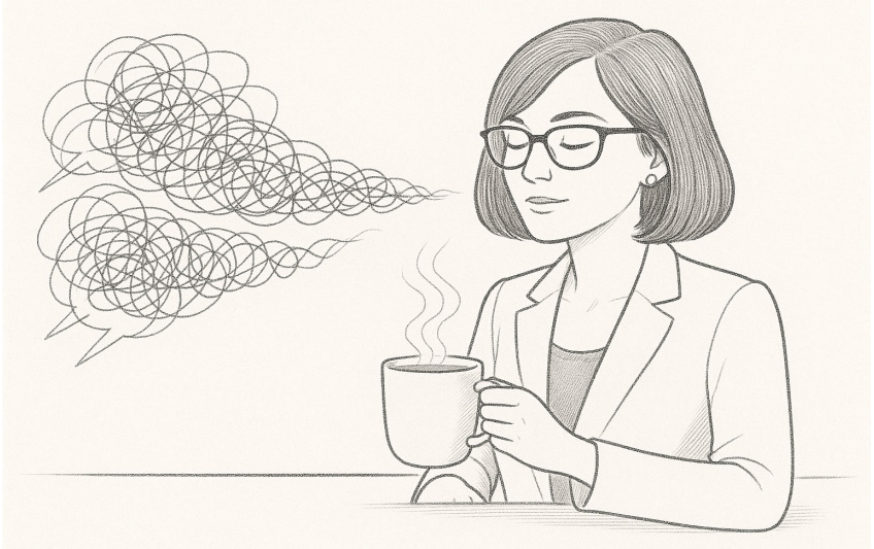
Bagaikan wajan besi yang telah dipanasi selama satu hari, ditetesi dua atau tiga tetes air, walaupun tetesan air jatuhnya sangat lambat, namun di momen tetes air menyentuh permukaan wajan, maka tetesan air akan segera menguap dan hilang. — *Samyutta Nikāya* 35.244

Di sini, wajan panas diumpamakan sebagai batin yang penuh kebencian, tetesan air yang lambat diumpamakan sebagai kemunculan perhatian penuh yang lambat, begitu perhatian penuh muncul, bagaikan menetesinya dua tiga tetes air ke wajan panas, daerah yang terkena tetesan air segera menjadi dingin, batin yang penuh kebencian segera hilang, tanpa ada sisa.

Saat batin yang dipenuhi kebencian lenyap, Anda juga harus mengetahui kelenyapannya juga. Jika Anda tidak mengetahui kelenyapan kebencian, maka ini disebut sebagai tidak ada perhatian penuh (*mutṭhasati*).

Apabila kebencian tidak dapat lenyap melalui adanya perhatian yang bijaksana, praktisi dapat menggunakan metode yang dianjurkan oleh Buddha:

Para **bhikkhu!** Ada lima cara untuk melenyapkan kebencian, lima yang manakah? Apabila timbul kebencian pada seseorang, maka kembangkanlah cinta kasih kepada orang tersebut, dengan demikian kebencian terhadap orang tersebut dapat dilenyapkan. Jika timbul kebencian pada seseorang, maka kembangkanlah belas kasih kepada orang tersebut ... perlakukanlah orang tersebut dengan sikap batin yang seimbang .... Lupakan dan abaikan saja orang tersebut, lalu gunakan kebijaksanaan merenungkan: “Yang mulia ini memiliki **kamma**-nya sendiri, dia adalah ahli waris **kamma**-nya, adalah kerabat dari **kamma**, dia terlahir dari **kamma**, **kamma** adalah tempat perlindungannya, apa pun **kamma** yang diperbuat, yang baik maupun buruk, dia akan mewarisinya.” Dengan demikian ia dapat mengendalikan kebencian pada orang tersebut. Para **bhikkhu!** Inilah lima cara untuk mengatasi kebencian, di sana, kebencian yang telah muncul dalam diri seorang **bhikkhu** dapat diatasi semuanya. —*Āṅguttara Nikāya* 5.161



Mendengar hanyalah mendengar, abaikan bahwa “aku” sedang dicaci maki, abaikan juga orang yang sedang mencaci maki, isi ataupun kata-kata cacian, dengan demikian barulah kita dapat mencegah timbulnya kebencian.

## Latihan Menggunakan Perhatian Penuh untuk Menyadari Kebencian

Dalam kehidupan sehari-hari banyak kondisi yang dapat menimbulkan kebencian, misalnya:

- Saat mengkritik orang lain;
- Tidak sabar saat terjadi kemacetan lalu lintas;
- Menunggu orang yang datang terlambat;
- Saat udara panas dan gerah;
- Saat menegur bawahan;
- Saat dikhianati pasangan;
- Saat dikritik, atau dihina oleh orang lain;
- Saat anak tidak patuh;
- Saat tubuh merasa tidak enak;
- Saat berbeda pandangan dengan orang lain;
- Saat hasil yang diinginkan tidak sesuai harapan;
- Saat diremehkan orang lain, dan sebagainya.

Di saat itu, batin akan segera bereaksi secara otomatis, yakni tidak suka. Anda harus segera mengetahui “batin sedang tidak suka” yakni batin sedang dalam kondisi marah. Jangan menghakimi kondisi “marah” terlebih dahulu, tidak perlu menolak atau menurutinya, karena kita dapat memanfaatkan kotoran batin ini untuk mengembangkan kebijaksanaan kita, jika kita memiliki perhatian penuh (*sati*) dan pemahaman jernih (*sampajañña*) yang cukup, maka kita dapat mengubah kotoran batin menjadi pencerahan (*bodhi*).

Lalu, bagaimana caranya? Anda mesti berulang-ulang memberikan tanda atau mencatat dalam batin “batin yang dipenuhi kemarahan, batin yang dipenuhi kemarahan”, atau “batin yang dipenuhi kemarahan hanyalah batin yang dipenuhi kemarahan ....”

Berlatihlah dengan bersikap bagaikan seorang penonton yang sedang menyaksikan batin yang dipenuhi kemarahan, usahakan untuk tetap bersikap dengan batin yang seimbang. Perhatian penuh secara otomatis dapat meredakan dorongan hati yang kuat, dan membuat jarak antara kebencian dengan batin Anda. Dengan kekuatan perhatian penuh, Anda dapat merasakan kebencian yang telah hilang kekuatannya. Kebencian tidak dapat lagi memperbudak batin Anda seperti sebelumnya yaitu melampiaskan amarah ini. Di saat tersebut, kemarahan akan perlahan-lahan menghilang. Jika kebencian masih tidak dapat menghilang secara total, masih ada sisa-sisanya yang tertinggal, maka arahkanlah batin untuk melihat kelenyapannya, dengan suatu keyakinan “segala fenomena yang berkondisi pastilah akan hancur dan lenyap”, amatilah dengan perhatian bijaksana “lenyap, lenyap ....”, pada akhirnya pastilah Anda dapat mengalami kelenyapan dari kebencian. Di momen tersebut, Anda juga harus mengetahui “batin tidak ada kebencian”.

Dengan demikian Anda telah berhasil melakukan:  
Saat batin dipenuhi kebencian, ketahui “batin yang dipenuhi kebencian”; saat batin tanpa kebencian, ketahui “batin tanpa kebencian”.

#### Poin-poin Penting

- Pahami terlebih dahulu karakteristik kebencian.
- Ketahui dalam kehidupan sehari-hari, kondisi apa yang menyebabkan timbulnya kebencian.
- Perhatian penuh menyadari kemunculan kebencian.
- Dengan perhatian bijaksana mengamati kebencian hanyalah kondisi batin.
- Dengan perhatian bijaksana mengamati kelenyapan kebencian.



## Bab VII

# Mengenal Kebodohan

Batin yang Dipenuhi Kebodohan

Selanjutnya dalam *sutta* dikatakan:

Saat batin yang dipenuhi kebodohan, ketahui “batin yang dipenuhi kebodohan”; batin yang bebas dari kebodohan ketahui “batin yang bebas dari kebodohan”.

Kebodohan adalah kondisi batin yang buta, gelap atau tanpa kebijaksanaan. Kebodohan menutupi kebijaksanaan, membuat batin tidak mampu memahami karakteristik asli dari fenomena yakni “tidak kekal, penderitaan, dan bukan diri”. Kebodohan atau delusi ini berbeda dengan kebodohan awam atau keterbelakangan mental. Sebab terdekat dari kebodohan adalah tidak mengamati dengan perhatian bijaksana (*ayoniso manasikāra*)—memersepsi secara keliru segala fenomena sebagai kekal, menyenangkan, memiliki diri, atau murni.

Kebodohan ini disebut juga ketidaktahuan. Ruang lingkupnya sangat luas:

- . tidak tahu mana yang baik (*kusala*), dan mana yang tidak baik (*akusala*);
- . tidak tahu bahwa kebaikan akan membuahkan hasil kebaikan, kejahatan akan membuahkan hasil kejahatan;
- . tidak tahu adanya siklus kelahiran dan kematian yang berulang terus (*samsāra*);

- . tidak tahu adanya enam alam kehidupan—neraka, hantu kelaparan, binatang, *asura*, dewa dan *Brahmā*;

- . tidak tahu bahwa tubuh hanyalah bentuk ilusi, yang dalam kebenaran hakiki hanyalah empat elemen utama—tanah, air, api, dan angin;

- . tidak tahu bahwa dengan melalui Jalan Mulia Berunsur Delapan dapat memutuskan siklus kelahiran dan kematian, atau ragu-ragu terhadap jalan menuju pencerahan;

- . tidak tahu bahwa sesungguhnya tidak ada satu “aku” yang kekal, yang tidak berubah.

Dari tiga racun batin—kесerakahan, kebencian dan kebodohan—kebodohan adalah racun yang paling berbahaya karena di balik timbulnya кесerakahan dan kebencian, sesungguhnya karena ada kebodohan yang mendorongnya dari belakang.

Dikarenakan kebodohan (*avijjā*) menutupi kejernihan batin, membuat setiap orang awam mempunyai konsep tentang adanya “aku”, dan menganggapnya sebagai suatu entitas yang berdiri sendiri, yang kekal, suatu diri yang membuat *kamma*, seperti munculnya pemikiran tentang “aku berbuat *kamma* baik”. Orang awam juga menganggap: “aku” adalah pihak yang menentukan, yang merasakan suka dan duka<sup>6</sup>, akulah yang berpikir dan akulah yang mengalami buah hasil perbuatan.

Dalam kebenaran konvensional atau kehidupan sehari-hari, tidak keliru juga mengakui bahwa ada satu “aku”—yang sedang merasakan suka dan duka, aku sedang berpikir, aku sedang

---

6            Sesungguhnya yang merasakan suka dan duka adalah perasaan, bukan “aku” yang sedang merasakan.

menanggung buah *kamma*. Karena tanpa cara pandang yang demikian, kita tidak dapat berkomunikasi dan mengekspresikan emosi kita.

Namun di dalam kebenaran hakiki, “aku” hanyalah gabungan dari batin dan jasmani atau lima agregat (materi, perasaan, persepsi, formasi-formasi batin dan kesadaran). Batin dan jasmani atau lima agregat saling melengkapi untuk mengekspresikan emosi. Inilah fenomena atau hukum sebab akibat, muncul karena sebab dan kondisi ada, lenyap karena sebab dan kondisi tidak ada. Tidak ada satu “aku” yang padat dan berdiri sendiri.

Ketika kebodohan menggenggam pandangan “aku”, maka dari sini akan berkembang menjadi “milikku”, *kamma* baikku, keputusanku, pikiranku, kebahagiaanku, kesedihanku, penderitaanku, kepemilikanku, kemarahanku, pelekatanku, kekhawatiranku, ketakutanku; dari “milikku” ini akan berkembang menjadi keserakahan—nafsu keinginan terhadap batin, pikiran, perasaan dan tubuh sendiri; dari nafsu keinginan berkembang menjadi kebencian— tidak mendapatkan apa yang diinginkan maka seseorang akan marah, kesal, misalnya melekat pada kesehatan tubuh menjadi marah terhadap penyakit, tua dan hancurnya tubuh; atau tidak mendapatkan orang yang dicintai, sehingga karena kemarahan ini, maka ingin menghancurkan orang tersebut.

Menurut *sutta*, ada satu kebodohan atau ketidaktahuan yang paling serius yaitu tidak mengetahui Empat Kebenaran Mulia.

Ada seorang *bhikkhu* bertanya kepada Yang Teberkahi:

“Yang Mulia! Apakah itu ketidaktahuan? Dan kondisi apa disebutkan seseorang masuk ke dalam ketidaktahuan?”

Yang Teberkahi menjawab:

“**Bhikkhu!** Ketidaktahuan terhadap penderitaan, ketidaktahuan terhadap asal mula penderitaan, ketidaktahuan terhadap lenyapnya penderitaan, ketidaktahuan terhadap jalan menuju lenyapnya penderitaan, **bhikkhu!** Inilah yang disebut sebagai ketidaktahuan, dan kondisi-kondisi inilah yang disebut seseorang masuk dalam ketidaktahuan.”

—*Samyutta Nikāya* 56.17

Tidak memahami Empat Kebenaran Mulia adalah bentuk dari ketidaktahuan:

- Ketidaktahuan terhadap Kebenaran Mulia tentang Penderitaan: bukan saja tidak mengetahui bahwa adanya batin dan jasmani (kehidupan) adalah suatu penderitaan, bahkan sebaliknya, menganggap adanya kehidupan akan membawa kebahagiaan. Pikiran demikian adalah batin yang dipenuhi kebodohan.
- Ketidaktahuan terhadap Kebenaran Mulia tentang Asal Mula Penderitaan: bukan saja tidak mengetahui pelekatan, nafsu keinginan, genggaman pada batin dan jasmani adalah asal mula siklus kehidupan yang berulang terus, malah salah menganggap pelekatan, keserakahan, genggaman terhadap kehidupan adalah sumber kebahagiaan, persepsi yang terbalik ini adalah bentuk kebodohan batin.
- Ketidaktahuan terhadap Kebenaran Mulia tentang Lenyapnya Penderitaan; bukan hanya tidak tahu bahwa untuk terbebas dari penderitaan adalah dengan padamnya keserakahan, padamnya batin dan jasmani secara total, tetapi justru salah memahami bahwa kelanjutan kehidupan atau hidup kekal di alam *Brahmā* atau alam kebahagiaan tertinggi (*Sukhāvati*) adalah berakhirnya segala penderitaan. Pemahaman yang terbalik ini adalah ketidaktahuan.

- Ketidaktahuan terhadap Kebenaran Mulia tentang Jalan Menuju Lenyapnya Penderitaan: bukan saja tidak mengetahui Jalan Mulia Berunsur Delapan yakni pandangan benar, pikiran benar, ucapan benar, perbuatan benar, mata pencaharian benar, usaha benar, perhatian benar dan konsentrasi benar adalah jalan menuju lenyapnya penderitaan, malah sebaliknya menganggap penyembahan, latihan penyiksaan diri, latihan meditasi, pembacaan kitab suci adalah jalan yang menuju lenyapnya penderitaan, maka ini adalah batin yang dipenuhi ketidaktahuan.

### Akar Utama Penggerak Siklus Kelahiran dan Kematian

Ketidaktahuan dan kebodohan membuat batin tenggelam dalam kebingungan dan kegelapan. Karena itu tidak dapat memahami kemunculan dan eksistensi dari batin dan jasmani adalah penderitaan, sebaliknya malah menganggap dengan adanya batin dan jasmani akan membawakan kebahagiaan dan kenikmatan. Sehingga terjadilah nafsu keinginan terhadap batin dan jasmani, terobsesi oleh batin dan jasmani.

Inilah contoh ketidaktahuan yang melahirkan nafsu keinginan. Dengan mencabut akar ketidaktahuan, maka segala penderitaan akan terurai, terpecah-pecah.

Sepenting apakah kita harus mengetahui tentang kebodohan atau ketidaktahuan? Mari kita dengarkan ajaran dari Buddha:

Para **bhikkhu!** Bagaikan semua kasau atap rumah yang mengarah ke puncak atap, dan menyatu di puncak atap. Saat puncak atap dibongkar, maka semua kasau akan runtuh. Demikian pulalah, para **bhikkhu!** Segala kondisi yang tidak baik berakar dari ketidaktahuan, dan menyatu dalam ketidaktahuan. Apabila ketidaktahuan dibongkar, segala kondisi tidak baik juga akan terbongkar.

—*Samyutta Nikāya 20.1 Sutta tentang Atap Rumah*

### Menyadari Kebodohan Melalui Perhatian Penuh

Setelah kita mengetahui cakupan dari kebodohan, maka selanjutnya kita harus berlatih agar perhatian penuh menyadari kemunculan batin yang dipenuhi dengan kebodohan. Misalnya, di momen Anda menganggap “kebahagiaan adalah kekal”, maka batin sedang dalam keadaan yang dipenuhi kebodohan, segera bangkitkan perhatian penuh untuk menyadarinya.

Sebelumnya kita telah membicarakan cara menerapkan perhatian penuh untuk mengamati nafsu keinginan dan kebencian; cara mengamati kebodohan juga sama, karena itu kita tidak perlu mengulangi penjelasan yang lebih lanjut.

Namun dikarenakan banyak orang yang tidak memahami *Dhamma*, mereka sering menganggap yang salah adalah yang benar, dan yang benar adalah yang salah, suatu pemikiran yang memutar-balikkan fakta.

Di sini saya ingin memberikan satu contoh tentang batin yang dalam kondisi kebodohan, agar Anda dapat mengamatinya:

- Tidak mengetahui apa yang disebut baik, apa yang disebut tidak baik;
- Tidak mengetahui Buddha, *Dhamma*, dan *Saṅgha*;
- Tidak mengetahui perbuatan baik menghasilkan buah yang baik, perbuatan tidak baik menghasilkan buah yang tidak baik;
- Menganggap menikmati makanan lezat secara tidak terkendali adalah hal yang wajar;
- Menganggap ada satu entitas kuat yang mengendalikan alam semesta;
- Tidak mengetahui bahwa melekatinya batin dan jasmani diri sendiri dan orang lain akan membawa penderitaan, bahkan menganggap pelekatan adalah sumber kebahagiaan;
- Menganggap bahwa di alam ini tidak ada dewa ataupun makhluk penghuni neraka;
- Menganggap bahwa kematian adalah meninggalkan tubuh jasmani yang telah hancur, dan batin juga ikut lenyap, tanpa ada siklus kelahiran dan kematian;
- Menganggap bahwa yang berkelana dan berputar-putar di siklus kelahiran dan kematian adalah suatu roh yang sama;
- Menganggap bahwa kotoran batin dan kemurnian batin makhluk hidup adalah tanpa sebab, tanpa kondisi, dengan perkataan lain makhluk hidup dengan kotoran batin ataupun kemurnian batin adalah terjadi begitu saja;
- Menyalahkan orang lain saat terjadi hal yang tidak menyenangkan, tanpa pernah merenungkan bahwa adalah perbuatan tidak baik di masa lampau yang menyebabkan ia harus mendapatkan buah tidak baik;

- Menganggap semua makhluk hidup yang mengalami kebahagiaan dan penderitaan di enam alam siklus kelahiran dikarenakan oleh nasib, lingkungan dan alam semesta, tanpa ada kontribusi dari usaha dan ketekunan orang itu sendiri;
- Tidak mengetahui kelahiran adalah penderitaan, bahkan menganggap karena ada kelahiran maka ada kebahagiaan;
- Tidak mengetahui ada kehidupan masa lampau dan kehidupan masa depan;
- Mempunyai persepsi yang keliru bahwa *Nibbāna* adalah suatu tempat yang nyata, suatu alam konkret dengan kebahagiaan tertinggi.

Seandainya Anda mempunyai salah satu pemikiran seperti di atas, maka batin Anda sudah dalam kebodohan. Anda harus berusaha sesegera mungkin untuk memunculkan perhatian penuh, hadapi secara langsung “batin yang dipenuhi kebodohan”, dengan sikap sebagai pihak ketiga mengamatinya, dengan sikap batin yang netral. Anda juga dapat menandai “batin yang dipenuhi kebodohan, hanyalah batin yang dipenuhi kebodohan”.

Lalu arahkan batin untuk melihat kelenyapannya, catat batin yang dipenuhi kebodohan dengan kata “lenyap, lenyap”.

Saat batin yang dipenuhi kebodohan telah lenyap, Anda juga harus mengetahuinya, untuk meninggalkan tanda ketidakkekalan dalam batin Anda. Setiap tanda ketidakkekalan yang dibuat akan membuat Anda lebih mengingatnya.

Buddha berkata: “Saat batin tanpa kebodohan, ketahuilah batin tanpa kebodohan”.

Dengan memahami kebodohan telah lenyap, maka Anda tidak akan menganggap bahwa batin yang dipenuhi kebodohan adalah kekal. Terus-menerus mengamati kondisi ataupun gerak gerik batin, dan memahami cakupan dari kebodohan, maka dengan kekuatan perhatian penuh, Anda dapat mengetahui apakah batin dalam keadaan kebodohan atau tidak.

Batin yang dipenuhi kebodohan dapat menggerakkan perbuatan tidak baik, hanya dengan adanya perhatian penuh maka Anda dapat mencegahnya untuk berbuat *kamma* tidak baik.

Saat Anda dapat melihat secara langsung sifat tidak kekal dari batin yang dipenuhi kebodohan, maka di saat itu Anda telah mulai mengubah kebodohan menjadi kebijaksanaan.

#### Tiga Racun—Keserakahan, Kebencian dan Kebodohan

Kita telah membicarakan tentang tiga jenis pikiran yang harus diamati yaitu keserakahan, kebencian, dan kebodohan. Tiga serangkai ini disebut sebagai tiga racun. Keserakahan dan kebencian muncul berlandaskan kebodohan. Kebodohan adalah penjahat utama, adalah akar utama dari segala fenomena tidak baik.



## Bab VIII

### Mengamati Kantuk

Selanjutnya yang akan dibahas oleh Buddha adalah tentang kantuk.

Di dalam *sutta* dikatakan:

Saat batin menyempit, ketahui “batin menyempit”.

Batin menyempit (*samkhittam citta*) adalah kondisi batin yang mengantuk, yang malas.

Saat terjadi hal demikian, maka batin akan terkantuk-kantuk, lemah tidak berdaya.

Yang Mulia Mahā Moggallāna setelah ditahbis menjadi *bhikkhu*, dia tinggal sendiri, berlatih dengan tekun, berusaha untuk merealisasi Buah *Arahanta*. Namun dia selalu terganggu oleh masalah mengantuk.

Buddha yang penuh belas kasih selalu memerhatikan kemajuan latihan calon siswa utama Beliau, saat Buddha melihat dengan mata dewa terlihatlah kesulitan Yang Mulia Mahā Moggallāna, maka Buddha dengan kekuatan psikis, muncul di hadapannya.

Buddha bertanya:

“Moggallāna, apakah engkau mengantuk? “Moggallāna, apakah engkau mengantuk?”

“Benar, Yang Mulia!”

“Kalau demikian, Moggallāna! Saat ada kantuk apa pun dalam dirimu, tidak seharusnya engkau memerhatikannya ataupun berdiam di dalamnya. Dengan demikian, kantuk akan hilang secara perlahan-lahan.

“Namun apabila setelah melakukan hal demikian, kantuk masih ada dalam dirimu, maka engkau harus merenungkan, memeriksa *Dhamma* yang telah engkau dengar dan pelajari, dengan demikian, kantuk akan lenyap.

“Namun apabila setelah melakukan hal demikian, kantuk masih belum hilang, maka engkau harus mengulangi merenungkan *Dhamma* yang telah engkau dengar dan pelajari ... engkau harus menggunakan kedua tangan menarik telingamu dengan kuat, dengan menggunakan kedua tangan menggosok-gosok bagian-bagian tubuhmu ... engkau harus berdiri dari tempat dudukmu, gunakan air dingin untuk mencuci matamu, lihatlah ke segala penjuru, lalu lihatlah konstelasi bintang-bintang ... engkau harus fokus pada persepsi cahaya, fokus pada persepsi siang hari: ‘Seperti halnya malam hari, demikian juga siang hari, seperti halnya siang hari demikian juga malam hari’, dengan batin yang jernih dan terang, engkau dapat mengembangkan batin yang terang ... engkau harus melakukan meditasi jalan, dan menyadari jalan ke depan lalu kembali, arahkan semua landasan indra ke dalam, batin tidak berkeliaran di luar. Dengan demikian kantuk akan lenyap. Namun apabila engkau telah lakukan demikian, dan rasa kantuk masih belum lenyap, maka dengan perhatian penuh, pengetahuan benar, berbaringlah ke arah kanan dengan sikap singa berbaring, satu kaki di atas kaki lainnya, pertahankan batin dalam keadaan terjaga; begitu terjaga, segera bangun dari pembaringan, dengan berpikir: ‘Aku tidak boleh serakah dan terlena dalam kenikmatan beristirahat dan berbaring, kenikmatan dalam tidur.’

“Moggallāna, demikianlah engkau harus berlatih diri.”

—*Aṅuttara Nikāya* 7.61

Setelah mendengar nasihat dari Buddha, Yang Mulia Mahā Moggallāna akhirnya dapat mengatasi rintangan ini, secara bertahap menuju ke tujuannya, akhirnya merealisasi Jalan dan Buah *Arahanta*.

Selain cara di atas, perhatian penuh juga dapat mengatasi kantuk. Jika kantuk tidak terlalu serius, Anda dapat menggunakan perhatian penuh untuk menghadapi kantuk secara langsung, amati kantuk tersebut hingga akhirnya kantuk menjadi hilang.

Saat kantuk muncul, sedikit sekali orang akan menganggap bahwa kantuk adalah salah satu kondisi batin. Kebanyakan orang akan salah menganggap bahwa kantuk adalah “aku”, “aku” sedang mengantuk—inilah yang disebut sebagai pandangan adanya diri yang sedang berulah. “Pandangan adanya diri” akan membuat kita salah memersepsikan kantuk sebagai “aku”, lalu akan berkata: “Aku sangat mengantuk, aku sangat mengantuk”, selanjutnya kepala terkulai, objek juga menjadi buram, tidak jelas.

Pengalaman saya sendiri dalam menghadapi kantuk adalah mengambil kantuk sebagai objek untuk diamati: memunculkan perhatian penuh, menghadapinya secara langsung, mengamatnya, tanpa menganggap bahwa kantuk adalah “aku”.

Dikarenakan saya telah terbiasa mengamati kantuk, sehingga perhatian penuh (*sati*) sangat peka dan langsung dapat menyadari kantuk sejak awal kemunculannya, dan kantuk ini juga sangat mudah terlihat lenyap. Saat kantuk lenyap, batin menjadi sangat jernih. Kantuk bagaikan langit yang tertutup awan gelap, begitu

awan gelap tersapu oleh angin, maka langit pun segera menjadi cerah kembali.

Namun cara demikian haruslah disadari di saat awal kantuk mulai muncul, jika Anda menunggu hingga kepala mulai tertunduk dan badan bergoyang ke kanan kiri, maka ini sudah terlambat. Dalam kondisi seperti ini, saya sarankan agar Anda membuka mata Anda, perhatikan cahaya agar batin menjadi jernih, atau boleh juga melakukan meditasi berdiri untuk mengatasi kantuk—karena meditasi berdiri menuntut usaha yang sangat besar, dan pada dasarnya kewaspadaan orang akan lebih tinggi saat berdiri karena takut terjatuh maka mau tidak mau batin pun harus terjaga.

Jika kantuk masih berlanjut, maka Anda semestinya menggunakan berbagai metode yang diajarkan oleh Buddha. Saya juga menggunakan salah satu metode yang disebutkan oleh Buddha, “saat ada kantuk apa pun ada dalam dirimu, tidak seharusnya engkau memerhatikannya ataupun berdiam di dalamnya. Dengan demikian, kantuk akan hilang.” Ketika kantuk muncul, saya tidak memerhatikan ataupun berdiam di dalamnya, dan benar saja, kantuk pun menghilang.

#### Poin-poin Penting

- Pahami terlebih dahulu sifat dan ciri-ciri dari kantuk.
- Sadari langsung tentang kantuk atau batin yang menyempit (melemah).
- Jangan menganggap kantuk atau batin yang menyempit (melemah) sebagai “aku”.

## Bab IX

### Mengamati Batin yang Kacau

Saat batin sedang kacau, ketahui “batin sedang kacau”.

#### Batin yang Kacau

Setelah dapat mengendalikan batin yang menyempit, praktisi kembali diganggu oleh rintangan besar lainnya yaitu batin yang kacau (*vikkhittam citta*). Ini adalah kondisi batin yang bergerak terus, tidak tenang, seperti gelombang air yang bergerak terus karena tertiuap angin. Sejak lama batin makhluk hidup dalam keadaan tidak fokus, tidak tenang dan parahnya, kita sendiri sama sekali tidak mengetahuinya.

Barulah saat ingin menenangkan diri dan berlatih meditasi ketenangan, maka kita menyadari bahwa hampir sepanjang waktu batin kita dalam kondisi kacau, tidak fokus—tanpa tujuan, berbagai jenis pikiran muncul kapan saja di mana saja, lalu lalang melintasi batin. Kadang satu pikiran belum selesai terbentuk, muncul lagi satu pikiran baru, pikiran-pikiran ini bahkan saling berkomunikasi, ramai saling sahut-menyahut.

Bahkan kadang kala seseorang tertawa sendiri saat mengikuti alur cerita yang diciptakannya sendiri, sehingga membuat orang lain yang ada di dekatnya mengira bahwa ia mungkin mengalami gangguan jiwa! Bukankah orang dengan gangguan jiwa juga demikian? Mereka berjalan sambil berkata-kata sendiri, komat-kamit tidak jelas, atau kadang tertawa terbahak-bahak tidak terkendalikan. Sesungguhnya arus pikiran orang “normal” kadang bisa tidak jauh berbeda dengan arus pikiran orang dengan

gangguan jiwa, bedanya orang normal tidak mengucapkan dengan keras apa yang dipikirkan, ataupun tidak tertawa sendiri di sembarang tempat ataupun di depan orang lain.

Batin yang kacau bisa membuat orang tidak bahagia. Ada satu penelitian di Universitas Harvard yang menunjukkan manusia menghabiskan rata-rata 47% dari waktunya tenggelam dalam pikiran yang mengembara. Kondisi batin dalam keadaan delusi inilah yang merupakan salah satu sebab ketidakbahagiaan.

Saat batin dalam keadaan kacau, kebanyakan orang akan mengingat kembali masa lalu yang menyakitkan, karena penderitaan masa lalu telah membuat kesan yang mendalam di batin, hingga sulit untuk melupakannya. Jika tidak tenggelam dalam masa lampau, maka batin akan mengembara ke masa depan, merasa khawatir dan cemas, khawatir akan dipecat oleh bos atau kehilangan pekerjaan, khawatir anak-anak tidak bisa masuk ke sekolah favorit, khawatir pasangan hidup tidak setia dan sebagainya.

Oleh karena jika kita ingin bahagia, maka belajarlah untuk hidup dalam perhatian penuh, hadir sepenuhnya di momen kekinian, menyadari apa yang sedang terjadi pada batin dan jasmani di momen kekinian.

### Kaitkan Batin pada Objek, Mencegah Batin yang Kacau

Batin yang kacau sering muncul karena batin tidak menangkap satu objek meditasi. Jika tidak menangkap objek, batin tidak saja dapat melayang-layang ke mana-mana, bahkan akan tenggelam dalam hal-hal tidak baik: inilah kecenderungan alami dari batin.

Karena itu Buddha mengajarkan dalam aktivitas apa pun, seperti ketika sedang berjalan, bersih-bersih rumah, mandi, makan ataupun saat pergi ke toilet, usahakan agar batin menangkap satu objek—boleh objek dari “perhatian penuh terhadap tubuh”, objek dari “perhatian penuh terhadap perasaan”, atau objek dari “perhatian penuh terhadap batin”.

Contoh, saat berjalan, kita memusatkan perhatian pada gerakan berjalan itu sendiri, atau fokus pada sensasi “keras” saat kaki menyentuh permukaan tanah; saat menyapu, atau mandi fokus pada gerakan tangan; kita juga boleh memilih untuk fokus pada pernapasan, perasaan ataupun pikiran kita sendiri. Saat perhatian penuh mengikat objek, enam landasan indra sudah tidak lagi serakah mencari-cari ke sana sini objek kesukaan mereka masing-masing, mereka akan tunduk kepada kekuatan perhatian penuh. Di saat tersebut batin telah menemukan tempat bernaung, menjadi tenang, tidak akan lagi seperti seekor monyet yang melompat ke sana sini sekehendak hatinya.

Saat seseorang kehilangan perhatian penuh, maka batin akan mulai kacau. Pikiran berlari liar bagaikan seekor kuda yang terlepas tali kekangnya, atau bergoyang-goyang tidak menentu seperti bendera yang berkibar-kibar ditiup angin, bahkan mengembara dengan imajinasi liar. Dalam keadaan tersebut, seseorang akan terjatuh dalam dunia fantasi yang diciptakannya sendiri, dengan harapan dapat memperoleh kesenangan dan kepuasan di dalamnya.

Pada saat demikian, sebagai seorang praktisi, Anda harus segera memunculkan perhatian penuh, menyadari batin sedang kacau, agar tidak semakin tenggelam ke dalamnya.

Seperti rintangan yang pernah dialami oleh seorang *bhikkhu* asal Thailand, Ajahn Lee.

Suatu ketika, karena merasa bosan, setiap hari dia berkhayal telah menemukan seorang wanita impiannya—berkhayal dirinya melarikan diri bersama si wanita, melakukan hubungan intim dan tinggal bersama si wanita. “Khayalan adalah tempat berlindung dan melarikan diri dari kenyataan, namun juga sebuah penjara bagi batin.”

Saat pikiran seseorang telah dikuasai oleh nafsu keinginan terhadap lawan jenis, maka akibatnya sangat tidak terbayangkan—seperti yang selanjutnya diceritakan oleh Ajahn Lee tentang pengalaman pribadinya:

Di suatu hari libur, saat fajar menyingsing, aku keluar untuk mengumpulkan dana makanan, ke arah pasar Sra Pathum, berjalan di gang sempit yang ada di belakang wihara, gang ini sangat kotor, tempat banyak kuda dikandangkan. Saat itu sedang hujan dan jalanan sangat licin, dengan tenang dan menjaga perilaku, saya berjalan ke sebuah rumah, mangkuk saya segera penuh dengan dana makanan. Namun di saat tersebut, pikiran saya mulai melayang-layang, memikirkan hal-hal duniawi, karena pikiran yang lengah, tidak fokus, aku tergelincir dan masuk ke dalam selokan lumpur di pinggir jalan, kakiku masuk sekitar tiga puluh sentimeter ke dalamnya, makanan jatuh bertebaran, tubuh penuh dengan lumpur, sangat memalukan! Saya tergesa-gesa pulang ke wihara, saat tiba di wihara, saya merenung : “Lihatlah! Ketika pikiranmu dipenuhi hal-hal demikian, inilah akibatnya.”<sup>7</sup>

---

7 The Autobiography of Phra Ajahn Lee.



Saat mengamati batin, kita mendapatkan betapa liarnya pikiran kita, tidak terorganisasi, bercabang-cabang, tercerai-berai di mana-mana dan cepat sekali beralih dari satu pikiran ke pikiran lainnya.

## Akibat Terlenna dalam Khayalan

Dalam cerita *Dhammapada* ada satu kisah tentang seorang *bhikkhu* muda bernama Saṅgharakkhita, dikarenakan pikirannya mengembara ke mana-mana, dia terlenna dalam delusinya sendiri.

Saṅgharakkhita Thera, seorang *bhikkhu* senior yang tinggal di kota Sāvathī.

Ketika adik perempuannya melahirkan seorang bayi laki-laki, ia memberi nama Saṅgharakkhita untuk bayinya. Anak laki-laki ini sangat mengagumi pamannya, akhirnya dia pun mengikuti jejak pamannya menjadi seorang *bhikkhu*.

Suatu ketika, *bhikkhu* muda ini tinggal di sebuah wihara desa, ada umat yang memberikan dua jubah yang berkualitas sangat baik kepadanya. Dia merasa sangat bahagia, dan memutuskan untuk memberikan salah satu jubah kepada *bhikkhu* senior, paman yang sangat dia hormati.

Setelah selesai masa *vassa*, *bhikkhu* muda ini pergi menemui pamannya, dan dengan penuh hormat mempersembahkan jubah kepadanya. Namun *bhikkhu* senior karena merasa sayang kepada *bhikkhu* muda ini, yang kurang mendapatkan dukungan dari umat, lalu mengatakan bahwa dia sudah mempunyai jubah yang cukup, dan jubah itu disimpan dan dipakai buat dirinya saja.

Walaupun berulang kali *bhikkhu* muda ini memohon agar jubahnya diterima, namun dengan halus tetap ditolak oleh pamannya. Karena sangat sedih, dia pun mulai berkhayal, dia merasa pamannya sudah tidak lagi menyukainya (manusia memang suka menebak-nebak apa yang dipikirkan orang lain terhadap dirinya, inilah salah satu sebab yang membuat dirinya menderit), ia bahkan merasa bahwa pamannya sudah tidak mau lagi berbagi bahan kebutuhan dasar dengannya, maka ia lebih baik lepas jubah saja, kembali menjalankan kehidupan duniawi.

Maka pikirannya pun mulai melayang-layang, berkhayal, berandai-andai: setelah lepas jubah, jubah-jubah ini akan aku jual, uangnya digunakan untuk membeli seekor kambing betina. Setelah kambing betina melahirkan banyak anak kambing, maka akan aku jual beberapa ekor, sehingga aku mempunyai uang yang cukup untuk menikahi seorang perempuan cantik. Saat pikirannya sampai di sini, *bhikkhu* muda dengan tersenyum, melanjutkan mimpinya. Istriku akan melahirkan seorang anak yang lucu, lalu aku ajak istri dan anakku mengunjungi paman dengan naik delman. Di tengah jalan, aku katakan kepada istriku agar aku yang menggendong anak kami saja, tetapi dia menolak, dan mengatakan agar aku fokus saja mengemudikan delman, dia yang akan mengurus anak. Akan tetapi aku tetap dengan pendirianku, lalu aku berusaha merebut anak dari istriku, saat perebutan, karena tidak hati-hati, anak kami terjatuh dari delman, aku sangat marah, lalu mengambil tongkat dan memukul kepala istriku.

Pada saat itu, *bhikkhu* muda sebenarnya sedang berdiri di belakang pamannya sambil mengipasinya, namun karena tidak sadar akan khayalannya, batin pun diperdaya oleh khayalan ini. Maka tanpa sadar dia pun mengayunkan kipas yang dipegangnya dan memukulkannya ke kepala pamannya dengan keras!

Waduh, ini gawat! Dari kisah ini kita bisa mendapatkan satu kesimpulan: terlena dalam khayalan dapat membuat khayalan seolah-olah menjadi kenyataan. Barangkali, kita memang selalu hidup dalam cerita khayalan yang kita ciptakan sendiri, hanya saja tidak menyadarinya.

*Bhikkhu* senior ini mempunyai kemampuan “membaca pikiran orang lain” (*cetopariyañāṇa*), dia mengetahui dengan jelas pikiran keponakannya, lalu ia menegur sambil mengolok-olok: “Waduh, karena tidak berhasil memukul istrimu, malah pamanmu ini yang menjadi korban ya?”

*Bhikkhu* muda sangat kaget, merasa takut dan malu menghadapi seorang senior yang dapat membaca pikirannya, kalau bisa ia ingin segera menghilang dari situ. *Bhikkhu* senior yang penuh welas asih berusaha menenangkan keponakannya dan lalu mengajaknya untuk menghadap Buddha.

Buddha yang bijaksana dan memahami pikiran manusia, memahami duduk perkara hal ini dengan jelas. Maka dengan penuh welas kasih berkata kepada *bhikkhu* muda:

Pikiran manusia mudah mengembara jauh dan tidak bisa dikendalikan, ia bahkan dapat berkhayal tentang hal-hal yang sangat jauh dan tanpa batas. Karena itu setiap orang harus bersungguh-sungguh menjaga pikirannya, agar terbebas dari tiga racun — keserakahan, kebencian dan kebodohan.

—Cerita *Dhammapada* 3. 37 *Citta Vagga*



Saat kita memahami bahwa tidak suka adalah kondisi batin yang sedang marah, terimalah kebencian ini, tidak perlu menolaknya, lalu gunakanlah kondisi yang tidak baik ini untuk mengembangkan kebijaksanaan kita.

## Munculkan Perhatian Penuh, Sadari Pikiran yang Kacau

Daripada terus terbuai dalam kekacauan batin, yang terus mencari-cari kebahagiaan dalam khayalan, mencari-cari hal-hal yang tidak bisa didapatkan dalam kehidupan ini, bagai pungguk merindukan bulan, maka akan lebih baik jika kita menyadari bahwa kondisi ini hanyalah kondisi batin yang tidak tenang, yang tidak fokus.

Kita cukup menghadirkan kesadaran kembali pada momen tersebut, melihat pikiran muncul dan lenyap, jangan menganggap pikiran itu adalah sesuatu yang nyata, jangan bereaksi mengikuti pikiran. Maka kita akan dapat merasakan pikiran mengalir bagaikan awan yang melintasi langit, bagaikan sungai yang mengalir, tidak ada satu pikiran apa pun tentang “diriku”. Belajarlah untuk melihat pikiran-pikiran liar ini sebagai mimpi, seperti ilusi, bagaikan bayangan bulan di permukaan air, seperti fatamorgana yang kosong, tidak ada inti. Dengan cara demikian kita tidak akan tertipu oleh pikiran yang kacau ataupun terlena dalam khayalan.

Di bawah ini adalah cerita dari seorang siswa yang telah membuktikannya:

Saya sudah berlatih meditasi selama bertahun-tahun, saya tekun bermeditasi setiap hari, tetapi tidak merasa ada kemajuan. Saat berlatih saya sering memberontak, karena pikiran saya seperti seekor monyet liar, mencari-cari terus. Akhirnya suatu ketika Sayalay Susilā datang ke California untuk mengajar retreat meditasi, dan mungkin juga akumulasi *kamma* baik telah cukup, saya mengikuti retreat walaupun saat itu belum mengenal apa pun tentang beliau. Sayalay memberikan penjelasan metode mengamati batin, yakni menandai segala kondisi batin sebagai “tidak kekal” atau “bukan aku, dan bukan milikku”. Dengan menggunakan metode yang diajarkan oleh Sayalay, selama satu jam berlatih meditasi duduk, saya mengalami satu momen

wawasan baru, “pikiran bukan milikku”. Ini adalah pengalaman pertama saya tentang “bukan diri”. Sejak saat itu, setiap muncul perasaan ataupun pikiran-pikiran liar, saya akan menandainya sebagai “tidak kekal” atau “bukan diri”, lalu kondisi demikian akan hilang dengan sendirinya.

Saya benar-benar mengalami “bukan diri”, di saat perhatian penuh menyadari kemunculan pikiran liar dan ia akan lenyap secara otomatis, saya dapatkan bahwa pikiran liar ini muncul dan lenyap dengan sendirinya, tidak ada “aku” di dalamnya, dan tidak juga “milikku”. Karakteristik pikiran adalah muncul dan segera lenyap, kemudian muncul perhatian penuh terhadap pikiran lainnya, yang kemudian muncul dan lenyap lagi. Proses ini berlanjut dan berulang-ulang terus, tidak ada “aku” yang dapat mengendalikannya. Setelah memahami ini, latihan meditasi saya menjadi jauh lebih mudah.

Saya akhirnya menyadari, mengapa Sayalay Susīlā menganjurkan untuk menandai segala fenomena sebagai “tidak kekal” atau “bukan diri”, karena fenomena apa pun termasuk pikiran, memang “tidak kekal” dan bahkan “bukan diri”.

Karena pikiran yang tidak bisa diam adalah salah satu dari lima rintangan<sup>8</sup>, membuat kita tidak dapat fokus pada objek meditasi, sehingga kunci utama untuk menerobos latihan meditasi kita adalah mengembangkan perhatian penuh, menyadari saat pikiran melantur muncul, menghentikannya untuk berkembang lebih jauh.

---

8 Lima rintangan adalah: Nafsu indriawi (*kamācchanda*), niat jahat (*byāpāda*), kegelisahan dan penyesalan (*uddhacca-kukkucca*), kemalasan dan kantuk (*thīna-midha*), dan keraguan (*vicikicchā*)

Apa pun objek meditasi Anda, pikiran yang melayang-layang dapat muncul kapan saja, dan mengganggu konsentrasi Anda. Karena itu Anda harus belajar untuk mengamati pikiran, saat menyadari bahwa ada pikiran yang muncul, Anda dapat membaca dalam hati: “pikiran, pikiran”, atau “pikiran lenyap, lenyap.” Lalu arahkan kembali batin Anda pada objek meditasi.

Dengan begitu Anda dapat melihat pikiran tersebut lenyap dan tidak lagi berkembang. Jika kita tidak belajar mengamati pikiran, maka kita akan sangat mudah terjebak dalam pikiran, dikendalikan pikiran hingga berputar-putar dalam pusaran khayalan, tertipu olehnya dan menganggap pikiran liar ini adalah sesuatu yang nyata. Bahkan pikiran liar ini akan menyesatkan, terjebak dalam hal-hal tidak baik, hingga kita menyimpang dari *Dhamma* yang benar.

Saat perhatian penuh semakin tajam, praktisi dapat menyadari pikiran liar muncul lalu lenyap—tidak ada sosok sebagai tuan yang mengendalikan mereka. Saat pikiran yang tidak fokus lenyap, kita harus menandainya sebagai “lenyap, tidak kekal” , tujuannya agar batin dapat memberikan tanda pada ketidakkekalan dari pikiran yang tidak fokus.

### Perhatian Penuh Meredakan Kecemasan

Batin sudah terbiasa menerima berbagai informasi setiap saat, dan akan terus memikirkan informasi yang masuk. Kita terbiasa menghabiskan terlalu banyak waktu untuk membuat rencana, mengkhawatirkan masa depan, berusaha mencari rasa aman di masa depan yang tidak pasti. Kebiasaan demikianlah yang membuat energi kita terkuras sia-sia.

Jika hal ini berlangsung dalam jangka panjang, maka akan timbul tekanan batin, kecemasan dan bahkan depresi.

Dari hasil penelitian, terlalu banyak berkhayal, dan keinginan untuk mengejar ketenangan masa depan, justru akan membuat kita lebih rentan terhadap frustrasi, tekanan batin, kecemasan dan kondisi negatif lainnya. Terus menggenggam, tidak ingin untuk melepaskan pengalaman masa lampau penuh luka dan tidak menyenangkan, akan semakin memperdalam penderitaan dan depresi kita sendiri.

Saya pernah berinteraksi dengan beberapa orang yang mengalami depresi, mereka mempunyai pola pikir yang sama—menggenggam erat pikiran negatif masa lampaunya, tidak mau melepas, dan juga memikirkan masa depan dengan penuh kecemasan dan ketakutan. Mereka percaya bahwa pikiran-pikiran ini adalah nyata, stabil, dan pikiran itu adalah mereka sendiri, yang selanjutnya memengaruhi pola pikir dan perbuatan mereka.

Ada seorang siswa yang pernah mengalami depresi berbagi cerita sebagai berikut :

Karena tidak mempunyai perhatian penuh, waktu itu saya menjalani kehidupan dengan penuh kepahitan.

Kejadian yang menyakitkan itu bagaikan film yang diputar berulang-ulang di dalam pikiran saya. Saya semakin sedih, semakin marah, dan mulai menyimpan kebencian, mulai menyalahkan orang lain, bahkan terjebak di dalam pikiran yang buntu ini.

Saya menggenggam erat pikiran ini, tidak dapat melepaskannya, akibatnya saya terus hidup di masa lalu, kehilangan kebahagiaan dan ketenangan di saat ini.

Bersamaan itu pula pikiran saya memikirkan hal-hal buruk yang belum terjadi, membuat saya hidup dalam ketakutan terhadap masa depan.

Karena salah mengidentifikasi pikiran negatif sebagai “diriku”, ditambah lagi saya tidak mempunyai rasa percaya diri, membuat saya semakin yakin bahwa pikiran-pikiran negatif dan jahat itu memang adalah “aku”, adalah kenyataan yang tidak terbantahkan. Demikianlah saya terjerumus dalam pusaran ketakutan, yang memperparah kondisi depresi saya.

Hingga suatu hari, saya membaca *Ni zhen de zhidao ni de ganshou ma?* (Apakah Anda telah benar-benar memahami perasaan Anda?) buku karya Sayalay Susilā<sup>9</sup>. Di saat itulah saya baru menyadari bahwa semua perasaan bukanlah “diriku”.

Sejak saat itu jika emosi saya bergejolak, naik turun, saya segera mempraktikkan metode yang diajarkan dalam buku tersebut yakni menyadari pikiran yang muncul. Dari latihan ini saya mulai memahami segala bentuk pikiran yang muncul sesungguhnya akan muncul sendiri lalu akan lenyap dengan sendiri pula, bukan sesuatu yang dapat saya kendalikan. Dari sini pula saya memahami segala emosi yang tidak menyenangkan dan pikiran yang ekstrem sesungguhnya bukanlah “aku”.

Melalui latihan yang konsisten, saya mulai mendapatkan banyak manfaat, perlahan-lahan saya tinggalkan ruminasi (kebiasaan mengulang pikiran negatif secara terus-menerus tanpa ada penyelesaian) ini, menjadi lebih dapat menerima diri sendiri, memahami diri dan mencintai diri sendiri.

---

9 Ini salah satu buku karya Sayalay Susilā, *Shei zai ganshou?*— (Siapakah yang sedang merasakan?) Edisi tahun 2023.

Dari cerita di atas kita dapat memahami betapa pentingnya menyadari pikiran-pikiran kita yang muncul dan tidak mengidentifikasi pikiran adalah “diriku”, bagi kesehatan batin kita.

Jika seorang penderita depresi mampu untuk memunculkan perhatian penuh, menghadapi, menerima dan fokus pada fenomena yang sedang berlangsung, meskipun dia masih belum mampu untuk mengamati pikiran yang sedang berlangsung di momen itu, namun setidaknya, kemungkinan batinnya terjatuh ke dalam pikiran negatif itu akan jauh berkurang. Dengan demikian dapat mengurangi kebencian dan kecemasan yang akan berkembang terus, batin menjadi jernih dan tenang, menikmati ketenangan yang sesaat, “tidak merenungkan masa lampau, tidak pula mencemaskan masa depan.”

Maka semestinya bukan saja bagi seorang penderita depresi, namun kita semua juga harus belajar untuk mengunci batin kita di momen kekinian, tidak perlu memikirkan masa lalu yang menyakitkan, tidak perlu mencemaskan masa depan yang belum pasti. Sehingga kita tidak hanya mengurangi stres, depresi dan kecemasan, namun juga dapat meningkatkan efisiensi produktivitas, kita akan hidup lebih bahagia lagi.

Pikiran ini gelisah tidak pernah diam,  
sulit untuk dikendalikan dan ditaklukkan,  
orang bijaksana meluruskan pikirannya,  
bagaikan seorang pembuat panah meluruskan anak panahnya.

—*Dhammapada* 33

## Latihan Menyadari Pikiran

Di sini saya ingin memperkenalkan satu metode berlatih yang sederhana, tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran atau pemahaman Anda terhadap pikiran Anda sendiri.

Pertama-tama, duduklah dengan posisi yang nyaman, rilekskan tubuh Anda, sadari napas yang masuk dan keluar dengan santai sebanyak sepuluh kali.

Lalu arahkan perhatian pada sensasi di tubuh Anda, misalnya panas, tubuh yang kaku, perut yang kembang kempis, jantung yang berdenyut. Kita mulai dari mengamati tubuh terdahulu, karena sensasi pada tubuh lebih jelas, mudah dikenali. Beda halnya dengan pikiran, pikiran ini tidak berbentuk, tidak berwarna, sehingga sulit untuk dikenali dan disadari.

Setelah lima belas menit, cobalah untuk menyadari kemunculan pikiran. Pada awalnya, Anda mungkin terseret dalam pikiran-pikiran yang muncul, tidak menyadari bahwa Anda sedang melamun. Anda harus mencoba terus, perlahan-lahan perhatian penuh ini akan menyadari dan mengetahui pikiran yang muncul. Anda mungkin mendapatkan banyak sekali pikiran yang tanpa arah, mengingat kembali masa lampau, ataupun merencanakan masa depan; semua saling silang bergerak dalam batin. Amatilah kondisi batin Anda ini bagaikan seorang pengamat yang netral.

Saya menganjurkan agar Anda untuk memberikan label pada pikiran Anda, misalnya saat sedang mengenang kejadian masa lampau, maka Anda menandainya dengan “sedang mengenang, sedang mengenang”; saat merencanakan masa depan, Anda dapat menandainya “merencanakan, merencanakan”; saat sedang mengkhawatirkan peristiwa yang belum terjadi, Anda dapat menandainya “khawatir, khawatir”.

Ada dua manfaat dari menandai dengan cara demikian:

Pertama, arus kesadaran akan terputus, sehingga Anda tidak akan terseret ke dalamnya;

Kedua, perlahan-lahan Anda mulai dapat melihat pola berpikir Anda— cenderung untuk mengenang kejadian pahit masa lampau, atau cenderung pada kekhawatiran terhadap masa depan.

Anda bahkan akan kaget mendapatkan selama ini Anda tidak pernah benar-benar memerhatikan apa yang sedang terjadi dalam batin Anda di momen kekinian. Melihat pola pikir sendiri dapat membantu Anda untuk lebih memahami diri sendiri, dapat memperbaiki kekurangan diri Anda. Apakah itu mengenang masa lalu, atau mengkhawatirkan masa depan, semua adalah ilusi, hanyalah khayalan, jangan terseret ke dalamnya, ingatlah untuk mengarahkan perhatian Anda pada sensasi tubuh ataupun napas yang berlangsung di momen kekinian.

Pikiran ini bagaikan seorang pesulap. Jika Anda melayani pikiran dengan ramah, melayaninya seperti seorang sahabat baik, dengan menyuguhkan secangkir kopi yang nikmat kepadanya, maka pikiran ini tidak saja tidak mau pergi, bahkan akan membuat trik-trik sulap untuk menipu Anda, seakan-akan ilusi yang ada sebagai sesuatu yang nyata. Seperti dalam cerita *bhikkhu* muda Saṅgharakhitta. Sebaliknya apabila Anda mampu melihat dengan jelas trik sulap yang dimainkan oleh pesulap hanyalah suatu tipuan, dan Anda dapat menyadari bahwa ilusi hanyalah ilusi, maka Anda tidak akan terseret ke dalamnya, dan dapat segera menandai ilusi sebagai “tidak kekal”, sehingga arus batin yang dipenuhi ilusi ini akan terputus, batin Anda akan kembali ke momen kekinian.

Saat memerhatikan pikiran, harap ingat jangan mengidentifikasi pikiran itu sebagai diri Anda. Anda harus belajar untuk memerhatikannya dengan tenang, bagaikan memandang awan di langit—awan di langit selalu bergerak, dan batin Anda harus bagaikan langit yang diam, tidak tergoyahkan.

Apabila Anda mendapatkan bahwa batin Anda terus-menerus mengejar suatu pikiran, atau kembali lagi ke kebiasaan masa lalu, kembali menganggap pikiran adalah “diriku”, Anda harus segera menyadari: “pikiran hanyalah pikiran”, tidak bereaksi terhadap pikiran apa pun. Kemudian dengan lembut arahkan perhatian Anda kembali ke napas.

Alah bisa karena biasa, apabila terus-menerus dan konsisten berlatih, maka pastilah Anda dapat mengalami kemajuan. Anda dapat melihat bahwa kecepatan menyadari kemunculan pikiran Anda semakin cepat dan tajam.



Awan di langit selalu bergerak, batin Anda harus bagaikan langit yang diam, tidak tergoyahkan.

## Bab X

### Mengamati Batin yang Dipenuhi Rasa Takut

Selama bertahun-tahun berbagi *Dhamma*, hal yang membuat saya sangat terkejut adalah setiap orang yang saya temui, baik pria maupun wanita mempunyai rasa takut yang sangat kuat dalam dirinya.

Apa saja yang mereka takuti? Ada yang takut pada kegelapan, takut pada makhluk halus; ada yang takut pada kematian, takut mereka bisa meninggal kapan saja, di mana saja; takut kehilangan orang yang dicintai, takut kehilangan pekerjaan; takut terkena penyakit kritis, takut ditelantarkan; ada juga yang takut kesepian, tidak ada rasa aman.

Apakah hal yang ditakutkan benar-benar terjadi atau tidak, itu adalah persoalan lain, namun batin yang telah dihinggapi rasa takut sudah cukup membuat orang menderita dan gelisah, bukankah demikian?

Saat ketakutan muncul, sebagian besar orang tidak menyadari bahwa ketakutan hanyalah suatu kondisi batin, suatu reaksi dari batin belaka. Sehingga mereka mudah dipengaruhi dan dikendalikan oleh ketakutan, dan pikiran yang melayang-layang pun mulai mengarang cerita, seakan-akan kejadian yang menakutkan akan segera terjadi. Contohnya saat melihat seutas tali di kegelapan dikira sebagai ular; atau saat berada di hutan yang gelap, terdengar suara gemeresik dikira sebagai ada hantu, hingga merinding ketakutan. Halusinasi ini justru memperkuat dan memperdalam ketakutan itu sendiri.

## Khayalan Menyebabkan Ketakutan Muncul

Saya ingat saat baru kembali dari Myanmar, suatu sore, ada sepasang ibu dan anak mengajak saya ke satu wihara gunung yang sepi dan tidak berpenghuni.

Saat malam tiba, anjing-anjing liar di gunung terus-menerus melolong, di malam yang sepi, suara lolongan terdengar sangat memilukan hati.

Daya imajinasi saya memang agak lamban, kebetulan juga tidak takut pada setan ataupun hantu, sehingga saya tidak memedulikan suara lolongan anjing-anjing itu. Ditambah lagi perjalanan panjang yang melelahkan, maka tidak lama kemudian, saya sudah tertidur.

Keesokan pagi, saya melihat wajah pasangan ibu dan anak ini terlihat pucat, menurut mereka malam sebelumnya mereka dicekam rasa takut yang sangat hebat, sepanjang malam mereka saling merangkul, dan tidak dapat tidur!

Saya merasa sangat kaget dan bertanya apa yang mereka takutkan. Menurut mereka lolongan anjing yang begitu memilukan, pastilah anjing-anjing itu telah melihat hantu. Karena terpikir ada hantu di sekitarnya, ketakutan membuat mereka berkhayal tentang cerita-cerita yang lebih menakutkan lagi. Seakan-akan hantu datang mendekati mereka, menyerang mereka, akhirnya mereka pun begadang, terjaga terus. Sesungguhnya ketakutan mereka hanyalah karena tidak mengamati pikiran mereka sendiri, ketakutan adalah hasil halusinasi mereka sendiri belaka.

Dalam *The Autobiography of Phra Ajahn Lee* diceritakan saat dia mendirikan tenda payungnya di dalam sebuah hutan, terlihatlah olehnya penduduk desa sedang menggotong jenazah ke arah tempat kremasi di dekat tempat dia berada, dan proses kremasi berlangsung di depan matanya.

Setelah malam tiba, dia dicekam rasa takut yang hebat: saat dia menutup mata untuk bermeditasi, karena terlalu banyak berfantasi, maka dia seolah-olah melihat ada satu baris hantu

datang menghampirinya!

Dia membaca *paritta* untuk menenangkan batinnya sambil juga berusaha melawan fantasinya. Di saat tersebut, dia mendengar ada suara aneh di belakangnya, seakan-akan ada seseorang yang berjalan perlahan-lahan mendekati dirinya. Suara kaki berhenti sejenak, lalu muncul lagi. Terdengar seakan-akan ada seseorang bersiap-siap untuk menyerangnya dari belakang, ketakutan yang mencekamnya membuat napasnya semakin cepat, dia seakan-akan ingin melompat dan berlari sambil berteriak: “Tolong! Hantu, hantu!” Kemudian dia mendengar ada suara orang yang seolah-olah sedang mengunyah makanan yang renyah.

Setelah mengendalikan ketakutan, dia membuka mata, dan di kegelapan dia melihat seekor anjing liar sedang memakan sisa sesajen yang ditinggalkan penduduk desa. Dia bernapas lega: “Ternyata kaulah yang menakutiku sejak tadi!” Sesungguhnya halusinasinya sendiri yang membuatnya dirinya takut.

Dalam hal rasa takut terhadap hantu, saya sesungguhnya lebih beruntung, karena memang terlahir dengan tidak mempunyai daya imajinasi yang kuat, sehingga tidak takut kegelapan, tidak takut kesepian, dan tidak takut pada hantu. Saya masih ingat saat masih muda, suatu ketika saya harus berjalan di hutan yang gelap. Saat berjalan di kegelapan malam, terdengar suara mendesir di belakang serta seolah-olah ada bayangan gelap yang mengikuti terus, namun saya tidak mengembangkan imajinasi, menjadikan hutan yang gelap sebagai ada hantu di dalamnya, saya tetap santai berjalan pulang ke rumah.

Banyak siswa saya yang dapat merasakan keberadaan makhluk halus, bahkan ada yang pernah melihat, namun mereka tidak merasa takut. Sebaliknya mereka yang belum pernah melihat makhluk halus malah yang banyak berimajinasi, mereka merasa bahwa makhluk halus itu menakutkan, yang dapat mencelakakan orang, bukankah ini semua hanyalah imajinasi mereka sendiri?

Atau mungkin juga terlalu banyak menonton film horor. Hantu memang menyukai tempat yang sepi, bila kita tidak memedulikan mereka, maka tidak akan terjadi apa pun, kecuali kita memang pernah berbuat jahat kepada mereka, di sinilah muncul rasa bersalah terhadap mereka.

### Hadapi Ketakutan dengan Perhatian Penuh

Jika kita terus bersikap dengan memberikan respons terhadap ketakutan yang lahir dari pikiran, maka yang menanggung penderitaan adalah kita sendiri.

Karena itu saat ketakutan muncul, kita harus menggunakan kekuatan perhatian penuh, batin tetap pada momen kekinian, hadapi langsung ketakutan yang terjadi, dengan cara demikian, ketakutan ini bagaikan pencuri yang tertangkap tangan, tidak dapat lagi melakukan fungsinya untuk mengembangkan imajinasi, tidak dapat membuat jantung Anda berdebar-debar, dan tidak dapat lagi membuat tubuh Anda merinding.

Dengan perhatian penuh, Anda dapat terus-menerus mengamatinya: ketakutan hanyalah kondisi batin, bukan “diriku”, adalah khayalan yang muncul dari hasil tidak adanya perhatian yang bijaksana.

Dengan demikian, kemungkinan Anda dapat menghentikan ketakutan yang akan terus berkembang.



Saat ketakutan muncul, karena tidak menyadari bahwa ketakutan hanyalah suatu kondisi batin, sehingga kita mulai berpikir seolah-olah ada hal-hal mengerikan yang akan terjadi pada diri kita.



## Bab XI

### Mengamati Batin yang Dipenuhi Penyesalan

Ungkapan “tidak ada manusia yang sempurna” adalah suatu kebenaran universal, namun masih banyak juga manusia yang tidak dapat terlepas dari penyesalan, hingga tidak dapat memaafkan diri sendiri.

Saat batin Anda terus-menerus menyesali kesalahan yang telah diperbuat di masa lampau, apabila Anda tidak segera memunculkan perhatian penuh untuk menyadari adanya penyesalan, tidak memberikan perhatian bijaksana bahwa “penyesalan hanyalah kondisi batin, bukan aku”, maka batin kita akan tenggelam dalam penyesalan, kita juga tidak dapat mengendalikan diri lagi.

Keadaan ini membuat batin seperti ombak besar, seperti badai, hingga Anda benar-benar terseret dalam kebingungan dan penderitaan, tidak dapat memaafkan diri sendiri. Bahkan akan menangis meraung-raung penuh penderitaan.

Di saat demikian, sudah seharusnya Anda berbelas kasih pada diri sendiri, dan katakan: “Manusia mana yang tidak pernah berbuat kesalahan? Ini adalah kejadian masa lampau, menyesal juga tidak ada gunanya lagi, lebih baik lepaskan saja, biarkan ia berlalu.” Lalu kembalilah Anda ke momen kekinian.

Jika rasa penyesalan masih saja tidak mau berlalu, maka munculkanlah perhatian penuh Anda, hadapi “penyesalan” secara langsung, lalu lihatlah “penyesalan” ini sebagai suatu kondisi batin, jangan anggap dia sebagai diri sendiri, sebagai “aku”. Atau Anda juga dapat dengan perhatian penuh melihatnya sebagai “lenyap, lenyap”, dengan demikian penyesalan tidak dapat lagi mengendalikan Anda sebagaimana sebelumnya.

Dalam perjalanan kehidupan ini, dapat saja seseorang melakukan kesalahan yang sama secara berulang. Hal ini kemungkinan adalah kebiasaan yang telah diakumulasi dalam banyak kehidupan lampau, yang sama sekali tidak ada hubungan dengan “aku” ataupun “diriku”. Seandainya kita menganggap kebiasaan yang diakumulasi dari banyak kehidupan lampau menjadi “aku”, maka sudah pasti kita akan selalu hidup dalam penyesalan, bahkan dikarenakan perbuatan salah yang berulang dapat membuat kita membenci diri kita sendiri, lebih lanjut akan melukai diri sendiri, mengira bahwa melukai tubuh sendiri dapat menebus perbuatan tidak baik yang pernah dilakukan.

Dengan latihan mengamati batin, kita akan terus-menerus berada dalam pikiran yang muncul di momen kekinian, sehingga dapat lebih memahami lagi peran dan hukum alam pikiran ini, tidak lagi diperbudak oleh penyesalan. Latihan mengembangkan perhatian penuh dapat memperkecil kemungkinan berbuat kesalahan, atau tidak melakukan kesalahan yang besar, sehingga Anda tidak akan hidup dalam cengkeraman penyesalan, sekaligus hidup Anda menjadi lebih bahagia.

Saat membimbing retreat meditasi di Kanada, saya berulang kali mengingatkan para peserta retreat tentang “batin bukanlah aku”, jangan menganggap batin ini sebagai “milikku”.

Setelah itu ada seorang peserta mengungkapkan rasa terima kasihnya kepada saya. Dia merasa bahwa *Dhamma* sangat luar biasa, dan juga sungguh sulit mempunyai kesempatan untuk dapat mendengarkan *Dhamma*. Dia mengatakan setelah mendengarkan “batin bukanlah diriku”, maka segala penyesalan yang tertanam selama belasan tahun tercabut dari batinnya. Dia mulai menyadari, ternyata karena selama ini dia menganggap penyesalan sebagai “aku”, inilah akar permasalahan penderitaannya. Sekarang dia telah keluar dari penderitaan.

Sesungguhnya kita tidak saja mempunyai persepsi yang salah dalam menganggap penyesalan sebagai “aku”, namun menganggap segala pikiran kita adalah “aku”, karena itulah kita terperangkap dalam penjara “aku”.

Manusia terbiasa untuk tidak melupakan masa lampau, dan mengkhawatirkan masa depan. Perhatian penuh adalah seni untuk melatih batin, perhatian penuh membantu kita untuk menegakkan kondisi batin yang “tidak mengembara di masa lampau dan masa depan, namun hidup di momen kekinian”. Namun jangan lupa, momen kekinian juga akan berlalu.

Jika engkau melepas kejadian masa lalu dan masa yang akan datang, tidak melekat pada masa kini, maka engkau akan tenang dan damai dalam perjalanan kehidupan ini.

— *Sutta Nipata*, syair 949



## Bab XII

### Mengamati Empat Batin Yang Lebih Tinggi

Dalam *sutta* disebutkan ada “empat batin yang lebih tinggi” yakni batin yang luhur (*mahaggata citta*), batin yang dapat terlampaui (*sauttara citta*), batin yang mempunyai konsentrasi (*samāhita citta*) dan batin yang terbebaskan (*vimutta citta*).

#### Batin yang Luhur (***Mahaggata Citta***)

Saat batin luhur (*mahaggata citta*), ia mengetahui “batin luhur”; saat batin tidak luhur (*amahaggata citta*), dia mengetahui “batin tidak luhur”.

Kitab Penjelas Makna menyebutkan “batin luhur adalah batin yang telah melampaui batin alam indriawi, telah mencapai alam *jhāna* materi halus (*jhāna* pertama hingga *jhāna* keempat), karena itu disebut batin luhur; “batin tidak luhur” adalah batin alam indriawi yang belum mencapai *jhāna*. Saat seorang praktisi mencapai *jhāna*, maka ia harus mengetahui “batin luhur”; bila belum mencapai *jhāna*, ia juga harus mengetahui “batin tidak luhur”.

#### Batin yang Dapat Terlampaui (***Sauttara Citta***)

Saat batin yang dapat terlampaui (*sauttara citta*), ia mengetahui “batin yang dapat terlampaui”; saat batin yang tidak dapat terlampaui, ia mengetahui “batin yang tidak dapat terlampaui (*anuttara citta*)”.

“Batin yang dapat terlampaui” adalah batin alam indriawi yang masih belum mencapai *jhāna*, namun masih ada kesempatan untuk meningkat dan mencapai *jhāna* di alam materi halus dan alam nonmateri, karena itu disebut batin yang dapat terlampaui; “batin yang tidak dapat terlampaui” adalah *jhāna* alam materi

halus dan *jhāna* alam nonmateri. Jadi sama seperti “batin luhur” dan “batin tidak luhur”.

### Batin yang Penuh Konsentrasi (***Samāhita Citta***)

Saat batin penuh konsentrasi (*samāhita citta*), ia mengetahui “batin penuh konsentrasi”; saat batin tidak konsentrasi (*asamāhita citta*), ia mengetahui “batin tidak konsentrasi”.

Menurut Kitab Penjelas Makna, “batin penuh konsentrasi” adalah batin yang mencapai konsentrasi akses (*upacāra samādhi*) dan konsentrasi yang kuat (*appāna samādhi*) melalui meditasi ketenangan. Ada *sutta* yang menyebutkan konsentrasi sesaat (*khaṇika samādhi*) yang dicapai dalam meditasi pandangan terang juga termasuk sebagai “batin penuh konsentrasi”.

Saat seorang praktisi berlatih meditasi napas masuk dan napas keluar, dan batin dapat fokus pada napas dalam waktu yang lama serta dapat dipertahankan hingga muncul gambaran mental (*nimitta*), kemudian praktisi dapat tetap fokus pada *nimitta* selama satu jam hingga dua jam. Pada tingkat tersebut, praktisi akan mencapai *upacāra samādhi*, kemudian masuk ke dalam *appāna samādhi* (atau disebut juga dengan *jhāna* pertama). Inilah yang disebut sebagai “batin yang penuh konsentrasi”. “Batin tidak konsentrasi” adalah batin yang tidak mencapai konsentrasi sesaat, konsentrasi akses dan juga konsentrasi kuat.

### Batin Terbebas (***Vimutta Citta***)

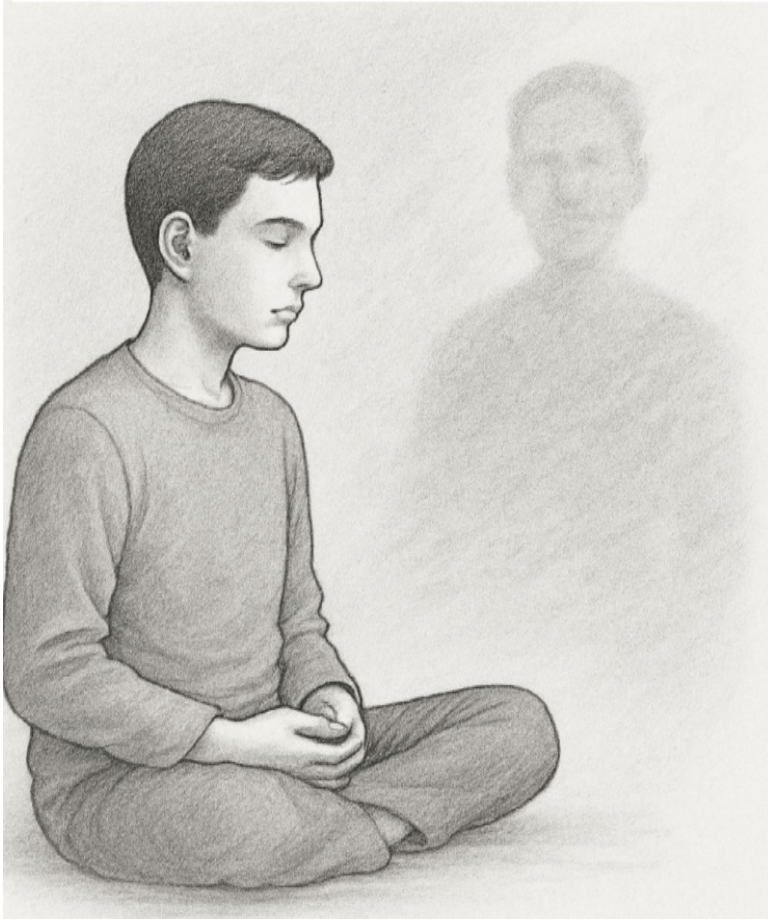
Saat batin terbebas (*vimutta citta*), ketahuilah “batin terbebas”; saat batin belum terbebas (*avimutta citta*), ketahuilah “batin tidak terbebas”.

Menurut Kitab Penjelas Makna, “batin terbebas” bukanlah batin yang telah sempurna terbebas dari kotoran batin seperti batin seorang *Sotāpanna*, namun saat seorang praktisi berlatih meditasi pandangan terang dan saat mengamati “tidak kekal, penderitaan,

bukan diri”, maka batinnya sementara terbebas dari kotoran batin; atau praktisi yang mencapai *jhāna* di saat ia berlatih meditasi ketenangan, untuk sementara waktu, batin terbebas dari lima rintangan (nafsu indriawi, kebencian, penyesalan dan kegelisahan, kemalasan dan kantuk, serta keraguan).

Seorang praktisi harus memunculkan perhatian penuhnya untuk menyadari berbagai kondisi batin seperti disebutkan di atas.

Perenungan terhadap batin atau mengamati batin terlihat sederhana, sesungguhnya tidaklah demikian. Banyak praktisi yang masih belum terlatih untuk menyadari batinnya sendiri, ditambah salah menggenggam batin sebagai “aku”, menyebabkan kesulitan dalam berlatih. Dalam perenungan terhadap batin, tidaklah cukup hanya dengan perhatian penuh saja namun harus selalu ingat “batin bukanlah aku”.



Dalam perenungan terhadap batin, tidaklah cukup hanya dengan perhatian penuh saja namun harus selalu ingat “batin bukanlah aku”.

## Bab XIII

### Kesadaran adalah Bukan Diri

Apa pun kondisi batin yang ada, misalnya dalam keserakahan, kebencian, kesedihan, kesombongan, konsentrasi, berkhayal, keresahan, kebodohan, berkecamuk, kegembiraan, kantuk, dan lain sebagainya, maka seorang praktisi harus memunculkan perhatian penuh, menyadari kondisi batin pada momen kekinian, hadapi secara langsung dan lihat pikiran yang muncul, janganlah memberikan respons sebagaimana biasanya, sekaligus pahami bahwa segala pikiran yang muncul ini adalah karena sebab dan kondisi, bukan “diriku”, bukan juga “milikku”. Dengan cara demikian, barulah ia dapat mencegah berkembangnya kotoran batin, dan tidak dikuasai oleh kotoran batin.

Selanjutnya, sebelum kita masuk ke tingkat yang lebih mendalam, mari kita pahami terlebih dahulu arti “bukan diri”.

#### Makna Bukan Diri

Apakah itu bukan diri?

Yang Mulia Ledi Sayadaw, seorang guru terkenal dari Myanmar memberikan tiga definisi tentang “bukan diri”.

1. Tidak ada suatu substansi atau roh yang kekal (*asaarakatthena-anatta*)

Kemunculan segala hal yang berkondisi, termasuk kesadaran, bergantung pada sebab dan kondisi. Saat sebab dan kondisi kemunculannya telah lenyap, maka kesadaran yang berasosiasi dengannya juga ikut lenyap, lalu muncul kesadaran yang lain sesuai dengan sebab dan kondisi.

2. Tidak ada satu tuan atau penguasa (*assamikatthena-anatta*)

Segala sesuatu yang berkondisi, termasuk kesadaran adalah fenomena yang muncul dan lenyap mengikuti sebab dan kondisi, sehingga tidak ada substansi yang kekal, bukan juga suatu roh, bahkan juga tidak ada satu individu yang dapat menguasai kemunculan dan kelenyapan fenomena yang mengikuti sebab dan kondisi.

3. Tidak tunduk pada keinginan suatu individu (*avasattanatthena-anatta*)

Batin tidak tunduk pada keinginan suatu individu. Anda tidak dapat berharap hanya mempunyai kesadaran yang baik, yang bahagia, yang penuh cinta kasih, dan tidak ada yang sedih, yang cemas, yang takut dan lain-lain. Saat batin Anda dalam kebahagiaan, tiba-tiba muncul kata-kata kasar dari orang lain maka kebahagiaan Anda langsung hilang! Ini sudah terlihat jelas bahwa batin ini tidak tunduk pada keinginan suatu individu. Seandainya saja batin dapat tunduk pada keinginan suatu individu, maka alangkah indahnya hidup ini. Setiap hari adalah hari yang menyenangkan, sudah tidak ada lagi penderitaan di dunia ini.

Di dalam *Saṃyutta Nikāya* 22.59, *Anattalakkhaṇa Sutta*, Buddha mengatakan bahwa karena batin tidak tunduk pada keinginan suatu individu, sehingga menimbulkan penderitaan:

Kesadaran adalah bukan diri! Para **bhikkhu**, seandainya kesadaran adalah diri, maka kesadaran ini tidak akan menimbulkan penderitaan, dengan kesadaran demikian adalah mungkin untuk mengatakan: “Semoga kesadaranku demikian, semoga kesadaranku tidak demikian!” para **bhikkhu**, karena kesadaran bukan diri, sehingga kesadaran dapat menyebabkan penderitaan, dengan kesadaran demikian adalah tidak mungkin untuk mengatakan: “Semoga kesadaran saya demikian, semoga kesadaran saya tidak demikian!”

Semoga saat perenungan atau mengamati “batin bukan diri”, melalui tiga definisi in Anda sekalian dapat memahami makna “bukan diri”. Di saat Anda telah memahami “bukan diri” dengan tepat, maka Anda tidak akan terkejut lagi saat mendengar “bukan diri”, merasa ketakutan, merasa diri sendiri (aku) akan hancur, lenyap, mati, tidak ada eksistensi lagi, sehingga merasa sedih, takut dan kebingungan.

### Praktik Nyata tentang Bukan Diri

Ada satu kejadian, seorang siswa saat sedang ikut retreat, di hari kelima retreat, pada malam itu, dia menerima panggilan telepon darurat, bahwa anaknya demam tinggi. Waktu itu, dia sangat cemas, takut, tidak tahu apa yang harus dilakukan.

Tiba-tiba dia teringat pada yang diajarkan oleh guru—harus mengamati semua pikiran yang muncul “bukan aku”. Sehingga dia segera mempraktikkannya “kegelisahan bukan aku”. Dia sangat kaget, tiba-tiba batinnya menjadi tenang, tidak lagi ketakutan, tidak lagi terganggu oleh masalah anak yang sedang demam tinggi, dan malamnya dia dapat tidur dengan tenang. Keesokan harinya dia dengan penuh rasa terima kasih berkata kepada saya, seandainya dia tidak tahu cara mengamati batin seperti yang diajarkan, kemungkinan dia akan gelisah sepanjang malam, tidak bisa tenang dan dikuasai oleh kecemasan!

Ada siswa lain yang menggunakan perhatian penuh dan merenungkan bukan diri untuk menyembuhkan penyakit tekanan batinnya.

Dia menulis seperti berikut:

Saya belum tahu bagaimana mengatasi emosi-emosi yang membuat saya cemas dan stres, sampai pada akhirnya saya belajar tentang perhatian penuh dan latihan meditasi. Saya sangat terbantu oleh perhatian penuh dalam mengatasi stres. Perhatian penuh mengingatkan saya kapan saja dan di mana saja, apa pun

yang saya lakukan harus fokus pada momen kekinian.

Saat muncul perasaan tidak menyenangkan, saya munculkan perhatian penuh untuk menyadarinya, sehingga tidak terlalu cemas menghadapinya, batin juga menjadi sangat tenang. Perhatian penuh membuat saya sebagai pengamat perasaan yang tidak menyenangkan, tidak memberi penilaian dan penghakiman namun menerima ia apa adanya. Saat perhatian penuh menyadari dan memahami momen kemunculan perasaan tidak menyenangkan, perasaan ini lenyap di momen itu juga.

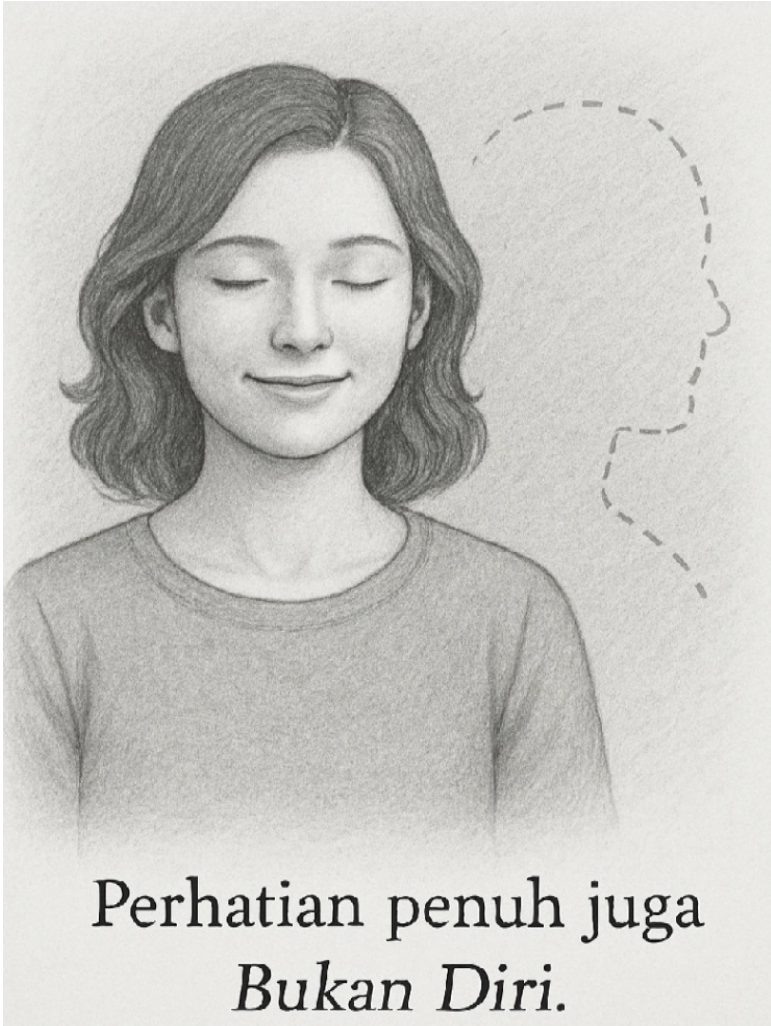
Perhatian penuh memberitahukan kepada saya, perasaan hanyalah suatu pengalaman saja, bukan diriku, inilah yang membuatku merasa lega.

### Perhatian Penuh juga Bukan Diri

Walaupun perhatian penuh mampu untuk menyadari berbagai kesadaran yang muncul, namun perhatian penuh sendiri adalah juga termasuk kesadaran<sup>10</sup>. Di momen perhatian penuh menyadari adalah juga merupakan kemunculan dan kelenyapan yang sesaat, seperti tetesan air hujan, satu tetes diikuti tetes berikut. Karena kita tidak mampu melihat perhatian penuh yang muncul sesaat dan lenyap sesaat, sehingga kita sangat mudah dibohongi oleh “pandangan adanya diri” yang sangat licik. Kita akan salah memersepsikan bahwa pikiran yang diamati seperti keserakahan, kebencian dan lain-lain adalah “bukan diri”, namun perhatian penuh sebagai pikiran yang menyadari adalah kekal, tidak berubah, menganggap perhatian penuh adalah satu perhatian penuh yang sama yang dapat menyadari, perhatian penuh itu adalah “aku”! Karena itu, kita harus selalu ingat, perhatian penuh juga bukan diri.

---

10 Dalam *Abhidhamma*, perhatian penuh adalah faktor mental.





## Bab XIV

### Mengamati Batin Internal dan Eksternal

Setelah menjelaskan cara penerapan perhatian penuh untuk mengetahui berbagai kondisi batin, Buddha selanjutnya menjelaskan cara mengamati batin eksternal.

Buddha berkata:

Demikian seorang *bhikkhu*, berdiam mengamati batin secara internal; berdiam mengamati batin secara eksternal; atau berdiam mengamati batin secara internal dan eksternal.

Di sini ada tiga tahap perenungan

1. berdiam mengamati batin secara internal, artinya mengamati batin diri sendiri;
2. berdiam mengamati batin secara eksternal; artinya mengamati batin orang lain;
3. berdiam mengamati batin secara internal dan eksternal, artinya secara bergantian mengamati batin diri sendiri dan orang lain.

Saat seorang praktisi telah mahir mengamati batinnya sendiri, maka ia harus masuk ke “berdiam mengamati batin secara eksternal”—mengamati batin orang lain.

Para praktisi zaman sekarang biasanya hanya mengamati batin diri sendiri, dan sering mengabaikan untuk mengamati batin orang lain. Bagaimanakah caranya “berdiam mengamati batin secara eksternal”?

Di sini, mengamati batin orang lain bukanlah suatu kekuatan psikis “menembus pikiran orang lain (*cetopariyañāṇa*)”. Misalkan, seseorang dengan nada yang keras memarahi atau melecehkan Anda dan kemarahan Anda tersulut. Di saat demikian, Anda harus segera mengamati batin Anda sebagai “batin yang dikotori oleh

kemarahan, batin yang dipenuhi kebencian bukanlah aku”, ini adalah ”berdiam mengamati batin secara internal”.

Namun jika orang tersebut masih tidak mau diam, melanjutkan kata-kata kasarnya. Di saat ini, Anda harus mengamati batin secara eksternal—batin orang tersebut—yang juga adalah “batin yang dikotori oleh kebencian”. Sambil melihat ekspresi wajah pihak lawan yang sedang marah-maraha, Anda harus terus-menerus mengarahkan perhatian bijaksana mengamati, “batin yang dikotori oleh kebencian, batin yang dikotori oleh kebencian”.

Dengan “berdiam mengamati batin secara eksternal”, sehingga Anda tidak akan menjadikan orang tersebut sebagai “musuhku”, atau “yang menyakitiku”, atau “orang yang patut dibenci”.

Apabila di dalam batin kita masih melekat pada ada suatu individu, suatu diri, maka kebencian sangatlah sulit untuk dipadamkan. Hanya dengan tidak melekat pada suatu diri atau identitas, kebencian dapat dipadamkan.

Dengan cara demikian terus-menerus mengamati batin secara eksternal, hingga konsep adanya suatu bentuk diri, makhluk hidup atau “mereka” menjadi lenyap. Anda hanya melihat eksistensi dari batin eksternal, dan kebencian tidak ada lagi tempat berpijak, ia akan segera lenyap dengan sendirinya.

Misalkan kita bayangkan, saat ada sebuah perahu yang sedang menyeberang lalu datang sebuah perahu lain dari arah berlawanan dan akan menabraknya.

Bagi orang yang tidak sabar dan suka marah-maraha akan segera berteriak, “*Ayo cepat meminggir, mundur! Mundur!*”

Jika teriakan pertama tidak dihiraukan, maka dia akan berteriak lagi, setelah berteriak sebanyak tiga kali, perahu dari arah berlawanan masih juga tidak mundur, maka dia akan marah dan berteriak dengan kasar. Namun setelah mengetahui bahwa di dalam perahu tidak ada “satu orang” juga, maka emosinya pun menjadi surut dan hilang.

Seandainya Anda menganggap pihak lawan adalah suatu substansi yang kekal, yakni ada “dia”. Persepsi “dia” selalu membuatku marah, akan membuat kebencian mempunyai pijakan yang dapat dilekati. Agregat persepsi juga akan membuat satu tanda yang permanen di batin “dia selalu membuatku marah”. Di kesempatan berikut apabila bertemu dengan dia, walaupun dia tidak membuat Anda marah, namun memori waktu lampau (agregat persepsi) akan menyalakan api kebencian, api kebencian pun terpancar di mata, bahkan ada yang dendam hingga dibawa ke kehidupan berikutnya. Mengapa harus mencari kesusahan buat diri sendiri? Bukanlah ini hanya membuat diri sendiri menderita?

Saat batin tidak lagi melekat “orang” atau “dia”, namun hanyalah “batin yang telah dikotori oleh kebencian”, maka justru belas kasih kita yang akan terdorong untuk muncul, Anda akan merasa kasihan terhadapnya, karena dikuasai kebencian sehingga ia berbuat *kamma* tidak baik.

Di saat yang bersamaan pula kita dapat memahami bahwa batin kita juga sering dikuasai oleh *kamma* tidak baik, jadi mana mungkin kita berharap orang lain tidak mempunyai kebencian?

Dengan demikian, pikiran kita lebih terbuka, lebih dapat menerima, menoleransi dan memahami kekurangan orang lain.

Saat posisi kebencian telah diganti oleh belas kasih, kita juga harus memunculkan perhatian penuh untuk menyadari “batin yang penuh belas kasih hanyalah batin yang penuh belas kasih”, hanyalah suatu fenomena yang muncul karena dikondisikan oleh rasa belas kasih kepada orang lain dan bersifat sementara saja, ia bukanlah “diriku”.

Saat kita berganti-ganti mengamati batin internal dan batin eksternal, kecepatan pengamatan menjadi semakin cepat. Di saat itu, batin tidak ada lagi aku, dia, manusia, yang ada hanyalah proses mengalirnya kesadaran. Jika memang tidak ada satu individu, jadi siapakah yang membuat saya marah, dan siapa pula yang sedang marah?



## Bab XV

### Berdiam Mengamati Kemunculan Berkondisi

Sebelumnya kita telah membicarakan tentang perhatian penuh dan perhatian bijaksana, yang merupakan langkah awal dalam latihan pengamatan terhadap batin. Namun ini masih belum cukup, jika Anda hanya memahami berbagai jenis kotoran batin, mengamati kemunculan dan kelenyapannya.

Seorang praktisi harus mengetahui sebab dan kondisi yang menyebabkan kemunculan kotoran batin. Umumnya praktisi yang berlatih meditasi Empat Landasan Perhatian Penuh cenderung untuk mengembangkan perhatian penuh saja, namun mengabaikan perhatian bijaksana, terlebih lagi mengabaikan untuk mengamati atau merenungkan sebab dan kondisi yang menyebabkan kemunculan dan kelenyapan fenomena.

#### Mengamati Hukum Kemunculan yang Saling Bergantungan (*Paṭīccasamuppāda*)

Buddha selanjutnya berkata:

dia berdiam mengamati sifat munculnya batin, mengamati sifat lenyapnya batin, atau mengamati sifat muncul dan sifat lenyapnya batin.

Mengamati fenomena kemunculan (*samudaya*) adalah mengamati asal mula kemunculan batin serta sebab dan kondisi kemunculan batin; mengamati fenomena kelenyapan (*vaya*) adalah mengamati kelenyapan batin serta sebab dan kondisi kelenyapan batin. Pengamatan terhadap hukum sebab-akibat mencakup pengamatan terhadap proses kemunculan dan kelenyapan fenomena.

Untuk mengamati asal mula kemunculan fenomena, maka Anda harus terlebih dahulu menyelidiki bagaimana kotoran batin dapat muncul, yakni asal mula kemunculan batin serta sebab dan kondisi kemunculan batin. Sebab dan kondisi kemunculan batin dapat dikarenakan “sebab masa kini” dan “akar penyebab”.

Kita ambil kebencian sebagai contoh: saat Anda sedang berada di sebuah *café*, dengan santai menikmati secangkir kopi, tiba-tiba datang seseorang berteriak-teriak dan marah-marah kepada Anda. Saat suara hinaan menabrak landasan telinga Anda, maka terjadilah kontak telinga yang tidak menyenangkan, karena kontak telinga yang tidak menyenangkan, dengan munculnya kontak telinga yang tidak menyenangkan, maka kotoran batin yang tertidur menjadi terbangun, dan ia pun muncul dalam pikiran. *Nah*, apakah sebab dari kemunculan kebencian ini?

### Mengamati Kemunculan dari “Sebab-Sebab Masa Kini”

Di tahap ini, seorang praktisi harus merenungkan sebab akibat kemunculan fenomena: suara hinaan adalah sebab, landasan telinga adalah sebab, kontak telinga adalah sebab, kesadaran telinga yang mendengar juga sebab, perhatian atau pikiran yang menilai “suara hinaan yang patut dibenci” adalah sebab; perasaan tidak menyenangkan adalah sebab dan bisa juga menjadi akibat<sup>11</sup>; kebencian yang muncul adalah akibat. Baik sebab maupun akibat, kedua-duanya adalah fenomena yang muncul karena kondisi, segala fenomena yang muncul karena kondisi bersifat sementara, tidak kekal.

---

11 Dari kontak telinga yang tidak menyenangkan, timbul perasaan tidak menyenangkan, perasaan tidak menyenangkan ini adalah buah; dari perasaan tidak menyenangkan, muncul kebencian, maka perasaan tidak menyenangkan adalah sebab.

## Analisis Batin dan Jasmani (*nāma* dan *rūpa*)

Seorang praktisi hendaknya berlatih membedakan batin dan jasmani (*nāma* dan *rūpa*) sebagai berikut: suara adalah fenomena materi, landasan telinga adalah fenomena materi; sedangkan kontak telinga, perasaan tidak menyenangkan, perhatian tidak bijaksana dan kebencian adalah fenomena batin.

Kemudian, praktisi mengamati sebab dan kondisi yang membuat kemunculan batin dan jasmani, maka ia sampai pada satu kesimpulan: *nāma* dan *rūpa* ini (fenomena batin dan jasmani) ini hanyalah fenomena yang muncul karena sebab dan kondisi, adalah fenomena yang berkondisi, yang muncul saling bergantung. Tidak ada “mahluk hidup”, tidak ada “aku”, tidak ada “manusia”, tidak ada “dia” atau “mereka”.

## Mengamati Kelenyapan Fenomena

Seorang praktisi yang melakukan perenungan: “kelenyapan suara, kelenyapan kontak telinga, kelenyapan kesadaran telinga, kelenyapan perasaan tidak menyenangkan, kelenyapan kebencian, lenyap ...” Dengan cara ini, ia melihat bahwa semua fenomena adalah tidak kekal dan menuju kehancuran.

## Munculkan Perhatian Penuh Saat ”Mendengar” atau “Merasakan”

Di sini, saya ingin berbagi informasi tambahan lainnya: saat mendengarkan suara orang yang menghina kita, jangan menyiksa diri sendiri, jangan berbuat yang hanya merugikan diri sendiri.

Kita sudah jelas tahu bahwa mendengar cercaan akan membuat kita marah, namun masih saja tetap mau mendengar isi cercaan dengan jelas. Hal ini hanya membuat diri semakin marah!

Di saat tersebut, Anda semestinya memunculkan perhatian penuh, catatlah dalam batin: “mendengar, mendengar ... mendengar hanyalah mendengar”. Tidak perlu mengetahui “siapa yang sedang dicari”, “siapa yang sedang mencarinya” aku, dan “apa isi ceritanya”, dengan demikian Anda dapat mencegah kemunculan kebencian yang diakibatkan oleh perasaan tidak menyenangkan.

Apabila kecepatan munculnya kebencian melebihi kecepatan munculnya perhatian penuh Anda, maka Anda dapat mencatat dalam batin “kebencian lenyap, lenyap ....”

Kita ambil lagi keserakahan sebagai contoh untuk mengamati sebab dan kondisi kemunculannya.

Vaṅṅīsa, seorang *bhikkhu* muda yang baru saja menjalankan kehidupan tanpa rumah. Suatu hari, saat dia sedang berjalan mengumpulkan dana makanan. Karena tidak melindungi landasan matanya, mata yang serakah melirik ke sana sini, melihat wanita cantik untuk memuaskan keserakahannya. Akhirnya dia jatuh cinta kepada seorang umat perempuan yang cantik.

Nafsu keinginan membakar tubuhnya, dia tidak dapat melupakan si perempuan, tidak dapat mengendalikan diri.

Sehingga akhirnya dia datang kepada Yang Mulia Ānanda untuk meminta bantuan. Vaṅṅīsa berkata kepada Yang Mulia Ānanda dengan syair berikut:

Aku telah dibakar oleh nafsu indriawi, pikiranku ditelan api nafsu indriawi, demi belas kasihan, berilah petunjuk bagaimana aku dapat memadamkannya!

Yang Mulia Ānanda menjawab: Dikarenakan distorsi pikiran<sup>12</sup>, pikiranmu ditelan oleh api nafsu indriawi, hindari bentukan-bentukan indah yang dapat merangsang keserakahan. Lihatlah segala fenomena berkondisi sebagai yang asing, yang merupakan penderitaan, yang bukan diri, padamkan api keserakahan,

---

12 Tubuh yang tidak murni dianggap murni.

jangan lagi dibakar terus. Kembangkanlah pikiran terhadap kejjijikan, batin dalam konsentrasi penuh, arahkan batin pada tubuh jasmani, penuh perhatian pada kejjijikan terhadap tubuh jasmani. —*Samyutta Nikāya* 8.4

Perempuan cantik dapat menguasai pikiran lelaki, sama halnya pria tampan juga dapat menguasai pikiran perempuan, membuat jantung mereka berdetak cepat, terobsesi pada penampilan luar yang tampan dan cantik. Jika Anda melihat sosok seorang perempuan sebagai yang “indah, menyenangkan”, maka hasilnya Anda akan seperti *bhikkhu* Vaṅḡsa, yang telah dibakar oleh api nafsu indriawi. Bagaikan melemparkan seikat kayu kering ke api yang membara, membuat kobaran api menjadi lebih besar lagi.

Buddha berkata:

Para ***bhikkhu!*** Jika seseorang merenungkan fenomena yang membelenggu sebagai menyenangkan, maka nafsu keinginan semakin bertambah. Para ***bhikkhu!*** Bagaikan lampu minyak yang menyala dikondisikan oleh minyak dan sumbu. Di sana, seorang laki-laki sering menambah minyak, mengatur sumbu lampu. Para ***bhikkhu!*** Dengan adanya dukungan dari bahan bakar, lampu minyak akan menyala dalam waktu yang lama.

Sama halnya para ***bhikkhu!*** Jika seseorang berdiam merenungkan kegembiraan dalam fenomena-fenomena yang membelenggu, maka nafsu keinginan akan bertambah. Dikondisikan oleh nafsu keinginan, muncul pelekatan; dikondisikan oleh pelekatan, muncul eksistensi; dikondisikan oleh eksistensi, muncul kelahiran; dikondisikan kelahiran, muncul usia tua, kematian, kesedihan, ratap tangis, sakit, duka cita, putus asa, demikianlah asal mula keseluruhan kumpulan penderitaan. — *Samyutta Nikāya* 12.53

Saat terjadi kontak antara mata *bhikkhu* Vaṅḡisa dengan perempuan cantik (objek warna), dikondisikan oleh kontak mata, muncul perasaan menyenangkan (dikondisikan oleh kontak, muncul perasaan), perasaan menyenangkan menggerakkan nafsu keserakahan (dikondisikan perasaan, nafsu keinginan muncul).

Di momen tersebut, seorang praktisi harus memunculkan perhatian penuh, mengetahui “batin yang dipenuhi oleh keserakahan”, kemudian lakukan analisis sebab-sebab yang memicu kemunculan keserakahan :

1. Rupa yang menyenangkan (perempuan cantik) adalah sebab;
2. Landasan mata adalah sebab;
3. Kesadaran mata “melihat” adalah sebab;
4. Kontak mata adalah sebab;
5. Memberikan perhatian bahwa “perempuan itu menarik” (tidak mempunyai perhatian bijaksana) adalah sebab;
6. Salah memberikan tanda (pikiran yang distorsi) “perempuan itu menarik” adalah sebab;
7. Setelah kontak mata, muncul perasaan menyenangkan adalah juga sebab, namun dapat juga sebagai akibat (buah).

Di atas adalah sebab dan kondisi yang menyebabkan kemunculan keserakahan, keserakahan dapat berupa akibat ataupun buah.

Landasan mata dan objek warna adalah fenomena materi, sedangkan kontak mata, kesadaran mata, tidak berperhatian bijaksana, distorsi pikiran, kegembiraan, keserakahan dan perhatian penuh yang merenungkan keserakahan adalah fenomena mental<sup>13</sup>. Demikian seorang praktisi merenungkan: “inilah materi,

---

<sup>13</sup> Fenomena batin dan jasmani (*nāma* dan *rūpa*) adalah juga lima agregat: landasan mata dan objek warna adalah “agregat

inilah mental; inilah sebab, inilah akibat.” Melalui perenungan ini, seorang praktisi memahami sebab dan akibat adalah fenomena yang tidak kekal, yang dapat lenyap.

Perlu dicatat bahwa “kebijaksanaan” yang melihat ketidakkekalan dari batin dan jasmani adalah fenomena mental, yang juga bersifat tidak kekal, yang merupakan fenomena yang muncul dan lenyap dari satu momen ke momen berikutnya.

Selain sebab yang disebut di atas, masih ada satu sebab yang tidak boleh diabaikan, sebab kemunculan keserakahan dalam diri Vaṅgīsa—dia tidak mengaitkan perhatian penuh pada tubuh jasmani (perenungan terhadap tubuh), tetapi sebaliknya membiarkan lima landasan indriawinya bebas berkeliaran mencari objek yang menyenangkan, memberikan kesempatan kepada keserakahan untuk muncul.

Saya teringat kembali saat masih hidup sebagai seorang perumah tangga, saat pertama kali mengikuti retreat meditasi, saya bertekad untuk mengaitkan perhatian penuh pada tubuh saya, tidak membiarkan perhatian penuh untuk meninggalkan tubuhku.

Karena tekad yang saya lakukan, sehingga walau satu bulan berlatih bersama dan berada dalam satu kamar tidur yang sama dengan peserta retreat lainnya, saya tidak mengenal teman dalam satu kamar ini dan bagaimana bentuk wajahnya saya juga tidak tahu.

Inilah karena dengan adanya perhatian penuh yang terkait di tubuh saya, maka lima landasan indriawi saya dilindungi, kotoran batin pun tidak dapat masuk ke dalam batin saya.

---

materi”; kegembiraan adalah “agregat perasaan”; distorsi pikiran atau memberikan tanda adalah “agregat persepsi”; keserakahan, perhatian penuh, niat, kontak mata adalah “agregat formasi-formasi batin”; kesadaran mata dan kesadaran batin adalah “agregat kesadaran”.

## Analisis “Akar Penyebab”

Selain berbagai “sebab masa kini” yang telah kita bicarakan, masih ada “akar penyebab” yang tersembunyi dalam batin kita—ketidaktahuan (*avijjā*), nafsu keinginan (*taṇhā*) dan pelekatan (*upādāna*). Di sini, “ketidaktahuan” adalah tidak memahami Empat Kebenaran Mulia:

1. Tidak memahami kemunculan batin dan jasmani adalah Kebenaran Mulia tentang Penderitaan:
2. Tidak memahami melekat pada batin dan jasmani serta kesenangan indriawi adalah sumber penderitaan (Kebenaran Mulia tentang Asal Mula Penderitaan);
3. Tidak memahami dengan melalui perhatian benar, perhatian bijaksana dapat membuat kebijaksanaan mengamati kelenyapan batin dan jasmani (Kebenaran Mulia tentang Jalan Menuju Lenyapnya Penderitaan);
4. Tidak memahami lenyapnya batin dan jasmani adalah pemadaman penderitaan (Kebenaran Mulia tentang Lenyapnya Penderitaan).

Formasi-formasi mental dikondisikan oleh ketidaktahuan (dikondisikan ketidaktahuan, maka muncul formasi-formasi mental)—ketidaktahuan membuat *kamma* melalui pikiran yang berasosiasi dengan nafsu indriawi (kemunculan keserakahan).

“Pelekatan (*upādāna*)” mempunyai sifat melekat yang lebih kuat daripada nafsu keinginan (*taṇhā*)—apa pun itu target yang diinginkan oleh batin harus dipenuhi, tidak akan berhenti sebelum targetnya tercapai.

Ketidaktahuan, nafsu keinginan dan pelekatan juga bersifat muncul dan lenyap dalam satu momen ke momen berikutnya. Hanya saat seseorang mencapai Jalan dan Buah *Arahant*, barulah ia dapat mencabut akar penyebab ini, membuat kondisi-kondisi batin ini hancur sepenuhnya.

Inilah yang dikatakan dalam *sutta*:

berdiam mengamati sifat munculnya dalam batin, berdiam mengamati sifat lenyapnya dalam batin.

### Melampaui Keraguan Tiga Masa

Setelah mengamati sebab dan kondisi dengan cara demikian, seorang praktisi mendapatkan kesimpulan:

*Nāma* dan *rūpa* (batin dan jasmani) ini hanyalah produk dari kemunculan yang berkondisi, fenomena dari kemunculan yang bergantung. Selain itu, tidak ada makhluk hidup atau aku, atau manusia, atau dia.

Dengan demikian, praktisi telah melampaui keraguan terhadap tiga masa.

Keraguan terhadap masa lampau: apakah aku ada di masa lampau? Apakah aku tidak ada di masa lampau? Siapakah aku di masa lampau? Bagaimana aku di masa lampau?

Keraguan terhadap masa yang akan datang: apakah aku akan ada di masa yang akan datang? Apakah aku tidak akan ada di masa yang akan datang? Siapakah aku nanti di masa yang akan datang? Bagaimana aku di masa yang akan datang?

Keraguan terhadap masa kini: apakah aku ada? Apakah aku tidak ada? Roh ini datangnya dari mana? Ke manakah roh ini akan pergi?

Keraguan tiga masa yang terjadi pada makhluk hidup ini, bersumber dari kebiasaan manusia yang bersifat “egosentris” saat memikirkan masa lalu, masa kini dan masa yang akan datang, bukan berdasarkan hukum kemunculan bergantung. Akhirnya muncul pemahaman mereka seperti berikut:

“Diriku” (*atta*) yang dapat berbicara, yang dapat merasakan dan mengalami hasil dari perbuatan baik dan tidak baik. Diriku ini kekal, stabil, bertahan lama, tidak dapat hancur, dan akan sama dengan fenomena yang lain tetap kekal selamanya.

—*Majjhima Nikāya* 2

Ini adalah distorsi pandangan yang sangat serius. “Pandangan adanya diri” yang tertanam jauh ke dalam batin membelenggu semua makhluk hidup, sehingga mereka tidak dapat terbebas dari empat alam tidak baik.

Melihat Dunia dengan Jalan Tengah

Kemunculan semua kesadaran haruslah dianalisis dari hukum sebab dan kondisi, juga kemunculan dan kelenyapannya. Menganalisis hukum kemunculan bergantung tidak saja dapat menghilangkan keraguan tiga masa, sekaligus juga dapat melenyapkan pandangan ekstrem bahwa segala fenomena itu “ada” ataupun “nihil”.

Pandangan “ada” mengakibatkan timbulnya pandangan kekekalan (*sassata diṭṭhi*)— eternalisme; dan pandangan “nihil” mengakibatkan timbulnya pandangan pemusnahan (*uccheda diṭṭhi*)— nihilisme.

Seorang praktisi dapat menghindari pandangan “ada” yang ekstrem, karena dia telah melihat kehancuran dari batin dan jasmani, telah memahami batin dan jasmani tidak dapat bertahan terus tanpa ada perubahan; dia juga dapat menghindari pandangan “nihil”, karena dia telah melihat batin dan jasmani yang muncul terus-menerus, jadi tidaklah mungkin fenomena adalah suatu yang “nihil”.

Dengan menghindari dua pandangan ekstrem ini, maka dia melihat segala fenomena<sup>14</sup> dengan jalan tengah<sup>15</sup>.

---

14 Untuk lebih jelas, baca di *Samyutta Nikāya* 12.15 dan buku karya Sayalay Susīlā -*Shijie shi shi you haishi xuwu*.

15 Jalan tengah adalah juga fenomena berkondisi: dikondisikan oleh ketidaktahuan, muncul formasi-formasi mental; dikondisikan oleh formasi-formasi mental, muncul kesadaran; dikondisikan oleh kesadaran, muncul batin dan jasmani; dikondisikan oleh batin dan jasmani, muncul enam landasan indriawi; dikondisikan enam landasan indriawi, muncul kontak; dikondisikan kontak, muncul perasaan; dikondisikan perasaan, muncul nafsu keinginan; dikondisikan nafsu keinginan, muncul pelekatan; dikondisikan pelekatan muncul eksistensi; dikondisikan eksistensi, muncul kelahiran; dikondisikan kelahiran, muncul usia tua, kematian, kesedihan, ratap tangis, sakit, duka cita, putus asa .... Inilah asal mula munculnya sekelompok penderitaan.



## BAB XVI

### Mengamati “Ketidakkekalan”

Meningkatkan Kebijaksanaan Melalui Pengamatan terhadap “Ketidakkekalan”

Dalam proses perenungan terhadap batin dan perenungan terhadap sebab dan kondisi, pemahaman atau pandangan terang seorang praktisi akan semakin mendalam—tidak ada lagi pikiran yang berkeliaran, muncul dan lenyapnya batin semakin jelas.

Umumnya melalui pandangan terang seorang praktisi dapat menembus, melihat dengan jelas kesadaran apa pun yang muncul dengan cepat dan segera lenyap kembali: menyadari momen kemunculan kesadaran, begitu juga ia dapat menyadari momen kelenyapannya; lalu satu kesadaran yang berikut segera muncul, menyusul kelenyapan kesadaran sebelumnya ..... demikianlah kesadaran ini muncul dan lenyap, silih berganti, berlangsung terus-menerus.

Kesadaran bersifat tidak kekal, dikarenakan ia memiliki karakteristik khusus “muncul dan lenyap terus-menerus”. Bagaikan seorang praktisi yang bermata tajam sedang berdiri di tepi danau, terus-menerus memerhatikan hujan deras yang jatuh ke dalam air danau, gelembung-gelembung air yang tak terhitung jumlahnya muncul lalu segera lenyap. Dia juga memerhatikan semua kesadaran dengan cara demikian, arus kesadaran yang tak bersudah, muncul lalu lenyap, eksistensinya hanya bersifat sesaat, sementara saja.

Yang Teberkahi menggambarkan si pengamat sebagai berikut:

Bagaikan busa-busa air, bagaikan fatamorgana,  
jika seseorang melihat dunia seperti itu, maka raja  
kematian tidak dapat menemuinya. —*Dhammapada* 170

Manifestasi dari “Penderitaan” dan “Bukan Diri”

Mengalami kemunculan dan kelenyapan kesadaran adalah kebijaksanaan. Jika seorang praktisi telah melihat kebenaran tentang “ketidakekalan, muncul dan lenyap” dari kesadaran, maka pintu terbuka baginya untuk melihat dua kebenaran lainnya—“penderitaan” dan “bukan diri”:

Saat seorang praktisi melihat muncul dan lenyapnya kesadaran dalam sesaat, lenyap lalu muncul, muncul lalu lenyap, lenyap lalu muncul ... yang hanya merupakan suatu proses muncul dan lenyap tanpa jeda, maka muncullah perasaan “penderitaan” dan “tidak sempurna”—“penderitaan” yang karena tertekan oleh kemunculan dan kelenyapan yang terus-menerus.

Dalam keseluruhan proses muncul lenyap yang tanpa jeda, tidak ada seorang penguasa yang dapat mengendalikan proses “tidak kekal” dan penderitaan” ini, sehingga seluruh proses juga tidak ada “diriku” yang kekal. Dengan demikian, kebijaksanaan tentang “bukan diri” akan muncul dalam batin seorang praktisi dengan jelas.

Jadi, setelah mengalami “ketidakekalan” yang muncul dan lenyap sesaat, bersamaan itu pula muncul kebijaksanaan tentang “penderitaan” dan “bukan diri”.

Di dalam *Anattalakkhaṇasutta-* (*Samyutta Nikāya* 22.59), Buddha bertanya kepada para *bhikkhu*,

“Apakah kesadaran adalah kekal atau tidak kekal?”

“Tidak kekal, Yang Mulia!”

“Jika tidak kekal, apakah kesadaran itu suatu penderitaan atau kebahagiaan?”

“Penderitaan, Yang Mulia!”

“Jika fenomena yang tidak kekal, yang merupakan penderitaan, mudah berubah, apakah pantas dianggap: “inilah milikku, inilah aku, inilah diriku?”

“Tentu tidak dapat, Yang Mulia!”

Terlihatlah bahwa “ketidakkekalan, penderitaan, dan bukan diri” adalah tiga kondisi yang tidak terpisahkan. Karena tidak kekal maka merupakan penderitaan, dalam fenomena yang merupakan penderitaan, tidak kekal dan mudah berubah, tidak dapat ditemukan suatu “aku” yang kekal. Sehingga dikatakan, dengan melihat ketidakkekalan, maka akan memahami penderitaan dan bukan diri.<sup>16</sup>

Karena kehancuran adalah puncak dari ketidakkekalan, sehingga praktisi merenungkan segala pikiran “adalah tidak kekal dan bukan yang kekal”; sama halnya dia juga merenungkan segala pikiran adalah “penderitaan dan bukan yang menyenangkan”, serta “adalah tanpa diri dan bukan ada diri”. Inilah perenungan terhadap ketidakkekalan, penderitaan dan bukan diri.

---

16 Di samping itu, perenungan terhadap ketidakkekalan masih ada enam manfaat yang diperoleh: bagi saya segala fenomena berkondisi bersifat tidak stabil; tidak terjebak dalam hal duniawi; batin saya akan condong kepada *Nibbāna*; saya akan dapat memutuskan segala belenggu; saya akan dapat merealisasi tujuan akhir dari kehidupan pertapaan—*Āṅguttara Nikāya* 6.102 —*Anavatthita Sutta*.

## Jangan Dipermainkan oleh “Pandangan Adanya Diri”

Ada sebagian orang karena melekat pada adanya “diri”, dan tidak mempunyai pengalaman yang cukup terhadap “ketidakkekalan”, akan terus-menerus merenungkan “kelenyapan” sehingga merasa hidup tidak ada artinya. Maka ia akan dipermainkan oleh “pandangan adanya diri”, dan salah memersepsikan: kelenyapan adalah kelenyapan “diriku”; “tidak kekal sehingga adalah penderitaan” dan “penderitaan” adalah juga miliknya, adalah “aku”, adalah satu individu.

Ada seorang siswa yang berbagi cerita dengan saya: setelah tiga hari terakhir masa retreat meditasi, karena terus mengamati kelenyapan, saya merasakan bahwa segalanya adalah tidak kekal, dalam proses kelenyapan terus, saya merasa sangat gelisah dan tersiksa. Saya tidak dapat menghadapi dunia nyata. Setelah sampai di rumah, saya mengingat kembali metode yang telah diajarkan oleh Sayalay Susilā dalam mengamati penderitaan.

Beliau mengatakan, harus menyadari bahwa “penderitaan adalah penderitaan”, “penderitaan hanya suatu fenomena”, “penderitaan bukanlah diriku”. Maka saya menggunakan cara ini untuk mengamati penderitaan, akhirnya terjadilah hasil yang sangat menakjubkan: penderitaanku segera lenyap, saya dapat merasa rileks dan nyaman karena batin yang “menggenggam penderitaan” telah terbebaskan, dan saya bagaikan mendapatkan kehidupan baru kembali.

Pengalaman siswa di atas adalah karena tidak secara nyata mengalami muncul dan lenyapnya fenomena berkondisi yang demikian cepat, sehingga tidak memahami apa yang diajarkan oleh Buddha “tidak kekal sehingga menjadi penderitaan”—disebut penderitaan karena tertekan terus oleh kemunculan dan kelenyapan, sebaliknya dia menganggap penderitaan ini sebagai suatu substansi, sebagai dirinya sendiri.

Apabila seorang praktisi telah melihat penderitaan karena tertekan oleh kemunculan dan kelenyapan yang sangat cepat, maka ia tidak akan lagi terbius oleh lapisan luar batin dan jasmani yang indah, sebaliknya dia akan merasa takut terhadap batin dan jasmani, yang selanjutnya akan muncul rasa jijik, ingin terbebas dari mereka, sehingga batin yang ingin terbebas menjadi semakin kuat.

### Pengetahuan Ketakutan

Saat seorang praktisi terus-menerus melihat kesadaran yang lenyap tanpa henti, terus-menerus melihat “penderitaan” dan “bukan diri”, dia memahami: “kesadaran lampau telah lenyap, kesadaran yang diamati sekarang sedang dalam proses kelenyapan, segala kesadaran yang muncul di masa mendatang juga akan lenyap seperti ini”<sup>17</sup>, tidak ada yang dapat diandalkan dalam kehidupan ini. Selain dari itu, muncul ketakutan, dia merasa tidak tenang, bagaikan melihat seorang pembunuh yang mengejanya sambil menghunuskan pedang.

Fenomena yang muncul lenyap terus-menerus bersifat menekan, menakutkan, penderitaan dan tidak sempurna, fenomena ini akan muncul dalam pengalaman praktisi secara cepat dan singkat. Dia tidak akan lagi merasakan kegembiraan terhadap eksistensi batin seperti sebelumnya<sup>18</sup>, karena dia telah melihat bahaya dari eksistensi batin<sup>19</sup>. Bagaikan seorang penakut, terbius oleh keindahan hutan, namun saat dia masuk ke dalam hutan, terlihat binatang buas ada di mana-mana. Saat itu yang ada dalam batinnya adalah ketakutan, tidak ada kegembiraan.

---

17 Y.M. Buddhaghosa dalam *Visudhimagga —Path of Purification* Bab XXI, tentang Pemurnian melalui Pengetahuan dan Penglihatan Terhadap Jalan, 3. Pengetahuan Ketakutan.

18 Ada “lahir” atau “eksistensi”, pastilah ada kehancuran, kematian.

19 Dalam *Visudhimagga-Path of Purification*, baik pengetahuan ketakutan tentang eksistensi maupun pengetahuan tentang bahaya adalah bagian dari kebijaksanaan pandangan terang.

Namun pengetahuan ketakutan ini sesungguhnya adalah ketakutan atau bukan ketakutan?

Ini bukanlah suatu ketakutan, bukan ketakutan yang biasa kita alami yang membuat kita merinding. Praktisi hanya berkontemplasi tentang “pikiran masa lampau yang telah lenyap, pikiran masa kini yang diamati sedang lenyap, segala pikiran yang akan muncul di masa depan juga akan lenyap”, segala fenomena berkontemplasi sedang lenyap, tidak ada yang dapat diandalkan dari kehidupan ini, sehingga muncul ketakutan—ini adalah kebijaksanaan pandangan terang. Setelah seorang praktisi mengalami pikiran yang muncul lenyap terus-menerus, dia merasakan ketakutan, berbuat *kamma* adalah menakutkan, kelahiran adalah menakutkan, kematian adalah menakutkan.<sup>20</sup>

### Pengetahuan tentang Ketidakpuasan

Pengetahuan ketakutan muncul dikarenakan praktisi telah melihat bahaya dari eksistensi, bahaya dari berbuat *kamma*, bahaya dari kelahiran, bahaya dari kematian. Dengan cara mengontemplasikan bahaya dari segala formasi-formasi<sup>21</sup>, maka dia tidak akan menyukai segala formasi-formasi, sebaliknya dia akan tidak puas pada segala formasi-formasi.

Dia memahami “tanpa kelahiran” adalah sesuatu yang aman<sup>22</sup>. Kelahiran adalah penderitaan, tanpa kelahiran adalah suka cita, kelahiran adalah formasi-formasi batin (*saṅkhāra*), dikendalikan

---

20 Untuk lebih jelas, silakan membaca *Visudhimagga—Path of Purification* Bab XXI tentang Pemurnian melalui Pengetahuan dan Penglihatan terhadap Jalan, 3. Pengetahuan Ketakutan.

21 Selain *Nibbāna*, segala fenomena termasuk batin, dapat disebut sebagai formasi-formasi mental (*saṅkhāra*). Segala formasi-formasi adalah fenomena yang dikarenakan bersatunya sebab dan kondisi, segala fenomena sebab dan kondisi adalah tidak kekal, penderitaan dan bukan diri.

22 Tidak ada kelahiran maka tidak kelenyapan, tidak ada kematian.

oleh sebab dan kondisi; tidak lahir maka tidak mati, itulah *Nibbāna*. Demikianlah, dia merasa tidak puas pada “kelahiran”, dia condong menuju jalan kebijaksanaan yang damai, “tidak ada kelahiran adalah yang tenang” (*Nibbāna*).

Segala yang berkondisi adalah tidak kekal,  
jika seseorang melihatnya dengan kebijaksanaan,  
ia akan tidak puas dengan penderitaan, inilah jalan menuju  
pemurnian.

*Dhammapada 277*

Yang Ada Hanyalah Kesadaran, Tidak Ada Satu Individu

Buddha lalu melanjutkan:

Atau kesadaran hadir padanya dengan pemahaman: “Ada pikiran”, hanya sejauh untuk pengetahuan yang lebih tinggi dan perhatian penuh.

Melalui pengamatan terus-menerus terhadap batin, kebijaksanaan praktis hanya melihat eksistensi dari berbagai kesadaran yang muncul bergantung pada sebab dan kondisi, dia menegakkan persepsi “hanya ada kesadaran, hanya ada kesadaran” hingga muncul perhatian penuh dan kebijaksanaan yang semakin kuat, memahami tidak ada “manusia, aku, kamu, dia ataupun mereka”.

“Manusia, aku, kamu, dia” hanyalah bentuk penampilan luar saja—“segala sesuatu yang mempunyai bentuk, hanyalah ilusi”, jika batin menggenggam bentuk, ini berarti melekat pada “manusia, aku, kamu, dia”.

Agar perhatian penuh dapat stabil, bertahan terus, maka seseorang harus tekun berusaha terus, tidak boleh melupakan “yang ada hanyalah kesadaran”. Tujuannya adalah agar perhatian penuh dan kebijaksanaan yang lebih tinggi dapat mengetahui “fenomena yang muncul hanyalah kesadaran yang muncul, fenomena yang

lenyap hanyalah kesadaran yang lenyap”, “hanyalah kesadaran yang muncul dan lenyap, kesadaran bukan aku, dan juga bukan milikku”. Dia tidak lagi ragu-ragu, tidak lagi skeptis terhadap ini. Kebijaksanaannya tidak lagi tergantung pada pihak lain.

### Akibat Terjebak dalam “Pandangan Adanya Diri”

Saat kebijaksanaan melihat “kesadaran bukan aku, dan juga bukan milikku”, maka bagi orang-orang yang mempunyai persepsi yang salah—yang menganggap bahwa setelah kematian, ada satu jiwa yang kekal berada dalam diri seseorang, atau dengan kuat melekat pada “ada aku”, pada akhirnya ia akan merasa sangat kecewa. Dia akan berpikir: “aku akan lenyap, aku tidak akan ada lagi!”

Dalam siklus kelahiran dan kematian yang berkepanjangan ini, dia menganggap ada satu sosok “aku” yang selalu dia lekat, yang dia cintai, dan dia juga rela diperbudak oleh “aku” ini, namun sekarang sosok ini tidak ada lagi. Sehingga dia merasa kehilangan arah, sedih, khawatir, dan sangat ketakutan.

Suatu kali saat saya sedang mengadakan retreat di Amerika Serikat, ada seorang yogi yang menangis tersedu-sedu melapor kepada saya: “Aku mengalami di dalam batin dan jasmani tidak ada satu sosok aku, aku merasa sangat takut!”

Saya memberikan selamat kepadanya, karena ini adalah pengalaman yang diharapkan oleh setiap praktisi.

Dia malah merasa sedih dan berkata: “Ini bukan hasil yang aku inginkan! Jika tidak ada diriku, bagaimana saya bisa hidup untuk selanjutnya!”

Reaksi ini tidak pernah diperkirakan oleh saya, jadi saya hanya dapat mengatakan bahwa pemahamannya terhadap “bukan diri” tidak begitu mendalam.

Dalam kebenaran konvensional, memang benar ada “aku”, namun “aku yang dalam komunikasi secara konvensional”, di dalam kebenaran hakiki “aku” hanyalah gabungan dari “*nāma* dan *rūpa*”. Apa yang disebut sebagai “aku” secara duniawi hanyalah suatu ilusi, suatu konsep agar mempermudah komunikasi. Sedangkan “*nāma* dan *rūpa*” adalah suatu realitas yang memang ada, adalah fenomena muncul dan lenyap.

Ada juga beberapa yogi yang meninggalkan latihan meditasi karena salah memersepsikan arti “bukan diri”.

Saya ingin menggunakan kata-kata Buddha untuk menjelaskan perbedaan cara pandang orang suci (*Ariya*) dengan cara pandang orang awam.

*Sutta Nipāta* 761-762 (SN III.12 *Dvayatānupassanā Sutta*) demikian bunyinya:

Para ***Ariya*** melihat kebahagiaan adalah tanpa diri,

Apa yang dibenci manusia awam, tidaklah demikian bagi mereka yang melihat secara mendalam.

Apa yang mereka sebut sebagai kenikmatan tertinggi (kenikmatan indriawi), disebut sebagai penderitaan oleh para ***Ariya***;

Apa yang mereka sebutkan penderitaan (bukan diri), disebut sebagai kebahagiaan oleh para ***Ariya***.

Para *Ariya* setelah melihat “bukan diri” maka mereka akan melepaskan keterikatan pada “diri”, karena itu mereka merasakan kebahagiaan; sedangkan orang awam saat menghadapi kenyataan bahwa “diri hanyalah halusinasi”, maka mereka akan merasa kecewa, dan menganggap itu sebagai penderitaan.

Jika dalam batin seorang praktisi timbul perasaan kecewa, maka ia harus terus memunculkan perhatian penuh dan pemahaman jernih (*sati* dan *sampajañña*) mengamati dan menembus bahwa “kekecewaan hanyalah fenomena yang muncul bergantung pada sebab dan kondisi,” jangan menganggap bahwa kekecewaan itu adalah “aku”, dengan cara demikian, maka Anda tidak akan dapat dikendalikan oleh ketakutan maupun oleh berbagai jenis emosi.

### Pengamatan terhadap Batin dan Empat Kebenaran Mulia

Pembebasan akhir melalui latihan tidak dapat dipisahkan dari Empat Kebenaran Mulia. Latihan perenungan terhadap batin<sup>23</sup> juga dapat menjangkau Empat Kebenaran Mulia:

Eksistensi arus kesadaran atau siklus kelahiran dan kematian adalah Kebenaran Mulia tentang Penderitaan. Tidak mengetahui Kebenaran Mulia tentang Penderitaan, maka seseorang tidak akan ada keinginan untuk mencapai pembebasan. Bagaimana caranya kita dapat sepenuhnya memahami Kebenaran Mulia tentang Penderitaan? Caranya adalah melalui usaha, perhatian penuh, dan konsentrasi benar<sup>24</sup> yang terus-menerus mengamati kemunculan berbagai jenis pikiran.

Dengan demikian, pandangan benar ataupun kebijaksanaan akan muncul yang dapat melihat ketidakkekalan, penderitaan dan tanpa diri dari batin.

Saat seorang praktisi menyelidiki sebab dan kondisi kemunculan pikiran, dia terus-menerus menyelidiki mengapa pikiran dapat muncul, di saat itu dia mendapatkan bahwa nafsu keinginan

---

23 Perenungan terhadap batin tidak hanya sekadar mengamati pikiran, namun juga terhadap fenomena materi dan fenomena batin lainnya serta hukum sebab dan kondisi.

24 Sebelum latihan meditasi, ucapan benar, perbuatan benar dan mata pencaharian benar telah murni, karena ini adalah dasar dari *sīla*.

ataupun pelekatan terhadap “eksistensi dari pikiran” adalah sebab kemunculan penderitaan yakni Kebenaran Mulia tentang Asal Mula Kemunculan Penderitaan.

Praktisi yang terus-menerus melihat karakteristik kesadaran sebagaimana adanya yang bersifat ketidakkekalan, penderitaan, dan bukan diri, hingga dia merasa tidak tertarik pada kesadaran, karena tidak tertarik maka tidak ada pelekatan pada fenomena apa pun. Inilah Kebenaran Mulia tentang jalan terbebas dari penderitaan—Jalan Menuju Lenyapnya Penderitaan.

Saat seorang praktisi telah memahami “dalam proses muncul dan lenyap yang terus-menerus, kemunculan setiap pikiran adalah kemunculan penderitaan, kelenyapan setiap pikiran adalah kelenyapan penderitaan”, sehingga dia akan condong kepada tidak ada lagi pikiran yang muncul, dia telah melepaskan nafsu keserakahan terhadap batin. Apabila kebijaksanaannya telah matang, maka dia akan merealisasi *Nibbāna*, itulah Kebenaran Mulia tentang Lenyapnya Penderitaan, nafsu keserakahan yang menuju ke siklus kelahiran dan kematian telah padam.

Segala fenomena tidak kekal adanya, muncul dan lenyap adalah karakteristiknya,

Muncul lalu segera lenyap, penenangan ini membawa kebahagiaan.

—*Samyutta Nikāya* 1.11

Akhir *Satipaṭṭhāna Sutta* berbunyi

Dia berdiam tanpa tergantung pada apa pun di dunia ini; dan tidak melekat pada apa pun di dunia ini.

Seorang praktisi setelah melihat dengan jelas sifat sesungguhnya dari batin yang tidak kekal, bersifat penderitaan, dan bukan diri, maka ia tidak lagi hidup dalam nafsu keserakahan dan pandangan salah. Dia tidak lagi melekat pada apa pun di dunia—seperti enam objek, enam landasan dan enam kesadaran, tidak lagi melekat

pada diri, pada rohku atau roh milikku<sup>25</sup>.



Terbebas dari kegelapan batin, dia mencapai kebahagiaan yang kekal.

---

25      *Soma (1998): The way of mindfulness: The Satipaṭṭhāna Sutta*

## Bab XVII

### Penutup

Baik dalam retret meditasi intensif ataupun dalam kehidupan sehari-hari, segala jenis emosi seperti misalnya kebencian, keserakahan, kemalasan, kegelisahan, ketakutan, penyesalan dan putus asa dapat muncul sesuai dengan sebab dan kondisi.

Jangan membiarkan batin yang dipenuhi *kilesa* mengikat dan menghambat Anda, menjadi rintangan dalam langkah Anda menuju kemajuan.

Kini Anda telah mengetahui cara untuk mengamati batin, maka Anda harus berusaha dengan tekun untuk mengembangkan perhatian penuh, menyadari kemunculan batin yang dipenuhi *kilesa*.

Pandanglah batin yang demikian bagaikan awan yang melintasi langit, bagaikan sungai yang mengalir, yang kosong, yang bukan diri, jangan terlibat di dalamnya, maka ia pada akhirnya akan lenyap sendiri.

Dalam membimbing para makhluk hidup, Buddha selalu menekankan untuk menggunakan perhatian bijaksana dalam melihat kemunculan batin sebagai fenomena sebab dan kondisi, yang tidak kekal, yang dapat hancur, yang merupakan penderitaan, seperti penyakit, seperti anak panah, sebagai yang asing, yang kosong, dan tidak ada satu “diriku”.

Sesungguhnya, kesadaran muncul sesaat, menjalankan fungsinya, lalu akan lenyap dengan sendirinya. Inilah hukum alam dari semua emosi ataupun pikiran—setelah muncul lalu lenyap.

Seandainya Anda mempertahankan pandangan tidak kekal dan tanpa diri, yang hanya mengamati kemunculan emosi tanpa bereaksi, Anda juga tahu bahwa emosi-emosi ini pada akhirnya akan lenyap, maka pada tahap ini, Anda telah berhasil.

Di atas adalah cara pengamatan terhadap batin. Caranya sederhana, namun tidaklah mudah untuk dipraktikkan, terutama bagi mereka yang tidak mempunyai dasar “pengamatan terhadap tubuh”.

Dalam *Satipaṭṭhāna Sutta*, Buddha terlebih dahulu mengajarkan “pengamatan terhadap tubuh”, termasuk perhatian penuh pada napas, perhatian penuh pada gerakan tubuh sendiri misalnya saat makan, berpakaian, defekasi, berurine, berjalan, berdiri, duduk, dan berbaring.

Semuanya ini ada alasannya—mengembangkan perhatian penuh terhadap gerakan tubuh yang lebih kasar terlebih dahulu, dilanjutkan dengan batin yang lebih halus. Inilah pendekatan yang bertahap dan terstruktur. Ditambah keyakinan, semangat, ketekunan dan konsentrasi benar, pastilah Anda dapat berhasil mengamati gerakan batin Anda sendiri.

Jika Anda telah mendapatkan bimbingan dan metode latihan, namun semangat dan usaha masih tidak cukup untuk mengembangkan perhatian penuh, itu adalah karena keyakinan Anda masih belum kuat, keyakinan yang tidak kuat karena Anda masih belum cukup mengalami penderitaan.

Apa pun yang terjadi, seseorang yang mempunyai keyakinan terhadap *Dhamma* dan tekun terus-menerus mendorong dirinya untuk menegakkan perhatian penuh dalam mengamati gerakan batinnya sendiri, hingga dia dapat menghadapi delapan kondisi duniawi dengan batin yang tidak tergoyahkan—keuntungan dan kerugian, pujian dan celaan, hinaan dan sanjungan, penderitaan dan kesenangan.

Menghadapi suka duka duniawi dengan batin yang tidak mengejar dan tidak juga menolaknya, barulah kita dapat hidup dengan tenang, damai dan bebas.

Melalui batin yang dikotori, maka para makhluk hidup dikotori.

Melalui batin yang dimurnikan, maka para makhluk hidup dimurnikan.

—*Saṃyutta Nikāya* 22.100

Saya mengaspirasikan semoga Anda semua, termasuk saya sendiri, berhasil dalam menjinakkan, mengembangkan dan memurnikan batin kita.

Akhir kata saya ingin mengutip salah satu dari syair-syair dalam *Theragāthā* untuk memberikan semangat kepada Anda semua:

Aku akan mengikatmu, wahai batin, seperti mengikat seekor gajah pada pintu pagar yang sempit.

Engkau (batin) adalah jaring kenikmatan indriawi, dilahirkan dari tubuh, aku tidak akan mendorongmu untuk berbuat tidak baik.<sup>26</sup>

Setelah terikat, engkau tidak dapat pergi ke mana pun, seperti gajah yang tidak menemukan pintu yang terbuka.

Wahai batin yang licik! Engkau tidak dapat berkeliaran lagi, dengan kekuatanmu dan sesukamu, tenggelam menikmati perbuatan tidak baik.<sup>27</sup>

---

26 Semua bait dari syair ini dimulai dengan menekankan proses “perhatian” menjinakkan batin.

27 Bait ini memberikan perumpamaan bagaimana perhatian penuh dapat menjinakkan batin yang terbiasa berkeliaran ke mana-mana.

Seperti seorang pawang gajah yang kuat dengan angkusa di tangannya, membuat seekor gajah liar yang baru tertangkap mengubah sifat kebiasaannya, demikian juga aku akan mengarahkanmu untuk berbalik, wahai batin.<sup>28</sup>

Bagaikan seorang kusir yang terampil menjinakkan kuda tangguh, membuatnya tunduk dan patuh. Aku akan berdiri tegak tidak tergoyahkan dalam lima kekuatan<sup>29</sup>, menundukkan dan membuatmu patuh.

Aku akan menggunakan perhatian penuh mengikatmu, menggunakan keyakinan murni menjinakkanmu; dengan dipandu oleh usaha, wahai batin, engkau tidak akan lagi melarikan diri.

*Theragāthā 335-359 Vijitasena*

Appamāda Viharī Meditation Centre, 2025

Sayalay Susilā

---

28 Bait ini memberikan perumpamaan empat keyakinan murni (empat keyakinan murni disebut juga sebagai empat keyakinan tidak tergoyahkan yakni keyakinan terhadap Buddha, *Dhamma*, *Saṅgha* dan *sīla*)

29 Lima kekuatan (*bala*) yakni: keyakinan (*saddhā*), usaha (*virīya*), perhatian penuh (*sati*), konsentrasi (*samādhi*), dan kebijaksanaan (*paññā*).

## Daftar Pustaka

### Bahasa Mandarin

1. [斯里兰卡]达摩难陀长老编著：《法句经故事集》，周金言译，弘化社，1996。
2. 《中部》，庄春江读经站，  
<https://agama.buddhason.org/MN/index.htm>
3. 《相应部》，庄春江读经站，  
<https://agama.buddhason.org/SN/index.htm>
4. [泰国]卡玛拉 - 堤雅瓦妮特：《森林回忆录》，法园编译群译，法耘出版社，2003。
5. [马来西亚]善戒法师：《阿毗达摩实用手册》，正勤乐住禅林，2022。
6. [马来西亚]善戒法师：《世界是实有还是虚无》，正勤乐住禅林，2023。
7. [印度]觉音尊者：《清净道论》，叶均译，戒幢佛学研究所，2012

## Bahasa Inggris

1. Bodhi. (1999). *The Connected Discourses of the Buddha*
2. Bodhi. (2001). *The Middle Length Discourses of the Buddha*
3. Bodhi. (2017) *The Suttanipata: An Ancient Collection of the Buddha's Discourses Together with Its Commentaries.*
4. Soma. (1988). *The Way of Mindfulness: The Satipaṭṭhāna Sutta and Its Commentary*
5. *The Elders' Verses: Theragāthā.* (1969)

## MENEMBUS HAKIKAT BATIN

NAMA	NILAI DANA	NAMA	NILAI DANA
Peserta Retreat S. Susilā Trawas 2025	Rp 1000.000	Jeffrey, Jason, James	Rp. 100.006
Tintin Rp 500.000	Rp 500.000	Tony Santoso	Rp 100.006
Feronica & Kel	Rp 100.006	Janto dan Keluarga	Rp 1.000.006
Piandi & Suyati	Rp 100.006	Natalia	Rp 100.006
Lanny & Slamet	Rp 100.006	Wilson Tanito	Rp 200.006
Johan & Aling	Rp 100.006	Nina	Rp 500.006
Enday & Siska	Rp 100.006	Hartono dan Pamela	Rp 100.006
Asun & Marie	Rp 200.006	Mendiang Sulinti Tarjono	Rp 100.006
Pranoto, Efi, Adreian	Rp 100.006	Alex, Friska & Kel	Rp 150.006
Rosa	Rp 500.006	Ardianto Tjin	Rp 10.006
Teguh Senoadji	Rp 100.006	Lim Hui Phin	Rp 100.006
Rio, Melin dan Arana	Rp 200.000	Jeffrey Sucaidy	Rp 100.006
Aries, Helen & Kel	Rp 200.000	William Sucaidy	Rp 100.006
Welly Suhardi & Kel	Rp 500.000	Sufiani & Kel	Rp 100.000
Andrew Jo	Rp 300.006	Markus & Kel	Rp 100.000
Widya Wartono	Rp 200.000	Nina Karina	Rp 100.006
Mendiang Thio Budiadi Sutiono	Rp 200.000	Irpin Tanoto & Kel	Rp 1.000.006
Law Anik & Kel	Rp 200.000	Kel. Amin Hartono	Rp 100.006
Grup Kalyanamitta Indonesia	Rp 5.000.000		

# MENEMBUS HAKIKAT BATIN

“Menembus Hakikat Batin” bukan sekedar ajakan kontemplatif, melainkan perjalanan langsung menelusuri pusaran batin melalui CITTĀNUPASSANĀ - praktik meditasi pengamatan terhadap kesadaran.

Dalam buku ini, pembaca diajak menyelami lapisan-lapisan batin yang kerap tersembunyi di balik pikiran dan emosi yang muncul dan lenyap. Dengan pendekatan sistematis dan penuh welas asih, buku ini menguraikan bagaimana kita dapat:

- Mengenal sifat sejati kesadaran
- Melepas belenggu persepsi dan ilusi batin
- Menumbuhkan kejernihan dan kebijaksanaan sejati

Ditulis dengan gaya yang membumi namun mendalam, buku ini cocok dibaca oleh siapa pun yang ingin memahami batin secara langsung baik praktisi pemula maupun yang telah berpengalaman dalam jalan meditasi.



**IG : saddhadeyya\_sahaya**