

PERENUNGAN TERHADAP PERASAAN

- Sayalay Susīlā -



PERENUNGAN TERHADAP PERASAAN

©2025, Susilā

Anda diizinkan dan dianjurkan untuk mengedarkan ulang buku ini, baik secara elektronik maupun fisik, dalam bentuk aslinya tanpa perubahan.

Judul Buku: *Perenungan terhadap Perasaan*

Penulis: Sayalay Susilā

Diterjemahkan dari bahasa Mandarin oleh: Xi Chen

Penyunting: Alice Chang, Chris Burke

Pemeriksa bahasa: Maureen Bodenbach

Diterjemahkan dari bahasa Inggris oleh: Neti

Penyunting bahasa Indonesia: 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

Email: appamadavihari@gmail.com

Facebook: Appamada Vihari Meditation Center

Edisi bahasa Indonesia, Penerbit:

Saddhādeyya Sahāya

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

Edisi: November 2025

**PERENUNGAN
TERHADAP
PERASAAN**

DAFTAR ISI

Tentang Penulis	xi
1. Perenungan terhadap perasaan – Jalan menuju lenyapnya penderitaan	1
2. Khotbah Buddha tentang perenungan terhadap perasaan	5
3. Apa itu perasaan?	7
Karakteristik dari perasaan	7
Fungsi dari perasaan	8
Manifestasi dari perasaan	9
Manifestasi perasaan menyenangkan	9
Manifestasi perasaan tidak menyenangkan	9
Manifestasi perasaan bukan-menyenangkan-maupun- bukan-tidak-menyenangkan	11
Perasaan bukanlah pihak yang mengalami	12
Mengalami perasaan menyenangkan tanpa “Aku” ..	13
Mengalami perasaan tidak menyenangkan tanpa “Aku”	14

Mengalami perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan tanpa “Aku”	15
4. Mengapa kita harus merenungkan perasaan?	17
Bagaimana cara merenungkan perasaan?	19
5. Memahami perasaan dengan jelas melalui perhatian penuh	21
Membedakan antara “mengetahui” secara umum dan “memahami secara penuh” dengan perhatian penuh	23
Memahami perasaan menyenangkan	24
Memahami perasaan tidak menyenangkan	26
Memahami perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan	30
6. Merenungkan perasaan secara internal dan eksternal	33
7. Merenungkan asal mula dan lenyapnya perasaan	35
Bagaimana kita merenungkan timbulnya perasaan?	35
Bagaimana kita merenungkan lenyapnya perasaan?	36
Sifat Sementara dari Perasaan	38
Latihan untuk melatih perhatian penuh saat makan	42
Memecah kerapatan yang tampak berkelanjutan dalam perasaan	44
Memperhatikan dengan bijaksana (<i>Yoniso Manasikāra</i>)	46

Perhatian bijaksana mengarah kepada buah kesucian	48
Kelompok perasaan bagaikan gelembung air	51
8. Menyelidiki sebab muncul dan lenyapnya perasaan	53
Sebab terdekat dari timbulnya perasaan	53
Penyebab akar dari munculnya perasaan	57
Dengan lenyapnya ketidaktahuan, perasaan pun lenyap	61
Perasaan bukanlah diri	61
Pengetahuan tentang kemunculan dan kelenyapan	64
Melihat perasaan sebagai perasaan, bukan sebagai diri	68
9. Menghadapi kematian yang semakin dekat dengan perhatian penuh dan pemahaman yang jernih	73



TENTANG PENULIS

Sayalay Susilā adalah pendiri sekaligus Abbess (kepala wihara perempuan) dari Appāmada Vihari Meditation Center (AVMC) di Penang, Malaysia, sejak tahun 2014.

Sayalay lahir pada tahun 1963 di Pahang, Malaysia. Ketertarikan Sayalay yang mendalam pada meditasi *vipassanā* (pandangan terang) mulai berkembang saat beliau menempuh pendidikan di Universitas Sains Malaysia, di mana beliau meraih gelar sarjana dalam bidang komunikasi massa pada tahun 1987. Setelah lulus, Sayalay bekerja sebagai guru sekolah menengah selama satu setengah tahun. Namun, karena semakin merasa jenuh terhadap urusan duniawi dan memiliki keinginan kuat untuk sepenuhnya mendedikasikan diri kepada praktik spiritual, ia memutuskan mengundurkan diri dan menjalani meditasi penuh waktu selama tiga tahun.

Pada tahun 1991, Sayalay ditahbiskan sebagai biarawati Buddhis dalam tradisi Buddha Theravāda Myanmar, pada usia 28 tahun, di Malaysian Buddhist Meditation Centre, Penang, Malaysia. Enam bulan setelah penahbisannya, beliau pergi ke Vihara Panditarama di Myanmar dan berlatih meditasi secara intensif selama hampir tiga tahun di bawah bimbingan guru meditasi terkenal Yang Mulia U Pandita Sayadaw.

Pada tahun 1994, dengan keinginan untuk mengembangkan meditasi konsentrasi, Sayalay pindah ke Vihara Hutan Pa-Auk di Myanmar. Ia menempatkan dirinya di bawah bimbingan Yang Mulia Pa-Auk Tawya Sayadaw dan menetap di hutan tersebut selama 14 tahun. Selain menjalani latihan meditasi yang tekun, Sayalay juga mempelajari *Abhidhamma*, khotbah-khotbah kuno, dan bahasa Pāli dari Sayadaw Pa-Auk. Ia juga menjadi

penerjemah dari bahasa Inggris ke bahasa Mandarin bagi Sayadaw, baik di Myanmar maupun di luar negeri.

Sejak tahun 2000, Sayalay mulai mengajar *Abhidhamma* secara luas di berbagai pusat meditasi terkemuka di berbagai negara, termasuk Amerika Serikat, Kanada, Malaysia, Australia, Singapura, Latvia, Indonesia, dan Taiwan.

Demi memperdalam pemahaman terhadap Dhamma, selama masa tinggalnya di Myanmar, Sayalay juga mempraktikkan berbagai metode meditasi dari guru-guru seperti Sayadaw Shwe Oo Min, Sayadaw Mogok, Sayagyi U Ba Khin, dan Goenka. Berkat keluasan pengalaman dan kedalaman praktiknya terhadap berbagai metode meditasi, Sayalay menjadi seorang pengajar yang sangat mumpuni—yang mampu menyampaikan ajaran Buddha secara mendalam namun sederhana dan langsung. Khususnya, ia menjelaskan bagian ajaran yang paling mendalam, yaitu *Abhidhamma*, dengan cara yang jernih dan mudah dipahami, yang tidak bersifat filosofis kaku melainkan berdasarkan pada pengalaman meditasi nyata.

Setelah meninggalkan Myanmar, Sayalay mempelajari dan mempraktikkan ajaran berdasarkan *Sutta*, dengan penekanan khusus pada pengajaran dan praktik *Satipaṭṭhāna*, yaitu Khotbah tentang Empat Landasan Perhatian Penuh.

Sayalay telah banyak bepergian sebagai guru meditasi dan pengajar *Abhidhamma*, menyampaikan khotbah serta penjelasan *Sutta* dalam bentuk ceramah formal, dan memimpin retreat meditasi di berbagai negara seperti Amerika Serikat, Kanada, Eropa Timur, Rusia, Australia, India, China, Indonesia, Singapura, serta di negara asalnya, Malaysia. Pada tahun 2015, Sayalay membimbing Program Sāmaṇera Internasional pertama bersama Yang Mulia Sanghasena, yang diselenggarakan di Ladakh, kawasan pegunungan Himalaya di India Utara.

Sayalay Susilā memiliki keistimewaan dalam mengajarkan dan menyampaikan ajaran Buddha dengan kedalaman, kejelasan, ketepatan, dan ketegasan yang luar biasa. Pengajarannya sangat dihargai oleh para murid dari seluruh dunia. Sebagai pembicara dwibahasa yang fasih dalam bahasa Inggris dan Mandarin, Sayalay mampu menyampaikan Dhamma kepada audiens internasional yang luas. Selain itu, Sayalay juga fasih berbahasa Myanmar, Hokkien, dan Melayu.

Sayalay juga merupakan penulis berbagai buku dalam bahasa Inggris dan Mandarin. Buku berbahasa Inggrisnya yang paling terkenal adalah “Unravelling the Mysteries of Mind and Body through Abhidhamma” (Mengungkap Misteri Batin dan Jasmani melalui Abhidhamma Edisi kedua, tersedia dalam bahasa Inggris, Mandarin dan Indonesia) 《揭开身心之奥秘》.

Buku lain yang diterbitkan dalam bahasa Inggris antara lain:

1. *The Path to Happiness*
2. *Dhamma Essence Series*
3. *Inner Exploration*
4. *The Nine Attributes of the Buddha*
5. *Mindfulness of Breathing*

Buku-buku yang diterbitkan dalam bahasa Mandarin antara lain:

1. 《从此岸到彼岸》 (*From this Shore to Far Shore*)
2. 《阿毗达摩实用手册》 (*The Practical Manual of Abhidhamma*)
3. 《正法初现》 (*Turning the Wheel of the Dhamma*)

4. 《根修习经》 (*The Development of the Faculties*)
5. 《佛陀的九种德行》 (*The Nine Attributes of the Buddha*)
6. 《洞见心之真相: 念处经之心念处》 (*Contemplation of the Mind*)
7. 《朝向快乐之道》 (*The Path to Happiness*)
8. 《佛法精粹》 (*Dhamma Essence Series*)
9. 《慈爱禅》 (*Mettā Bhavana*)
10. 《二十四缘发趣论》 (*Paṭṭhāna*)

Buku-buku yang diterbitkan dalam bahasa Indonesia antara lain:

1. *Mengungkap Misteri Batin dan Jasmani melalui Abhidhamma*
2. *Jalan Menuju Kebahagiaan*
3. *Seri Intisari Dhamma*
4. *9 Sifat Agung Buddha*
5. *Paṭṭhāna: 24 Kondisi*
6. *Praktik Momen Per Momen*
7. *Ladang Batin Penuh Cinta Kasih (Mettā Bhavana)*

1. PERENUNGAN TERHADAP PERASAAN – JALAN MENUJU LENYAPNYA PENDERITAAN

Dalam *Satipaṭṭhāna Sutta*, Landasan Perhatian Penuh (MN 10), Buddha mengajarkan:

“Ini adalah satu-satunya jalan, para bhikkhu, untuk penyucian makhluk, untuk mengatasi kesedihan dan ratapan, untuk mengatasi rasa sakit dan duka, untuk pencapaian Jalan Mulia, untuk realisasi Nibbāna—yaitu empat landasan perhatian penuh.”

Empat Landasan Perhatian Penuh itu adalah: perenungan terhadap tubuh, perasaan, batin, dan *dhamma*. Perenungan terhadap perasaan (*vedanānupassanā*) merupakan salah satu aspek dari latihan empat landasan perhatian penuh. Menurut kitab Penjelas Makna Khotbah tentang Landasan Perhatian Penuh - *Satipaṭṭhāna Sutta* (MN 10), alasan mengapa perenungan terhadap perasaan dimasukkan dalam praktik empat landasan perhatian penuh adalah karena kemunculan perasaan sangat jelas terlihat.

Memang, kemunculan perasaan yang menyenangkan maupun yang menyakitkan sangat jelas terasa. Ketika perasaan menyenangkan muncul, menyebar dan mengalir ke seluruh tubuh, seseorang spontan berkata: “Ah, betapa nikmatnya!” Seperti seorang musafir yang kehausan meminum minuman dingin di musim panas. Sebaliknya, ketika tertusuk duri, orang itu akan berteriak: “Aduh, sakit sekali!”

Alasan lain mengapa perenungan terhadap perasaan penting adalah karena perasaan menimbulkan nafsu keinginan (*taṇhā*), yang merupakan akar dari penderitaan. Ketika, melalui perenungan, perasaan itu lenyap, maka nafsu keinginan pun berhenti, dan penderitaan pun berakhir. Oleh karena itu,

perenungan terhadap perasaan menjadi salah satu landasan dari jalan menuju lenyapnya penderitaan—*Nibbāna*.

Salah satu murid utama Buddha, Yang Mulia Sāriputta, mencapai pencerahan sempurna melalui perenungan terhadap perasaan. Pada saat itu, ia sedang berdiri di belakang Bhagavā, sambil mengipasi Beliau. Buddha sedang menguraikan *Dhamma* kepada keponakan dari Sāriputta, yang belum menjadi murid-Nya.

“Perasaan menyenangkan, Aggivessana, adalah tidak kekal, terkondisi, muncul karena ketergantungan, tunduk pada kehancuran, lenyap, memudar, dan lenyap. Perasaan tidak menyenangkan pun demikian; tidak kekal, terkondisi, muncul karena ketergantungan, tunduk pada kehancuran, lenyap, memudar, dan lenyap. Perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan juga demikian; tidak kekal, terkondisi, muncul karena ketergantungan, tunduk pada kehancuran, lenyap, memudar, dan lenyap. Melihat dengan cara demikian, seorang siswa mulia yang terlatih menjadi jemu terhadap perasaan menyenangkan, jemu terhadap perasaan tidak menyenangkan, jemu terhadap perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan. Karena kejenuhan, ia menjadi tanpa nafsu. Melalui tiadanya nafsu, batinnya terbebaskan.” (MN 74)

Sambil mengipasi Bhagavā, Yang Mulia Sāriputta merenungkan perasaannya sesuai dengan yang diajarkan, dan saat itu juga mencapai tingkat *Arahatta*.

Karena kebijaksanaannya yang tajam, yang mampu menembus kebenaran tertinggi hanya dengan mendengar beberapa baris khotbah Buddha, jalan menuju pembebasan Yang Mulia Sāriputta disebut sebagai “latihan yang menyenangkan dengan pencapaian cepat” (*sukkhā-patipadā khippābhīññā*).

Sedangkan kita, meskipun telah mendengar khotbah yang sama berkali-kali, belum juga mendekati pencerahan. Jalan kita adalah “latihan yang sulit dengan pencapaian lambat” (*dukkhā-patipadā dandhābhīññā*), karena kebijaksanaan kita tumpul. Hanya melalui latihan yang tekun dan berkesinambungan, kita dapat menajamkan kebijaksanaan dan pada akhirnya berhasil mencapai tujuan akhir.

2. KHOTBAH BUDDHA TENTANG PERENUNGAN TERHADAP PERASAAN

“Dan bagaimanakah, para bhikkhu, seorang bhikkhu berdiam dengan merenungkan perasaan di dalam perasaan?”

“Di sini, para bhikkhu, ketika mengalami perasaan yang menyenangkan, ia mengetahui, ‘Saya sedang mengalami perasaan yang menyenangkan’; ketika mengalami perasaan yang tidak menyenangkan, ia mengetahui, ‘Saya sedang mengalami perasaan yang tidak menyenangkan’; ketika mengalami perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan (netral), ia mengetahui, ‘Saya sedang mengalami perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan.’”

“Demikianlah ia berdiam dengan merenungkan perasaan di dalam perasaan di dalam diri sendiri, atau ia berdiam dengan merenungkan perasaan di dalam perasaan di luar diri, atau ia berdiam dengan merenungkan perasaan di dalam perasaan baik di dalam maupun di luar diri.”

*“Ia berdiam dengan merenungkan faktor-faktor asal mula di dalam perasaan, atau ia berdiam dengan merenungkan faktor-faktor lenyapnya di dalam perasaan, atau ia berdiam dengan merenungkan faktor-faktor asal mula dan faktor-faktor lenyapnya di dalam perasaan. Atau, perhatian penuhnya terbentuk bahwa ‘Ada perasaan’ sejauh yang diperlukan untuk pengetahuan dan perhatian penuh lebih lanjut. Dan ia berdiam tanpa bergantung, tidak melekat pada apa pun di dunia.”
(MN 10 – Satipaṭṭhāna Sutta)*

3. APA ITU PERASAAN?

Apa yang dimaksud dengan perasaan, atau *vedanā*? Kata Pāli *vedanā* tidak merujuk kepada emosi yang berhubungan dengan keserakahan, kemarahan, atau delusi, melainkan kepada kualitas afektif murni dari suatu pengalaman. Sebagai contoh, ketika angin sepoi-sepoi menyapu tubuh Anda, sebuah sensasi yang menyenangkan dan membahagiakan muncul—dan ini dirasakan oleh perasaan. Pengalaman dari perasaan yang menyenangkan dan membahagiakan inilah yang disebut sebagai “perasaan”. Sebaliknya, ketika tangan Anda tanpa sengaja terluka oleh pisau, maka sensasi menyakitkan itu dirasakan oleh perasaan.

Terdapat tiga jenis perasaan:

“Ada tiga jenis perasaan: menyenangkan, tidak menyenangkan, dan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan.” (MN 74)

Saya akan menjelaskan perbedaan dari ketiga jenis perasaan ini berdasarkan karakteristik (sifat hakiki), fungsi dan manifestasi dari masing-masing, sebagaimana dijelaskan dalam kitab *Visuddhimagga (Jalan Pemurnian)*.

Karakteristik dari Perasaan

Perasaan memiliki karakteristik atau sifat hakiki yaitu dapat dirasakan (*vedyita*), sebagaimana dijelaskan sebelumnya. Bedanya, sensasi menyakitkan yang disebabkan oleh luka pisau dirasakan oleh perasaan tidak menyenangkan, dan sensasi membahagiakan dari sentuhan angin lembut dirasakan oleh perasaan menyenangkan. Ketika kita minum segelas air putih biasa, rasa tawar itu dirasakan oleh perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan.

Fungsi dari Perasaan

Fungsi dari perasaan adalah mengalami aspek yang menyenangkan, tidak menyenangkan, atau netral dari suatu objek indra. Setiap objek indra memiliki sisi yang menyenangkan, tidak menyenangkan, atau netral—dan perasaanlah yang mengalami sisi tersebut.

Sebagai contoh:

- Suara pujian terhadap diri sendiri adalah sesuatu yang diinginkan dan dialami oleh perasaan menyenangkan.
- Suara fitnah terhadap diri sendiri adalah sesuatu yang tidak diinginkan dan dialami oleh perasaan tidak menyenangkan.
- Suara yang tidak berkaitan dengan diri sendiri adalah netral dan dialami oleh perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan.

Selama meditasi, ketika konsentrasi meningkat, tubuh terasa ringan, gembira, dan rileks—dan perasaan hanya berfungsi untuk mengalami sensasi menyenangkan ini. Sebaliknya, saat kita sakit, perasaan hanya berfungsi untuk mengalami munculnya rasa sakit dan ketidaknyamanan akibat penyakit fisik. Ketika melihat orang asing, perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan yang muncul berfungsi untuk mengalami ketidakberpihakan (netralitas) dari penglihatan tersebut—yang bukan menyenangkan, juga bukan tidak menyenangkan.

Manifestasi dari Perasaan

Manifestasi Perasaan Menyenangkan

Manifestasi dari perasaan menyenangkan adalah sensasi kegembiraan di tubuh dan batin. Seperti disegarkan oleh minuman dingin di hari panas, kita merasa terangkat dan ringan.

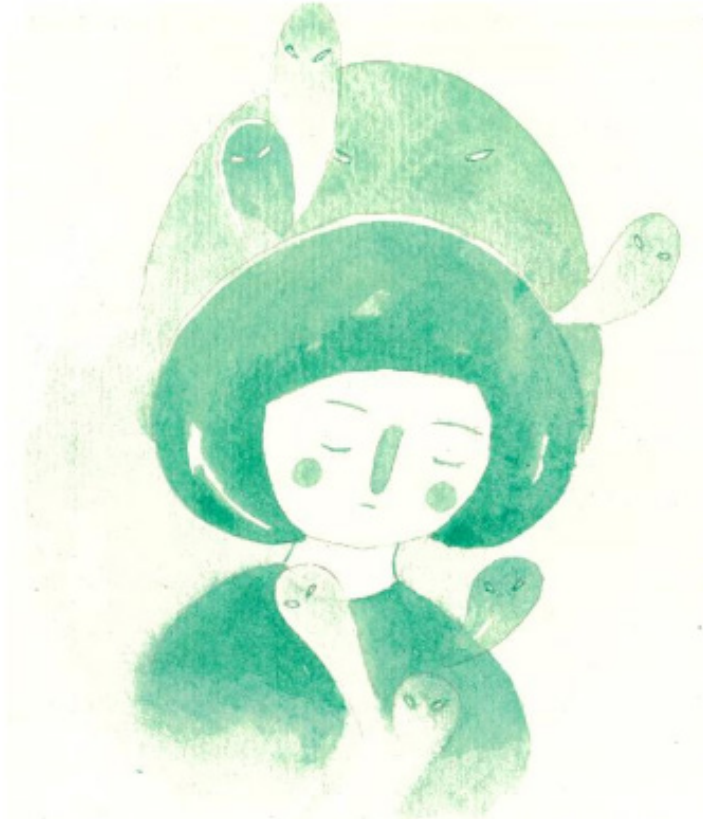
Perasaan menyenangkan sangat menyenangkan bagi tubuh dan batin—dan karenanya, banyak orang terobsesi olehnya. Kecanduan terhadap alkohol, narkoba, dan seks sebenarnya bukan kelekatan terhadap benda atau tindakan itu sendiri, melainkan terhadap perasaan menyenangkan yang dihasilkan dari itu. Sangat sulit bagi seseorang untuk membebaskan diri dari kelekatan terhadap kenikmatan indriawi yang berkaitan dengan perasaan menyenangkan.

Manifestasi Perasaan Tidak Menyenangkan

Manifestasi dari perasaan tidak menyenangkan adalah kebalikan dari perasaan menyenangkan. Alih-alih menyegarkan, perasaan tidak menyenangkan muncul sebagai tekanan dan penderitaan pada tubuh dan batin. Ia menyedot energi dan bisa sangat tidak nyaman. Buddha menggambarkan perasaan tidak menyenangkan seperti sebuah panah (SN 36.5).

Kebanyakan orang tidak tahu bagaimana menghadapi rasa sakit fisik maupun mental yang muncul dari perasaan tidak menyenangkan. Mereka mengidentifikasi dan melekat pada perasaan tersebut sebagai “aku” dan “milikku”, lalu tenggelam dalam lautan penderitaan, meratap dan menangis, dikuasai oleh rasa sakit, bahkan hingga kehilangan kewarasan atau

melakukan bunuh diri.



Sebagian besar orang tidak tahu bagaimana menghadapi rasa sakit mental dan fisik yang muncul dari perasaan tidak menyenangkan.

Mereka mengidentifikasi dan melekat pada perasaan tidak menyenangkan itu sebagai “aku” dan “milikku.”

Manifestasi Perasaan Bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan

Perasaan bukan - menyenangkan - maupun - bukan - tidak - menyenangkan memmanifestasikan dirinya seperti minum air tawar yang hambar—tidak membangkitkan emosi apa pun di tubuh dan batin. Kita sering mengalami perasaan seperti ini saat melakukan aktivitas berulang, seperti menggosok gigi, menyetir, melakukan pekerjaan rumah tangga sehari-hari, dan sebagainya. Ketika perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan muncul, sangat mudah bagi kita untuk tidak menyadari apa yang sedang terjadi, yang menyebabkan kehilangan kewaspadaan dan muncul anggapan keliru bahwa “tidak ada perasaan sama sekali.”



Perwujudan dari perasaan menyenangkan adalah sensasi sukacita di tubuh dan batin. Seperti disegarkan oleh minuman dingin di tengah teriknya musim panas, kita merasa terangkat dan bergembira.

Perasaan Bukanlah Pihak yang Mengalami

Karena tidak sepenuhnya memahami karakteristik, fungsi, dan manifestasi dari perasaan, kita mungkin salah mengira bahwa perasaan yang sedang mengalami objek indra adalah “diriku.” Maka, saat mendengar pujian, kita mungkin berpikir: “Aku yang sedang mengalami perasaan menyenangkan,” lalu melekat pada perasaan itu dan merasa tersanjung.

Terdapat sebuah kisah tentang seorang penjahat, ahli dalam merayu dan menjilat, yang dibawa ke hadapan Yama, raja alam neraka, untuk diadili. Seorang pembantu Yama mencoba memperingatkan: “Tuanku, waspadalah terhadap penjahat licik ini. Ia pembohong yang ahli. Hati-hati jangan tertipu olehnya.”

Mencoba menghindari hukuman berat, penjahat itu berusaha sekuat tenaga menyenangkan hati Yama: “Yang Mulia, saya tak pernah menyangka akan bertemu penguasa sehebat ini di alam ini. Dengan pesona, kekuasaan, dan kebijaksanaan Anda, seluruh rakyat pasti mengagumi dan setia kepada Anda. Panjang umur, Tuanku!”

Mendengar kata-kata ini, Yama merasa sangat senang, baik secara fisik maupun mental—itulah manifestasi nyata dari perasaan menyenangkan. Namun pembantunya berbisik, “Tuanku, jangan tertipu! Jangan percaya kepada penjahat ini!” Mendengar ini, Yama merasa seperti disiram seember air dingin, dan perasaan tidak menyenangkan langsung muncul. Tanpa menyadari bahwa yang terjadi hanyalah perubahan dari perasaan menyenangkan menjadi tidak menyenangkan, Yama menjadi murung karena perubahan itu, dan marah kepada asistennya: “Apa kau tidak tahu bahwa orang ini berkata jujur?!”

Sebagian besar orang tidak memahami perasaan sebagai perasaan, sehingga dengan mudah mengidentifikasikannya sebagai diri sendiri. Dari anggapan “aku” muncul “milikku”; maka saat menghadapi kejadian menyedihkan, kita mungkin berpikir: “Aku merasa sedih, dan ini adalah kesedihanku yang tak bisa dibagi dengan siapa pun.” Cara pandang seperti ini hanya akan membuat seseorang semakin terbenam dalam penderitaan.

Skenario terburuk adalah ketika tidak menemukan jalan keluar dari perasaan tidak menyenangkan dan keputusasaan, beberapa orang mencari pelarian dengan menikmati kenikmatan indriawi—**mabuk-mabukan, menggunakan narkoba, atau mencari pelampiasan seksual**. Hal ini terjadi karena mereka **tidak mengetahui adanya jalan keluar lain dari perasaan tidak menyenangkan** selain kenikmatan indriawi.

Mengalami Perasaan Menyenangkan Tanpa “Aku”

Ambil contoh coklat—ia menyenangkan karena aroma, rasa, dan teksturnya yang lembut. Namun, kita sering tidak menyadari bahwa yang mengalami kesenangan tersebut adalah perasaan menyenangkan—yang muncul karena kontak antara coklat dan lidah. Kita tidak menyadari bahwa perasaan menyenangkanlah yang merasakan aroma, rasa, dan kelembutan coklat itu—bukan “aku.” Saat kita salah memahami perasaan menyenangkan dan menganggap “aku” sebagai pihak yang mengalami, kita jatuh dalam jebakan pandangan identitas, dan berpikir: “Aku” yang menikmati rasa enak dari coklat ini.

Mengalami Perasaan Tidak Menyenangkan Tanpa “Aku”

Bagaimana perasaan tidak menyenangkan mengalami sifat tidak menyenangkan dari suatu objek? Bayangkan seseorang menghina kita secara verbal. Kata-kata kasar itu menyentuh telinga, dan perasaan tidak menyenangkan muncul dalam batin kita. Saat itu, jika kita tidak memahami: “Inilah perasaan tidak menyenangkan yang sedang mengalami sifat tidak menyenangkan dari hinaan ini,” maka kita akan mengambil perasaan itu sebagai ‘aku’ dan berpikir: “Aku merasa sakit hati; aku sedang menderita.” Pandangan keliru ini justru memperpanjang penderitaan dan menjadikannya menetap dalam batin kita.

Bahkan setelah perasaan tidak menyenangkan akibat suara tersebut lenyap, karena sifatnya yang tidak kekal, batin tetap tenggelam dalam rasa sakit. Mengapa? Karena adanya persepsi keliru tentang kekekalan yang telah tertanam dalam aliran batin selama kehidupan-kehidupan yang tak terhitung jumlahnya akibat identifikasi palsu terhadap perasaan sebagai “aku” dan “milikku.” Batin menganggapnya sebagai sesuatu yang kekal dan menyimpannya dalam-dalam. Untuk menghindari identifikasi dan kelekatan yang keliru ini, kita harus terus-menerus merenungkan: “Inilah perasaan tidak menyenangkan yang sedang berkaitan dengan dan mengalami hinaan itu—perasaan ini bukan ‘aku’, bukan ‘milikku’.”

Mengalami Perasaan Bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan Tanpa “Aku”

Sama seperti perasaan menyenangkan mengalami sisi menyenangkan dari suatu objek indra, dan perasaan tidak menyenangkan mengalami sisi tidak menyenangkan dari objek indra itu, maka perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan berfungsi sebagai “pihak yang mengalami” sifat bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan dari suatu objek indra. Misalnya, saat Anda berjalan di jalan yang ramai dan melihat orang-orang berlalu-lalang, Anda tidak merasa senang maupun tidak senang. Kesannya seperti tidak ada perasaan—padahal itu adalah perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan.

Dalam latihan meditasi konsentrasi, seperti perhatian penuh pada napas, sebelum seseorang mencapai tingkat konsentrasi yang baik, dengan hanya memperhatikan napas masuk dan keluar—yang merupakan objek netral—ia mengalami perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan. Yang sedang mengalami sifat netral dari objek indra bukanlah “aku”—melainkan perasaan itulah yang sedang mengalaminya.

4. MENGAPA KITA HARUS MERENUNGKAN PERASAAN?

Mengapa penting untuk merenungkan perasaan? Karena—sebagaimana dijelaskan dalam ajaran *paṭicca-samuppāda* (kemunculan yang saling bergantung)—**perasaan adalah faktor yang menjadi kondisi bagi nafsu keinginan (*taṇhā*)**, yang terus memutar siklus kelahiran dan kematian.

“Bergantung pada perasaan, nafsu keinginan muncul.”

Menurut *sutta*, jika kita gagal menerapkan perhatian penuh (*sati*) untuk menyadari kemunculan perasaan yang menyenangkan, maka perasaan yang menyenangkan itu akan menimbulkan noda batin laten berupa nafsu keinginan. Hal ini sangat sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari kita.

Dalam budaya konsumtif modern, kita terus-menerus digoda. Di etalase toko, perhiasan dan aksesoris yang menarik dipajang dengan indah untuk menarik perhatian wanita yang lewat. Perasaan menyenangkan dari kontak visual segera memicu nafsu keinginan, membuat wanita membeli barang-barang secara impulsif yang sebenarnya tidak mereka butuhkan.

“Bergantung pada nafsu keinginan, kelekatan (*upādāna*) muncul.”

Nafsu keinginan itu sifatnya lengket, dan ketika sudah menjadi kondisi batin yang tak bisa dilepaskan, ia disebut kelekatan. Kelekatan adalah bentuk nafsu keinginan yang intens, seperti kecanduan mental. Untuk memenuhi apa yang sangat diinginkan, seseorang akan melakukan tindakan-tindakan untuk mendapatkannya. Tindakan-tindakan ini disebut *“kammic becoming”* (proses menjadi melalui *kamma* atau eksistensi) dalam ajaran Buddha. Seperti seorang perokok yang sangat

ingin merokok: demi memenuhi keinginannya, ia akan terus merokok berulang kali, mempertahankan kecanduannya. Oleh karena itu dikatakan:

“Bergantung pada kelekatan, timbul proses menjadi melalui *kamma* (eksistensi).”

Proses menjadi melalui *kamma* berarti tindakan-tindakan yang terampil (*kusala*) maupun tidak terampil (*akusala*) yang berakar pada nafsu keinginan dan kelekatan. Didorong oleh kedua hal ini, berbagai tindakan *kamma* dilakukan—baik yang baik maupun buruk. Setiap *kamma* baik maupun buruk meninggalkan potensi untuk menghasilkan kelahiran kembali di masa depan. Maka dikatakan:

“Bergantung pada proses menjadi melalui *kamma*, timbul kelahiran.”

Proses menjadi melalui *kamma* yang berakar dari nafsu keinginan adalah energi yang menopang siklus kehidupan dan kelahiran kembali, yang kemudian menghasilkan usia tua, sakit, kematian, duka, ratapan, rasa sakit, kesedihan, dan keputusasaan—yakni seluruh kumpulan penderitaan.

Oleh karena itu, sangat penting untuk merenungkan perasaan dengan perhatian penuh, apa pun jenis perasaannya, agar perasaan tidak berkembang menjadi nafsu keinginan, dan agar roda sebab-akibat tidak terus berputar.

Bagaimana Cara Merenungkan Perasaan?

Dengan perhatian penuh (*sati*), kita mengenali kemunculan perasaan, menerimanya dengan sikap tanpa nafsu atau ketertarikan, dan kemudian merenungkan sebab kemunculannya dan lenyapnya. Melalui praktik ini, nafsu keinginan yang timbul dari perasaan dapat perlahan-lahan ditinggalkan, sehingga roda *paṭicca-samuppāda* pada akhirnya dapat berhenti.

Alasan lain mengapa penting untuk merenungkan perasaan adalah karena perasaan sangat mudah menyeret kita ke dalam: Cengkeraman pandangan salah (*diṭṭhiggāha*), melalui pengenggaman perasaan sebagai “diriku”, cengkeraman nafsu keinginan (*taṇhāgāha*), melalui pengenggaman perasaan sebagai “milikku”, cengkeraman kecongkakan (*mānagāha*), melalui pengenggaman perasaan sebagai “aku”.

Sebagai contoh, ketika konsentrasi berkembang baik dalam latihan meditasi seseorang, muncul kegaiuran (*pīṭi*) yang menyebar ke seluruh tubuh. Tubuh terasa ringan dan si yogi mengalami perasaan menyenangkan. Dalam keadaan seperti itu, orang cenderung memiliki pandangan bahwa suatu entitas tetap bernama “diri” sedang mengalami perasaan menyenangkan yang luar biasa ini (cengkeraman pandangan), dan juga merasa bahwa perasaan ini adalah miliknya (cengkeraman nafsu keinginan). Bahkan bisa muncul kesombongan, berpikir: “*Aku ini orang yang cepat maju, orang lain seperti siput jalannya!*” Dengan cara demikian, perasaan menyenangkan menjadi sasaran dari tiga cengkeraman: pandangan salah, nafsu keinginan, dan kecongkakan.

5. MEMAHAMI PERASAAN DENGAN JELAS MELALUI PERHATIAN PENUH

Dalam khotbah kedua belas dari *Vedanā-samyutta*, Kumpulan Khotbah tentang Perasaan (SN 36.12), Buddha membandingkan karakteristik perasaan dengan berbagai angin yang bertiup di langit: hangat dan menyenangkan, dingin dan tidak menyenangkan, lemah atau kuat, panas atau lembap, dan sebagainya. Dengan cara yang serupa, berbagai jenis perasaan muncul dari tubuh dan batin kita. Saat mengalami segala macam perasaan dalam kehidupan sehari-hari, apa yang seharusnya kita lakukan?

Buddha mengajarkan kita untuk memahami semuanya dengan jelas melalui perhatian penuh:

“Begini, para bhikkhu, ketika merasakan perasaan yang menyenangkan, seorang bhikkhu mengetahui, ‘Saya sedang merasakan perasaan yang menyenangkan’; ketika merasakan perasaan yang tidak menyenangkan, ia mengetahui, ‘Saya sedang merasakan perasaan yang tidak menyenangkan’; ketika merasakan perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan, ia mengetahui, ‘Saya sedang merasakan perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan.’” (MN 10)

Buddha membandingkan perasaan dengan berbagai angin yang bertiup di langit: hangat dan menyenangkan, dingin dan tidak menyenangkan, lemah atau kuat, panas atau lembap.

Dengan cara yang serupa, berbagai jenis perasaan muncul dari tubuh dan batin kita: menyenangkan, tidak menyenangkan, bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan.



Membedakan antara “mengetahui” secara umum dan “memahami secara penuh” dengan perhatian penuh

Ketika Buddha berbicara tentang mengetahui perasaan dengan perhatian penuh, Beliau tidak hanya berbicara tentang kesadaran umum terhadap perasaan. Kita mungkin tahu bahwa kita sedang mengalami perasaan yang menyenangkan, tidak menyenangkan, atau bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan.

Kitab Penjelas Makna mengenai “Landasan Perhatian Penuh” menyatakan bahwa bahkan bayi yang terbaring pun tahu bahwa ia mengalami kenikmatan saat menyusui pada ibunya. Namun, bayi itu belum tentu benar-benar mengetahui dengan perhatian penuh (*pajānāti*). Jadi, apa perbedaan antara “mengetahui” secara umum dan “sungguh mengetahui” atau “memahami secara penuh dengan perhatian penuh”? Bayi yang terbaring memang tahu bahwa ia merasa senang, tetapi tanpa menyadari adanya kepercayaan mendalam bahwa ada sosok yang mengalami itu, dan tanpa membangkitkan perhatian penuh untuk mencegah perasaan menyenangkan itu berkembang menjadi nafsu keinginan (*taṇhā*).

Dalam bahasa Pāli, *pajānāti* bukanlah perhatian penuh yang dangkal, melainkan pemahaman yang jelas dan benar terhadap objek. Memahami dengan jelas berarti memberi perhatian penuh pada perasaan yang sedang muncul sambil menjaga sikap tanpa kelekatan—tanpa menolak ataupun memperindahkannya. Perhatian penuh itu bebas dari penilaian, bias, dan preferensi. Dengan menjaga batin tetap seimbang, perhatian penuh sekadar mengamati, mengenali, dan menerima perasaan apa pun sebagaimana adanya—baik itu menyenangkan maupun tidak. Inilah maksud ajaran Buddha saat Beliau berkata:

“Ketika mengalami perasaan menyenangkan, bhikkhu mengetahui, ‘Saya¹ mengalami perasaan menyenangkan.’”

Memahami perasaan menyenangkan

Ketika perasaan menyenangkan muncul dalam dirimu, apakah kamu memahaminya dengan jelas dan tanpa terikat, “Saya sedang mengalami perasaan menyenangkan”? Jika ya, berarti kamu seorang *yogi* yang penuh perhatian.

Melalui enam indra—yaitu mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan batin—kita menikmati perasaan menyenangkan pada berbagai tingkatannya dari berbagai sumber (objek). Dengan mata, kita melihat wanita cantik dan pria tampan, menonton video menarik di TV atau perangkat elektronik; dengan telinga, kita mendengar musik yang merdu dan kata-kata yang menyenangkan; dengan hidung, kita mencium aroma makanan lezat dan parfum yang harum; dengan tubuh, kita merasakan lembutnya kain halus atau sentuhan orang yang kita sukai; dengan batin, kita berkhayal atau mengenang memori manis, menikmati keberhasilan karier, atau merasakan kebahagiaan dari meditasi cinta kasih maupun kebahagiaan luar biasa dari konsentrasi mendalam/penyerapan (*jhāna*).

Dalam semua contoh di atas, jika kita tidak menyadari bahwa perasaanlah yang merasakan, dan tidak memahami bahwa “perasaan menyenangkan telah muncul” dengan perhatian penuh seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka perasaan itu sangat mudah menimbulkan nafsu keinginan

1 Ungkapan “saya mengalami” hanyalah sebuah ekspresi konvensional, dan tidak seharusnya dianggap sebagai suatu “diri” yang nyata.

(*taṇhā*).

Misalnya dalam mencicipi makanan: saat lidah merasakan sepotong kue lezat—hmm, enak!—tubuh dan batin kita langsung terangkat oleh perasaan menyenangkan yang muncul. Setelah makan satu potong, orang awam tanpa perhatian penuh akan melekat kuat pada perasaan menyenangkan itu dan selanjutnya mengembangkan nafsu keinginan. Demi memuaskan nafsu keinginan itu, ia langsung mengambil sepotong lagi, lalu makan lagi, dan lagi, hingga perut terlalu kenyang dan ikat pinggang harus dilonggarkan. Tanpa pemahaman yang jelas dan benar terhadap perasaan, batin akan terus ternoda oleh nafsu keinginan.

Mencoba menggenggam objek yang menimbulkan perasaan menyenangkan adalah reaksi dari batin yang penuh keserakahan—reaksi spontan orang yang tidak merenungkan perasaan dalam perasaan. Mengulangi reaksi impulsif seperti ini siang dan malam, hingga menjadi kebiasaan. Ia tidak hanya menanggapi perasaan menyenangkan dengan keserakahan, tetapi juga menganggap perasaan itu sebagai “aku” dan “milikku”, sehingga terjatuh dalam pandangan identitas (*sakkāya-ditṭhi*).

Namun, dengan perhatian penuh yang tajam, kita cukup mengenali bahwa perasaan menyenangkan sedang muncul, tanpa dikendalikan oleh perasaan yang mendorong reaksi-reaksi spontan dan kebiasaan, seperti makan kue berlebihan. Ketika kita tidak menggenggam erat perasaan menyenangkan itu, maka nafsu keinginan pun tidak muncul. Meski perasaan menyenangkan membawa kegembiraan bagi tubuh dan batin, perhatian penuh tetap tanpa terikat, hanya mencatat keberadaannya.

Ada juga perasaan menyenangkan yang bersifat non-duniawi, yang dialami oleh yogi dalam praktik konsentrasi. Ini adalah perasaan bahagia yang muncul dari konsentrasi akses (*upacāra samādhi*) dan konsentrasi penyerapan (*appanā samādhi*). Disebut perasaan menyenangkan yang bersifat non-duniawi karena perasaan ini bebas dari kenikmatan indriawi. Hanya merupakan kebahagiaan spiritual murni dan kepuasan. Kebahagiaan jenis ini jauh melampaui kenikmatan indriawi, seperti telah disampaikan oleh banyak praktisi. Sukacita spiritual ini sangat penting dalam kemajuan latihan batin, karena ia menimbulkan kebahagiaan, dan kebahagiaan mendukung konsentrasi yang lebih baik. Ketika ada sukacita, batin menjadi puas; dan ketika batin puas, ia mudah tertambat pada praktik, tidak lagi mengembara pada objek-objek indriawi.

Ketika seorang yogi mengalami perasaan menyenangkan non-duniawi seperti itu, jika ia telah terbiasa dengan perenungan terhadap perasaan, maka ia akan tahu bahwa itu hanyalah perasaan menyenangkan non-duniawi yang muncul dari konsentrasi, tanpa menganggapnya sebagai “milikku” atau melekat padanya. Seperti yang dikatakan Buddha: “Konsentrasi yang dicapai seperti ini adalah untuk menyeberangi ke pantai seberang, bukan untuk mencengkeramnya.” (MN 22)

Memahami perasaan tidak menyenangkan

Ketika perasaan tidak menyenangkan muncul, apakah kamu berusaha memahami dengan jelas, “Saya sedang mengalami perasaan tidak menyenangkan,” dan melihatnya dengan sikap netral, tanpa melekat? Jika iya, berarti kamu sedang mempraktikkan perenungan terhadap perasaan dengan perhatian penuh.

Meskipun kita cenderung ingin terus berada dalam perasaan menyenangkan, kenyataannya adalah bahwa kehidupan ini penuh naik-turun. Kita sering mengalami jauh lebih banyak perasaan tidak menyenangkan daripada yang kita harapkan. Sepanjang perjalanan hidup, selalu ada “duri-duri tersembunyi” yang melukai—dipecat atau diturunkan pangkat dari pekerjaan, putus hubungan dengan orang yang kita cintai, konflik dengan anggota keluarga, gagal dalam ujian penting, kehilangan orang yang kita kasih karena kematian, sakit parah dan merasa kesepian, mengalami diskriminasi atau kekerasan fisik, atau bahkan hanya merasakan nyeri saat duduk bermeditasi atau mengalami stagnasi dalam kemajuan spiritual kita.

Di India kuno, ada seorang *bhikkhu* senior bernama Mahāsīva Thera. Ia sangat mahir dalam semua ajaran Buddha dan telah membimbing banyak murid hingga mencapai tingkat *Arahatta*. Namun, dirinya sendiri masih tergolong sebagai orang duniawi (*puthujjana*). Atas dorongan dari murid-murid mulianya, ia memutuskan untuk meninggalkan tugas mengajarnya dan berlatih secara intensif di hutan. Ia yakin bahwa ia akan menjadi *Arahant* dalam beberapa hari. Namun, hari berganti bulan, bulan berganti tahun—dan ia masih belum mencapai tingkat kesucian apa pun. Karena merasa malu menghadapi murid-muridnya, ia terus melanjutkan latihan dengan tekun. Satu tahun berlalu ... tujuh tahun ... sepuluh tahun ... dua puluh tahun ... tiga puluh tahun pun berlalu—dan ia masih belum mencapai aspirasinya. Saat merenungi nasibnya, ia begitu putus asa hingga menangis di bawah pohon. Inilah contoh dari perasaan tidak menyenangkan non-duniawi.²

Sama seperti perasaan tidak menyenangkan, jika kita tidak memahami perasaan yang muncul sebagai sekadar “perasaan

2 Didorong oleh seorang dewa pohon, ia melanjutkan latihannya dan akhirnya menjadi seorang arahat.

tidak menyenangkan”, seperti yang disebutkan dalam *sutta* di atas, kita akan mengidentifikasi diri dengan perasaan itu, dan akibatnya, kegelisahan akan muncul. Bila perasaan menyenangkan disertai benih laten keserakahan (*rāga anusaya*), maka perasaan tidak menyenangkan membawa serta benih laten kebencian atau penolakan (*paṭigha anusaya*).

Jadi, saat perasaan tidak menyenangkan muncul, kita perlu dengan jelas memahami: “Saya sedang mengalami perasaan tidak menyenangkan.” Dengan perhatian penuh, perasaan tidak menyenangkan cukup dikenali dan diterima sebagai perasaan tidak menyenangkan—tanpa bereaksi dengan kemarahan atau agitasi. Hal ini akan saya ilustrasikan lewat sebuah pengalaman pribadi:

Beberapa tahun lalu, ketika gelombang panas melanda London, saya sedang berada di Bandara Heathrow. Sebelum pesawat lepas landas, suhu di dalam kabin sangat panas, dan semua penumpang di dalam kabin, termasuk saya, tampak gelisah dan mulai mengipasi diri dengan tangan atau buku. Pikiran saya pun menjadi tidak tenang.

Tiba-tiba, saya merasa malu terhadap diri sendiri. Sebagai seorang praktisi Dhamma, ketika dihadapkan pada panas ekstrem, saya justru bereaksi seceroboh orang awam yang belum berlatih! Rasa malu itu membangkitkan perhatian penuh saya, dan saya segera memanggil kembali perhatian penuh. Dengan penuh perhatian dan objektif, saya memahami dengan jelas bahwa perasaan tidak menyenangkan ini disebabkan oleh suhu panas berlebihan, tanpa melekatkan perasaan itu sebagai “aku” atau “milikku.”

Karena kekuatan perhatian penuh, walaupun tubuh saya tetap merasakan panas, kegelisahan dalam batin langsung sirna, berganti dengan rasa damai dan tenang. Batin saya menjadi

seimbang dan tidak terganggu oleh panas.

Inilah bagaimana, dengan perhatian penuh, kebiasaan yang tidak bijaksana kita singkirkan. Tanpa perhatian penuh yang melindungi batin, para penumpang dalam gelombang panas itu merasakan perasaan tidak menyenangkan dalam tubuh dan batin, menyebabkan mereka mengipas-ngipas dengan gelisah. Mereka juga tidak menyadari adanya sumber penderitaan ketiga—kotoran batin nafsu keinginan (akan udara segar). Karena tidak ada perhatian penuh, mereka seperti tertusuk tiga anak panah sekaligus—perasaan tidak menyenangkan dari tubuh, kegelisahan dalam batin, dan kotoran batin berupa nafsu keinginan.



Tanpa perhatian penuh untuk melindungi batin, para penumpang dalam gelombang panas mengalami perasaan tidak menyenangkan, baik secara jasmani maupun batin, yang membuat mereka mengipasi diri dengan gelisah.

Karena tidak adanya perhatian penuh, mereka seolah tertusuk oleh tiga anak panah sekaligus—perasaan tidak menyenangkan pada tubuh, kegelisahan dalam batin, dan kotoran batin berupa nafsu keinginan.

Memahami perasaan bukan-menyenangkan- maupun-bukan-tidak-menyenangkan

Baik perasaan menyenangkan maupun tidak menyenangkan biasanya mudah dikenali, namun, ketika perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan muncul, kebanyakan dari kita gagal memahami dengan perhatian penuh bahwa: “Saya sedang mengalami perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan.”

Bagaimana kita tahu bahwa kita sedang merasakan perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan? Ketika tidak ada perasaan menyenangkan maupun tidak menyenangkan—maka saat itulah kita sedang mengalami perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan. Karena dalam setiap momen kesadaran, batin hanya mengalami satu dari tiga jenis perasaan.

Buddha bersabda:

“Ketika perasaan menyenangkan hadir, kamu tidak merasakan perasaan tidak menyenangkan ataupun perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan; kamu hanya merasakan perasaan menyenangkan.

Ketika perasaan tidak menyenangkan hadir, kamu tidak merasakan perasaan menyenangkan ataupun perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan; kamu hanya merasakan perasaan tidak menyenangkan.

Ketika perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan hadir, kamu tidak merasakan perasaan menyenangkan ataupun tidak menyenangkan; kamu hanya merasakan perasaan bukan-menyenangkan-

maupun-bukan-tidak-menyenangkan.” (Majjhima Nikāya 74)

Perasaan menyenangkan dan tidak menyenangkan cenderung jelas dan mencolok, sedangkan perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan sering kali terlewatkan karena sifatnya yang halus dan netral. Namun sebenarnya, perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan muncul jauh lebih sering dalam kehidupan sehari-hari dibandingkan perasaan menyenangkan dan tidak menyenangkan. Contohnya, perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan sering muncul saat: Pikiran kita mengembara, berjalan ke kantor, mengerjakan pekerjaan rumah, atau terlibat dalam tugas-tugas yang membosankan dan berulang.

Jika kita gagal menyadari keberadaan perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan, kita mungkin secara keliru mengira bahwa kita sedang tidak merasakan apa-apa dan membuat kita jatuh ke dalam jebakan kebodohan batin (*avijjā*).

Kita perlu melipatgandakan usaha untuk menyadari perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan ini, terutama saat menjalani aktivitas rutin sehari-hari. Kita harus dengan penuh kesadaran dan kejelasan memahami: “Saya sedang mengalami perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan,” dan kemudian membiarkan batin tetap bersama perasaan tersebut, tanpa merasa bosan. Dengan cara ini, kebodohan tidak akan menyelinap masuk, dan kita tidak akan lagi beranggapan keliru bahwa tidak ada perasaan yang sedang berlangsung.

6. MERENUNGKAN PERASAAN SECARA INTERNAL DAN EKSTERNAL

Setelah kita mengenali perasaan menyenangkan, perasaan tidak menyenangkan, dan perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan dengan perhatian penuh serta pemahaman yang jernih, Buddha melanjutkan ajaran-Nya:

“Demikianlah ia menetap dengan merenungkan perasaan dalam perasaan secara internal, atau ia menetap dengan merenungkan perasaan dalam perasaan secara eksternal, atau ia menetap dengan merenungkan perasaan dalam perasaan secara internal dan eksternal.” (Majjhima Nikāya 10)

Di sini, Buddha memperluas cakupan perenungan ke dunia luar. Selain merenungkan perasaan kita sendiri—baik itu menyenangkan, tidak menyenangkan, maupun bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan—kita juga perlu merenungkan tiga jenis perasaan tersebut dalam diri orang lain (perasaan eksternal).

Mengapa penting merenungkan perasaan orang lain, terutama orang-orang yang kita cintai? Karena kita sangat melekat terhadap perasaan orang-orang yang kita cintai. Ketika mereka bahagia, kita ikut merasa bahagia, ketika mereka sedih atau terpuruk, kita pun ikut terbawa suasana. Bahkan, banyak orang mudah terganggu oleh perasaan tidak menyenangkan yang ditampilkan orang lain, sampai-sampai bisa merusak seluruh suasana hati mereka sepanjang hari.

Yang terpenting, dengan merenungkan perasaan dalam diri sendiri (internal) maupun dalam diri orang lain (eksternal) secara berulang dan bergantian, maka kebijaksanaan batin kita

akan menjadi lebih utuh dan mendalam. Dengan merenungkan perasaan secara internal, kita mulai memahami bahwa hanya ada perasaan, tidak ada 'aku'. Dengan merenungkan perasaan secara eksternal, kita mulai menyadari bahwa hanya ada perasaan, tidak ada 'mereka'. Dengan cara ini, kita melepas kelekatan dan kebencian terhadap perasaan baik yang muncul dalam diri sendiri maupun orang lain dan secara perlahan-lahan, kita mulai melihat dunia sebagai rangkaian fenomena semata, tanpa makhluk. Seperti disebutkan dalam *Visuddhimagga* (Jalan Penyucian): "Hanya fenomena semata yang saling bergulir, tiada seorang pun yang ditemukan."

Akan tetapi, bagaimana cara merenungkan perasaan orang lain? Kita bisa memperhatikan ekspresi wajah mereka, mengamati bahasa tubuh mereka, maupun mendengarkan nada suara dan kata-kata yang mereka ucapkan—dari situ, kita dapat menyimpulkan jenis perasaan yang sedang mereka alami saat itu, lalu merenungkannya sebagai 'perasaan sebagai perasaan'. Kita hadir menghargai perasaan mereka dengan perhatian penuh, bukan dengan penilaian atau "pribadi" mereka.

7. MERENUNGGAN ASAL MULA DAN LENYAPNYA PERASAAN

“Ia berdiam merenungkan faktor-faktor asal mula dalam perasaan, atau ia berdiam merenungkan faktor-faktor lenyapnya perasaan, atau ia berdiam merenungkan faktor-faktor asal mula dan lenyapnya perasaan.” (MN 10)

Berdiam merenungkan faktor-faktor asal mula (*samudayadhammānupassī*) berarti merenungkan timbulnya perasaan beserta faktor-faktor yang mengondisikan munculnya sebuah objek. Sedangkan berdiam merenungkan faktor-faktor lenyapnya (*vayadhammānupassī*) berarti merenungkan lenyapnya beserta faktor-faktor yang mengondisinya lenyapnya sebuah objek. Di sini, kita diajarkan untuk merenungkan perasaan dalam empat cara:

- (i) timbulnya;
- (ii) lenyapnya;
- (iii) timbul dan lenyapnya sekaligus;
- (iv) serta faktor-faktor penyebab timbul dan lenyapnya.

Bagaimana kita merenungkan timbulnya perasaan?

Ketika enam objek indra bersentuhan dengan enam indra, perasaan terkondisi untuk muncul. Misalnya saat makan: ketika perasaan menyenangkan muncul karena lidah bersentuhan dengan makanan lezat, itulah saat yang tepat untuk merenungkan kemunculannya: “Perasaan menyenangkan sedang muncul.” Fokuskan perhatian penuh pada perasaan menyenangkan itu

tanpa terbawa arus. Perhatian penuh mengenali perasaan menyenangkan hanya sebagai perasaan menyenangkan, tanpa terbiasa melekatinya sebagai “aku” atau “milikku”, atau tanpa membiarkannya menimbulkan nafsu keinginan. Sangat penting untuk menjaga perhatian penuh tetap waspada dan berlanjut pada perasaan tersebut agar tidak membiarkan ada pikiran yang mengembara masuk. Kekuatan *usaha benar* harus digunakan pada saat ini agar menjaga perhatian penuh tetap stabil dan objek meditasi tetap menjadi pusat perhatian. Perhatian penuh mengamati perasaan menyenangkan seolah-olah dari sudut pandang orang ketiga—perasaan menyenangkan itu hanyalah perasaan gembira, dan perhatian penuh berdiri teguh bagaikan tiang yang tertanam kukuh. Saat perhatian penuh terus mengamati objek dari fokus sementara menunda reaksi kebiasaan, aktivitas mental pun melambat. Ini memungkinkan *pengertian jernih* atau *kebijaksanaan* menembus sifat ketidakkekalan dari objek tersebut.

Bagaimana kita merenungkan lenyapnya perasaan?

Biasanya, dalam pengamatan yang cermat oleh perhatian penuh, sifat umum atau universal dari perasaan menyenangkan—yaitu ketidakkekalan—akan menampakkan dirinya. Jika perasaan menyenangkan tampak masih bertahan, arahkan batin untuk melihat lenyapnya dengan berusaha memperhatikan saat ia berakhir. Perhatikan atau catat secara mental perasaan menyenangkan itu sebagai “tidak kekal, tidak kekal” atau “lenyap, lenyap.” Anda mungkin bertanya, “Mengapa saya harus memperhatikan lenyapnya?” Karena jika tidak, batin Anda akan secara terbiasa menganggap perasaan menyenangkan sebagai bersifat tetap, atau bahkan memegangnya sebagai sesuatu yang terus ada. Persepsi ini menciptakan hambatan yang menghalangi

kita dari mengalami kenyataan tentang ketidakkekalan.

Menurut *Visuddhimagga*, jika kita tidak memperhatikan lenyapnya perasaan menyenangkan, sifat ketidakkekalannya akan dengan mudah luput dari pengamatan batin, karena ketidakkekalan itu senantiasa tersembunyi oleh kesan kerapatan yang tampak berkelanjutan. Perasaan menyenangkan bisa tampak terus-menerus dan konstan, sebagaimana jika kita mengamati dari kejauhan, sekumpulan semut berjalan dalam barisan panjang—yang bisa keliru dipersepsi sebagai seutas benang kapas yang utuh. Inilah yang dimaksud dengan “kerapatan yang tampak berkelanjutan”. Namun, ketika kita memberi perhatian bijaksana pada lenyapnya perasaan menyenangkan, kerapatan yang tampak berkelanjutan ini bisa dihancurkan. Wujud perasaan menyenangkan akan tampak sebagai serangkaian momen yang muncul dan lenyap, bukan satu kesatuan berkesinambungan. Ibaratnya seperti mengamati barisan semut dari jarak dekat—jarak antar semut menjadi terlihat jelas, dan kita menyadari bahwa mereka bukan satu benang, melainkan serangkaian individu yang terpisah.

Ketika kerapatan yang tampak berkelanjutan ini terpecah, kenyataan tentang ketidakkekalan akan terlihat jelas. Setelah kita melihat kemunculan dan lenyapnya perasaan menyenangkan terjadi tanpa ada pengendali di baliknya, maka batin kita akan berpaling dari perasaan menyenangkan tersebut, dan akibatnya, kelekatan yang muncul karena perasaan menyenangkan pun akan lenyap. Siapa yang ingin melekat pada perasaan menyenangkan yang terus-menerus lenyap?

Anda dapat merenungkan perasaan tidak menyenangkan dan perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan dengan cara yang sama.

Sifat Sementara dari Perasaan

Sejumlah ilmuwan Barat melakukan eksperimen dengan seekor monyet dalam kandang yang diberi lampu. Setiap kali lampu menyala, monyet diberi minuman jus buah. Setelah beberapa waktu, ketika lampu dinyalakan—meskipun jus tidak diberikan—monyet tetap menunjukkan kegembiraan dan kadar dopaminnya melonjak, bahkan lebih tinggi pada saat tidak mendapatkan jus dibandingkan saat ia mendapatkannya.

Apa yang terjadi di sini? Monyet merasa senang saat meminum jus, dan otaknya mengeluarkan dopamin. Agregat persepsi pada monyet mengenali dan memberi label bahwa jus buah itu menyenangkan, dan juga mengaitkan cahaya lampu dengan perasaan menyenangkan itu. Pengalaman ini meninggalkan jejak di batin monyet. Lama-kelamaan, ketika monyet melihat lampu menyala, memori masa lalu (agregat persepsi) memicu pelepasan dopamin—meskipun jus tidak diberikan. Apa yang dapat kita pelajari dari eksperimen ini? Hal itu menunjukkan bahwa monyet merasa lebih senang ketika mengingat dan mengharapkan perasaan menyenangkan yang telah berlalu, bahkan lebih daripada saat benar-benar meminum jusnya. Jadi, perasaan menyenangkan dari benar-benar meminum jus buah hanya bertahan sekejap, tetapi ingatannya menghadirkan perasaan menyenangkan yang lebih besar. Percobaan ini sesuai dengan pengalaman saya saat makan pai blueberry:

Suatu ketika bertahun-tahun lalu di New Jersey, seorang murid membawakan pai blueberry segar saat waktu makan. Ketika saya menggigitnya, dan rasa lezat itu menyentuh lidah—wah!—saya merasakan perasaan menyenangkan yang sangat kuat, muncul dari tubuh dan batin. Batin saya langsung kehilangan ketenangan dan kejernihannya, dan melekat pada rasa tersebut dengan nafsu keinginan: “Rasanya luar biasa!” Perhatian penuh

yang lemah gagal mendeteksi munculnya nafsu keinginan. Dengan munculnya nafsu keinginan, batin menjadi gelisah dan kacau. Pengalaman ini meninggalkan kesan bahwa pai blueberry itu lezat, dan perasaan menyenangkan itu luar biasa.

Batin juga secara keliru berpikir bahwa perasaan menyenangkan itu kekal, dan timbul keinginan untuk memakan pai itu lagi di masa depan demi mendapatkan kembali perasaan tersebut. Sutta tentang “Bola Madu” menggambarkan dengan tepat bagaimana proliferasi batin ini terjadi:

“Bergantung pada lidah dan rasa, kesadaran-lidah muncul. Pertemuan ketiganya adalah kontak. Dengan kontak sebagai kondisi, maka timbullah perasaan. Apa yang dirasakan, itu yang dipersepsikan (pelabelan pada batin). Apa yang dipersepsikan, itu yang dipikirkan. Apa yang dipikirkan, itu yang diproliferasikan secara mental (*papañca*).³ Dengan proliferasi batin itu sebagai sumbernya, persepsi dan konsep yang tercemar oleh proliferasi (*Papañca-saññā-saṅkhā*) menyelimuti seseorang terhadap masa lalu, masa depan, dan masa kini atas rasa yang dapat dikenali melalui lidah.” (MN 18)

Perasaan menyenangkan yang saya rasakan menyebabkan batin mempersepsikan bahwa rasa pai blueberry itu luar biasa dan kekal—cara persepsi seperti ini menimbulkan nafsu keinginan (*taṇhā-papañca*). Batin juga mulai berpikir bahwa ada “aku” yang kekal yang merasakan dan mempersepsi—tanda dari proliferasi melalui pandangan salah (*diṭṭhi-papañca*), diikuti oleh kesombongan: “Aku yang sedang makan pai yang

3 Dalam kitab komentar, kita sering menemukan klasifikasi tiga macam **papañca**: *taṇhā-papañca*, *diṭṭhi-papañca*, dan *māna-papañca*, yang berarti pembiakan atau proliferasi duniawi yang muncul akibat **nafsu keinginan** (*taṇhā*), **pandangan keliru** (*diṭṭhi*), dan **kesombongan atau keakuan** (*māna*).

luar biasa ini!” (*māna-papañca*). Terseret oleh ketiga jenis proliferasi ini, batin pun terperangkap dan terus mendambakan merasakan pai blueberry itu di masa depan.

Keinginan itu akhirnya segera terpenuhi. Saat murid saya membawa pai itu kembali, batin menjadi bersemangat ketika melihat pai blueberry enak yang telah dikaitkan dengan kenangan menyenangkan di masa lalu. Saat memakannya, bukannya menyadari penuh rasa menyenangkan yang sedang dialami, batin menjadi kacau dan serakah—melekat pada memori masa lalu dan menginginkan perasaan yang sama untuk kembali lagi. Sepertinya, batin lebih menikmati mengingat dan mengharapkan perasaan menyenangkan yang sudah berlalu dibandingkan dengan rasa dari pai blueberry yang sedang dimakan untuk kedua kalinya. Namun karena perasaan menyenangkan yang lalu telah lama lenyap, saya tidak menemukan rasa yang saya cari! Batin berakhir dengan kekecewaan—berpikir bahwa pai yang sekarang tidak se enak dulu.

Setelah makan pai itu untuk ketiga kalinya, akhirnya saya “terbangun” dari kebodohan dan nafsu keinginan, dan menyadari bahwa batin saya telah tertipu oleh persepsi keliru tentang kekekalan perasaan. Perasaan menyenangkan yang sebelumnya telah lama lenyap, tak akan kembali lagi. Saya juga sadar bahwa saat sedang makan pai blueberry itu, saya gagal meletakkan perhatian penuh dan merenungkan lenyapnya perasaan menyenangkan yang muncul dari kontak lidah; sebaliknya, saya malah melekat dan mencengkeram perasaan menyenangkan yang lama. Begitu saya menyadari hal ini, nafsu keinginan terhadap pai blueberry lenyap sepenuhnya dari batin saya.

Dari pengalaman saya, kita bisa melihat betapa pentingnya *menyadari perasaan saat makan* agar dapat menghentikan proliferasi batin dan memutus nafsu keinginan terhadap kenikmatan masa depan.

Untuk dapat mengenali timbul dan lenyapnya perasaan, kita perlu memperlambat diri. Makanlah secara perlahan, dan mulailah merenung. Jika tidak, Anda akan dengan mudah menjadi tidak sadar karena didorong oleh nafsu keinginan dan kelekatan terhadap perasaan menyenangkan, yang akan mendorong Anda terus makan demi mempertahankan perasaan tersebut—hingga masalah kegemukan bisa muncul. Kegemukan akan menyebabkan berbagai masalah kesehatan lainnya, seperti sindrom metabolik, radang sendi, dan beberapa jenis kanker.

Jadi, demi kesehatan Anda, makanlah perlahan dengan perhatian penuh dan pemahaman jernih. Dengan cara ini, Anda tidak hanya akan menjadi lebih sehat, tetapi juga akan bisa menyadari lenyapnya perasaan menyenangkan. Anda juga tidak akan melakukan kesalahan yang sama seperti saya—mengira serangkaian perasaan menyenangkan yang datang dan pergi terus-menerus sebagai satu perasaan panjang yang kekal. Tidak melihat dengan benar sifat perasaan menyebabkan munculnya persepsi keliru tentang kekekalan. Persepsi yang salah arah ini terus menipu kita dari kehidupan ke kehidupan, dan memperbudak kita di bawah kekuasaan perasaan menyenangkan.

Latihan untuk Melatih Perhatian Penuh Saat Makan

Setiap kali makanan menyentuh lidahmu, cobalah mengamati perasaan menyenangkan yang muncul dari kontak dengan lidah tersebut. Pertama-tama, belajarlah untuk mengamatinya dari sudut pandang pihak ketiga, tanpa memeluk atau menikmati perasaan menyenangkan itu. Sebaliknya, amati perasaan menyenangkan itu dengan cara yang tidak melekat, dan hindarilah jebakan menganggap perasaan itu sebagai “aku” atau “milikku.”

Salah satu cara yang efektif untuk merenungkannya adalah dengan terus memperhatikan dengan mencatat: *“Perasaan menyenangkan hanyalah perasaan menyenangkan, perasaan menyenangkan hanyalah perasaan menyenangkan.”* Catatan ini akan membantumu memahami bahwa perasaan menyenangkan hanyalah sebuah pengalaman menyenangkan, bukanlah “diri” sebagaimana yang biasa kita anggap.

Untuk melihat perubahan perasaan itu, kamu harus memperlambat dan mengunyah makanan dengan penuh perhatian. Jika kamu makan dan melahap makanan dengan cepat, batinmu juga akan dilahap oleh nafsu keinginan. Dalam hal ini, karena adanya kotoran batin, kamu tidak akan mampu melihat timbul dan lenyapnya perasaan; lebih dari itu, kamu bahkan menambahkan kotoran batin lain—pandangan identitas atau pandangan tentang diri—yang mempercayai bahwa “aku” sedang menikmati makanan tersebut.

Saat kamu mengunyah dengan perlahan, sadari kemunculan perasaan menyenangkan. Pertahankan kesadaranmu terhadap perasaan menyenangkan itu selama kamu terus mengunyah. Rasa dari makanan akan keluar saat kamu mengunyah, memberikan rasa yang lebih kuat pada lidah, dan perasaan

menyenangkan pun akan semakin meningkat. Beberapa emosi juga mungkin muncul. Pada saat ini, kuncinya adalah menjaga perhatian penuh tetap siaga. Jangan kehilangan perhatian penuh terhadap perasaan menyenangkan—sadarilah secara terus-menerus. Jika perhatian penuh dapat dipertahankan, dengan bantuan pengamatan yang tajam kamu akan mengalami lenyapnya perasaan menyenangkan yang sebelumnya dan munculnya perasaan baru. Perasaan menyenangkan yang baru akan terus menggantikan yang lama. Kamu juga akan menyadari bahwa berbagai makanan dengan rasa yang berbeda-beda akan menghadirkan perasaan yang berbeda, dan terkadang perasaan menyenangkan dan tidak menyenangkan dapat silih berganti.

Sebelum kamu memunculkan kesadaran yang penuh, kamu mungkin mengharapkan banyak perasaan menyenangkan dari makanan. Namun setelah kamu mulai makan dengan penuh perhatian, proses makan itu sendiri tidaklah senikmat yang kamu bayangkan. Ia menjadi monoton. Mengapa?

Sama seperti dalam penelitian tentang monyet dan jus buah, perasaan menyenangkan yang muncul dari kontak makanan dengan lidah sebenarnya hanya berlangsung sesaat. Namun, karena dipengaruhi oleh ketidaktahuan dan nafsu keinginan, kita selalu menganggap bahwa yang ada hanyalah “menyenangkan, menyenangkan, menyenangkan” saat menyantap makanan yang lezat. Perasaan menyenangkan yang kita dambakan itu membutuhkan batin dan menyembunyikan sifatnya yang sesaat. Kita tertipu oleh pelabelan sebelumnya oleh agregat persepsi, dan kita menganggap kenikmatan dari makanan itu sebagai sesuatu yang permanen. Bahkan sebelum makanan menyentuh lidah, keserakahan sudah muncul dalam batin kita karena kenangan dan harapan masa lalu—sama seperti yang terjadi pada monyet. Setiap kali monyet melihat lampu menyala, ingatan masa lalu (agregat persepsi) akan merangsang

pelepasan dopamin, bahkan saat monyet itu tidak benar-benar mendapatkan jusnya. Keserakahan itu membuat batin menjadi gelisah dan kacau. Bagaimana mungkin kita bisa memahami dengan jelas sifat sementara dan tidak kekal dari perasaan menyenangkan yang muncul dari kontak makanan dengan lidah dalam keadaan pikiran yang keruh seperti itu?

Memecah Kerapatan yang Tampak Berkelanjutan dalam Perasaan

Saat kita berdiam dalam perenungan terhadap perasaan menyenangkan yang terus-menerus muncul dengan perhatian penuh yang tajam, sifat berubah-ubah dari perasaan menyenangkan itu mulai tampak dalam batin kita, dan kecepatannya pun semakin meningkat. Kadang-kadang, intensitas perasaan menyenangkan itu dapat mempercepat detak jantung, membuat seluruh tubuh terasa dipenuhi kegembiraan, sementara dalam fase memudarnya, perasaan itu lenyap seperti daun-daun kering yang ditiup angin kencang.

Kemunculan fenomena mudah dikenali, tetapi lenyapnya lebih sulit, karena memerlukan perhatian penuh yang lebih stabil. Baik perubahan maupun lenyapnya perasaan adalah manifestasi dari ketidakkekalan—karena semuanya tunduk pada perubahan. Seperti dijelaskan dalam kitab penjelas makna (*Aṭṭhakathā*): *“Karena sesuatu pernah ada lalu menjadi tiada, maka ia tidak kekal.”*

Segala bentuk fenomena (*saṅkhāra*) bersifat tidak kekal karena empat sifat dasarnya:

1. Mereka muncul dan lenyap, seperti gelembung di atas air;
2. Mereka berubah atau beralih dari satu keadaan ke keadaan lain, seperti dari tidak menyenangkan menjadi menyenangkan dan sebaliknya;
3. Mereka bersifat sementara, seperti kilat di tengah badai;
4. Mereka tidak memiliki sifat tetap atau kekal, seperti embun pagi yang cepat hilang.

Perenungan perasaan secara terus-menerus dengan perhatian penuh yang tidak terputus akan menumbuhkan kebijaksanaan yang menembus sifat ketidakkekalan dari perasaan tersebut. Jika kamu belum bisa melihat lenyapnya perasaan secara langsung, kamu tetap bisa mencatat dalam batin: "*Lenyap, lenyap, lenyap.*"

Namun, ada jebakan yang perlu dihindari: jangan terlalu fokus pada kemunculan perasaan, karena biasanya perasaan itu lebih kuat saat pertama kali muncul. Melekat pada perasaan ketika berada di puncak intensitasnya dapat menimbulkan persepsi keliru bahwa perasaan itu solid dan kekal.

Satu tips penting: saat mencatat lenyapnya perasaan dalam batin, jangan hanya mengulang-ulang secara verbal "*lenyap, lenyap, lenyap*". Sebaliknya, arahkan batinmu kepada fase meredup atau lenyapnya perasaan itu, dan usahakan untuk tetap bersama proses itu hingga saat ia benar-benar hilang.

Saat kita melatih batin untuk mengamati lenyapnya suatu objek, kita sedang melatih diri untuk memahami hakikat sejati dari fenomena; dengan cara ini, sifat ketidakkekalan akan lebih cepat terungkap. Jika kita tidak melatihnya seperti

itu, maka proses muncul dan lenyap yang berlangsung terus-menerus akan tertutupi oleh kesan kerapatan yang tampak berkelanjutan, bukan tampak sebagai fenomena yang terpisah-pisah secara berurutan, yang menyebabkan munculnya persepsi keliru bahwa hanya ada satu perasaan yang konstan—dan inilah bagaimana pandangan salah tentang kekekalan (eternalisme) muncul.

Begitu kerapatan yang tampak berkelanjutan ini hancur melalui perenungan atas lenyap dan terurainya perasaan, maka proses muncul dan lenyap yang berlangsung seketika akan tampak dengan jelas. Batin mempersepsikan perasaan yang berlalu seperti awan yang melintas di langit. Siapa yang akan mencoba menggenggam awan yang lewat di langit? Batin harus dijauhkan dari kelekatan dan mencengkeram.

Melekat pada perasaan menyenangkan mengaburkan batin dan menghambat munculnya wawasan yang dapat melihat proses lenyap. Untuk berlatih dengan sukses, kita harus membiarkan segala sesuatu untuk datang, ada, dan pergi.

Memperhatikan dengan Bijaksana (*Yoniso Manasikāra*)

Saya selalu mengajarkan para murid saya untuk merenungkan dan mencatat empat Landasan Perhatian Penuh (tubuh, perasaan, batin, dan *dhamma-dhamma*) sebagai “tidak kekal, tidak kekal,” atau sebagai “lenyap, lenyap,” atau sebagai “menghilang, menghilang.” Namun, banyak dari mereka enggan mencoba karena hal itu terdengar seperti pengulangan mekanis dan perenungan yang konseptual. Di sini saya ingin membagikan laporan dari seorang murid dari Shanghai, China.

“Mengikuti retreat daring dan mendengarkan ceramah Dhamma Anda telah membuka jendela baru bagi saya. Saya menyadari bahwa meditasi sebenarnya bisa dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Sebelum retreat, saya mencoba menerapkan perhatian penuh dan pemahaman jernih terhadap berbagai fenomena mental dan fisik. Sering kali, noda batin akan lenyap setelah saya berulang kali memperhatikannya dengan bijaksana. Pengalaman ini memberi saya banyak keyakinan pada metode Anda. Berkat kesempatan baik mengikuti retreat ini, pemahaman saya semakin dalam dengan lebih banyak pengalaman. Anda mengajarkan kami untuk memotong nafsu keinginan melalui perenungan terhadap perasaan. Dalam salah satu sesi meditasi duduk, perasaan tidak menyenangkan muncul dalam diri saya, dan segera setelah saya memanggil perhatian penuh untuk merenungkannya, perasaan tidak menyenangkan itu lenyap. Saya bahkan tidak perlu memperhatikannya dengan bijaksana. Semua pengalaman ini memberikan saya lebih banyak keyakinan terhadap metode yang Anda ajarkan.”

Kunci dari metode ini bukanlah sekadar pengulangan secara mekanis, melainkan memperhatikan dengan bijaksana—menggunakan pencatatan untuk mengarahkan perhatian kita pada sifat sejati dari fenomena. Semua formasi yang terkondisi tunduk pada kelenyapan. Inilah kebenaran yang diajarkan Buddha untuk kita renungkan sepanjang 45 tahun pengajaran-Nya.

Memperhatikan dengan bijaksana adalah perhatian yang diarahkan pada ciri-ciri universal, esensi sejati dari semua fenomena. Apa itu salah satu ciri universal dari semua fenomena? Ia adalah ketidakkekalan—perubahan yang terus-menerus.

Memperhatikan dengan bijaksana adalah salah satu dari empat prasyarat yang mengarah kepada pencapaian pemasukan arus (*sotāpatti*). Tiga prasyarat lainnya adalah: bergaul dengan orang bijaksana, mendengarkan *Dhamma*, dan berlatih setiap hari sesuai dengan *Dhamma*.

Perhatian Bijaksana Mengarah kepada Buah Kesucian

Makna penting dari memperhatikan dengan bijaksana dijelaskan dalam sebuah khotbah yang diajarkan oleh Yang Mulia Sāriputta kepada Yang Mulia Mahākoṭṭhita.

Suatu kali, Yang Mulia Mahākoṭṭhita bertanya kepada Yang Mulia Sāriputta: “Sahabat Sāriputta, hal-hal apakah yang seharusnya diperhatikan dengan hati-hati oleh seorang *bhikkhu* yang bermoral?”

Yang Mulia Sāriputta menjawab:

“Sahabat Koṭṭhita, seorang bhikkhu yang bermoral seharusnya memperhatikan dengan bijaksana lima agregat kelekatan sebagai tidak kekal, tidak memuaskan, sebagai penyakit, sebagai kanker, sebagai duri, sebagai kemalangan, sebagai penderitaan, sebagai sesuatu yang asing, sebagai sesuatu yang lenyap, sebagai kosong, dan sebagai bukan-diri.... Sahabat, adalah mungkin bagi seorang bhikkhu yang bermoral yang memperhatikan lima agregat kelekatan ini dengan bijaksana sebagai tidak kekal... dan bukan-diri untuk merealisasikan buah dari pemasukan arus (sotāpatti).” (SN 22.122)

Memperhatikan dengan bijaksana lima agregat kelekatan sebagai tidak kekal dan lenyap adalah bentuk perenungan terhadap ketidakkekalan; memperhatikan lima agregat kelekatan dengan bijaksana sebagai tidak memuaskan, penyakit, kanker, duri, kemalangan, dan penderitaan adalah perenungan terhadap *dukkha*; dan memperhatikan lima agregat kelekatan sebagai asing, kosong, dan bukan-diri adalah perenungan terhadap tanpa-diri (*anatta*).

Yang Mulia Sāriputta melanjutkan bahwa jika seorang yogi terus memperhatikan dengan bijaksana dengan cara ini, ia bisa mencapai tingkat yang-kembali-sekali-lagi (*sakadāgāmi*), yang-tidak-kembali-lagi (*anāgāmi*), dan bahkan *arahant* (*arahatta*)—tujuan akhir. Ia kemudian berkata:

“Sahabat, seorang arahant tidak memiliki hal lain yang harus dilakukan, dan tidak ada lagi yang perlu disempurnakan. Namun, hal-hal ini, ketika dikembangkan dan dibina, membawa kepada meditasi yang penuh kebahagiaan dalam kehidupan sekarang dan kepada perhatian penuh serta pemahaman jernih.” (SN 12.122)

Salah satu murid saya dari Amerika Serikat mengalami kesulitan dalam merenungkan dan mencatat ketidakkekalan, tetapi ia akhirnya mengalami terobosan dan menyadari sifat ketidakkekalan—yakni kemunculan dan kelenyapan. Ia mengirimkan deskripsi berikut kepada saya:

“Saya telah mendengar ajaran Anda tentang mencatat ketidakkekalan lebih dari sekali selama bertahun-tahun. Saya selalu merasa itu adalah hal yang baik untuk dilakukan, tetapi setiap kali saya mencobanya, rasanya tidak hanya mekanis, tetapi juga tidak nyaman. Jadi saya melakukannya sebentar, lalu berhenti.

Saya mulai berpikir tentang apa yang saya fokuskan setiap kali sebuah objek muncul. Saya menyadari bahwa saya melihat aspek stabil dari objek dan mencatat ‘tidak kekal’—tetapi karena aspek stabil itu tampak kekal, pencatatan saya dan pengalaman saya tidak cocok. Itulah yang menyebabkan ketidaknyamanan.

Meskipun saya sangat berusaha untuk melihat aspek tidak kekal dari objek, saya tetap tidak bisa melihatnya. Saya merasa frustrasi. Saya bertanya kepada diri sendiri, ‘Mengapa saya tidak bisa melihat aspek tidak kekal dari objek-objek ini?’ Saya melihat lebih dekat kepada objek-objek itu—begitu banyak—muncul satu demi satu, mengenai indra saya. Lalu saya menyadari bahwa saya sedang melihat kemunculan dari objek-objek itu, dan kemunculan itulah aspek stabil yang memunculkan persepsi tentang kekekalan.

Kemudian saya menyadari saya terlalu tegang. Saya menghabiskan terlalu banyak energi mengarahkan perhatian saya pada objek-objek itu—mencengkeramnya, mencoba untuk melihat. Jadi saya berkata kepada diri sendiri, ‘Jangan lihat objeknya, cukup lihat momen-momen yang berlalu.’ Batin saya menjadi rileks dan tiba-tiba itu seperti sungai yang mengalir deras dari momen-momen yang tak terhitung jumlahnya yang lewat. Seperti selang air pemadam kebakaran—tidak terkendali, tak bisa dikenali, semburan momen-momen yang berlalu. Segalanya berlalu!

Sejak saat itu, dalam kehidupan sehari-hari dan dalam meditasi, saya masih bisa melihat momen-momen yang berlalu. Setiap kali saya bisa melihat sesuatu sedang berlalu, alih-alih muncul, ada rasa kelegaan. Terutama dengan sensasi yang tidak menyenangkan—saya bisa melihatnya berlalu, dan itu tidak mengganggu. Ketika saya mencatat

‘tidak kekal, tidak kekal,’ sekarang terasa nyaman dan sesuai dengan apa yang saya alami.”

Setiap kali perasaan berubah dan kita merenungkannya dengan perhatian bijaksana melalui pencatatan terhadap sifat ketidak-kekalannya, maka karakteristik universal dari semua fenomena terkondisi akan mulai tampak dan akhirnya terpatri dalam batin. Persepsi terhadap ketidak-kekalan pun menguat secara bertahap. Ketika persepsi terhadap ketidak-kekalan ini menjadi kebiasaan melalui perenungan yang berkesinambungan, kita akan menyadari bahwa perasaan senantiasa berubah, dan kelekatan kita terhadapnya pun akan terlepas. Perasaan menyenangkan segera berubah menjadi tidak menyenangkan, perasaan tidak menyenangkan berubah menjadi bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan, perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan berubah menjadi tidak menyenangkan, dan terus berputar demikian seterusnya. Inilah pengalaman sehari-hari kita, sekaligus juga sifat alami dari dunia ini. Namun, karena kita sering mengabaikannya dalam perenungan kita, maka kebenaran tentang ketidak-kekalan pun luput dari perhatian kita hari demi hari.

Kelompok perasaan bagaikan gelembung air

Buddha memberikan perumpamaan untuk menggambarkan agregat perasaan seperti gelembung air. Jika kita mengamati dengan cermat tetes-tetes hujan yang jatuh ke permukaan kolam, kita akan melihat gelembung-gelembung muncul dan pecah di atas air. Gelembung itu cepat muncul dan cepat menghilang; muncul kembali, lalu menghilang kembali.

Demikian pula halnya dengan perasaan datang dan pergi—menyenangkan, tidak menyenangkan, dan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan—semuanya muncul dan lenyap dalam siklus yang cepat. Mereka tidak layak untuk digenggam sebagai sesuatu yang tetap dan permanen.



Buddha memberikan sebuah perumpamaan dengan membandingkan agregat perasaan seperti gelembung air.

Dengan cara yang sama, perasaan datang dan pergi—menyenangkan, tidak menyenangkan, dan netral; semuanya muncul dan lenyap dalam siklus yang cepat; mereka tidak dapat digenggam sebagai sesuatu yang tetap dan permanen.

8. MENYELIDIKI SEBAB MUNCUL DAN LENYAP-NYA PERASAAN

Setelah merenungkan kemunculan dan lenyapnya perasaan, kita melangkah lebih jauh dengan menyelidiki apa penyebabnya. Terdapat dua jenis sebab, atau faktor yang menjadi kondisi: sebab terdekat dan akarnya. Sebab terdekat dari timbulnya perasaan—baik menyenangkan, tidak menyenangkan, maupun bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan — adalah **kontak**. Sedangkan akar dari timbulnya perasaan adalah **ketidaktahuan** (*avijjā*). Mari kita selami lebih dalam.

Sebab terdekat dari timbulnya perasaan

“Bergantung pada kontak, muncul perasaan.”

Terdapat enam jenis kontak berdasarkan enam indra yang berhubungan: kontak mata, kontak telinga, kontak hidung, kontak lidah, kontak tubuh, dan kontak batin. Enam jenis kontak ini adalah faktor sebab terdekat bagi timbulnya perasaan, dan masing-masing dapat menimbulkan tiga jenis perasaan. Sebagai contoh, perhatikan kontak mata. Ketika seseorang melihat seseorang yang ia sukai—sebuah objek yang menyenangkan—maka perasaan menyenangkan muncul dari kontak mata. Ketika seseorang melihat seseorang yang ia benci—objek yang tidak menyenangkan—perasaan tidak menyenangkan muncul dari kontak mata. Ketika melihat orang asing—objek yang netral—maka perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan muncul. Demikian pula, tiga jenis perasaan dapat muncul dari lima kontak lainnya: telinga, hidung, lidah, tubuh, dan batin. Enam jenis kontak yang menimbulkan tiga jenis perasaan menghasilkan 18 kategori perasaan, yang menjadi objek meditasi dalam praktik *vedanānupassanā*—perenungan

terhadap perasaan.

“Bergantung pada kontak, muncul perasaan.”



Mencoba untuk menggenggam objek yang menimbulkan perasaan menyenangkan merupakan reaksi dari batin yang serakah—reaksi spontan dari seseorang yang tidak berdiam merenungkan perasaan dalam perasaan.

Ketika perasaan tidak menyenangkan muncul akibat kontak telinga dengan suara yang kasar atau kotor, kita seharusnya merenung seperti ini: “Kontak telinga dengan suara kasar adalah sebabnya; perasaan tidak menyenangkan adalah akibatnya. Baik kontak maupun perasaan adalah formasi yang terkondisi dan tunduk pada perubahan.”

Yang Mulia Sāriputta berkata kepada para *bhikkhu*:

“Sahabat-sahabatku, jika orang lain menghina, mencaci, memarahi, dan mengganggu seorang bhikkhu, ia memahami seperti ini: ‘Perasaan menyakitkan yang muncul dari kontak telinga telah timbul dalam diriku. Itu bergantung, bukan berdiri sendiri. Bergantung pada apa? Bergantung pada kontak.’ Kemudian ia melihat bahwa kontak tidak kekal, bahwa perasaan tidak kekal, bahwa persepsi tidak kekal, bahwa formasi mental tidak kekal, dan bahwa kesadaran pun tidak kekal.” (Majjhima Nikāya 28)

Dengan demikian, apa pun yang muncul dalam batin kita hanyalah fenomena terkondisi, tidak lebih. Kontak, perasaan, persepsi, formasi batin, dan kesadaran—semuanya adalah formasi terkondisi. Ketika suara tidak lagi menyentuh indra telinga, maka kontak telinga pun lenyap. Ketika kontak telinga lenyap, maka perasaan, persepsi, formasi mental, dan kesadaran yang timbul dari kondisi tersebut juga turut lenyap. Semua fenomena berlandaskan sebab dan akibat—hukum kemunculan yang saling bergantung (*paṭiccasamuppāda*), yang di dalamnya tidak ada diri atau makhluk yang terlibat. Tidak ada entitas seperti “aku,” “kamu,” atau “mereka” dalam proses ini.

Di sini, saya ingin membagikan pengalaman pribadi saya sekitar dua puluh tahun yang lalu. Saat itu, saya masih belum berpengalaman dalam mempraktikkan perenungan terhadap

perasaan. Hari itu, yang mulia guru saya sedang menunggu gong dipukul untuk memulai *piṇḍacāra* (pengumpulan dana makan), dan saya berkesempatan berbicara dengan beliau. Saya melaporkan pengalaman meditasi saya dengan agak lama, sehingga gong pun terlambat dipukul. Seorang umat awam yang bertugas memukul gong menjadi sangat marah dan berteriak keras dan kasar kepada saya di hadapan ratusan *bhikkhu* dan *sayalay*. Akibat kontak telinga yang tidak menyenangkan, dan juga karena perhatian yang tidak bijaksana—menganggap bahwa ada “aku” atau ego yang disakiti—maka perasaan tidak menyenangkan yang kuat muncul dalam diri saya. Karena tidak mampu memisahkan perasaan itu dari “diriku”, saya merasa tersinggung dan sangat terganggu secara mental.

Saya sangat ingin terbebas dari perasaan tidak menyenangkan itu. Akan tetapi bagaimana caranya? Di tengah kebingungan itu, tiba-tiba saya teringat ajaran Yang Mulia Sāriputta tentang sebab-akibat dari kontak dan perasaan: *“Perasaan tidak menyenangkan yang muncul dari kontak telinga ini adalah sesuatu yang bergantung, bukan berdiri sendiri. Bergantung pada apa? Bergantung pada kontak. Maka ia melihat bahwa kontak tidak kekal, perasaan tidak kekal.”*

Saya segera merenungkan bahwa kontak telinga itu tidak kekal, bukanlah diri, dan juga merenungkan bahwa perasaan tidak menyenangkan yang muncul dari kontak telinga itu pun tidak kekal, bukanlah diri. Saat saya terus merenungkan dengan cara ini, saya sungguh takjub mendapati bahwa perasaan tidak menyenangkan dan kegelisahan saya lenyap dalam waktu singkat, meninggalkan batin tenang dan rileks.

Saya selalu berterima kasih kepada umat awam itu, karena berkat dialah saya terdorong untuk merenungkan perasaan tidak menyenangkan, yang akhirnya membantu saya

mengembangkan kebijaksanaan untuk memahami bahwa perasaan tidak menyenangkan adalah terkondisi dan oleh karena itu bersifat tidak kekal.

Penyebab Akar dari Munculnya Perasaan

Ajaran tentang *paticcasamuppāda* (hukum kemunculan yang saling bergantung) mengungkap bahwa penyebab akar dari perasaan—ketidaktahuan (*avijjā*), yang kemudian mengarah kepada nafsu keinginan (*tanhā*), kelekatan (*upādāna*) dan mencengkeram, dan perbuatan menjadi melalui *kamma* (*kammabhava*). Inilah bagaimana kita memulai dengan ketidaktahuan dan berakhir dengan perasaan:

1. Bergantung pada ketidaktahuan, muncullah formasi-formasi (*sankhāra*).

Karena dibutakan oleh ketidaktahuan yang dalam dan nafsu keinginan yang kuat, makhluk-makhluk melekat pada kenikmatan indriawi. Untuk memuaskan nafsu keinginan ini, kita melakukan tindakan-tindakan *kamma* demi mendapatkan apa yang kita inginkan. Tindakan-tindakan *kamma* inilah yang disebut formasi-formasi (*sankhāra*).

Sebagai contoh: Bayangkan seorang pejabat pemerintah yang mengawasi proyek pembangunan gedung publik. Seorang kontraktor datang berkunjung mencoba untuk menyuapnya agar mendapatkan proyek tersebut. Kontraktor itu membawa hadiah-hadiah mewah: bisa berupa sejumlah besar uang, jam tangan mahal, lukisan indah, atau bahkan seorang wanita cantik—semua yang sangat menyenangkan mata.

Setelah terjadi kontak mata dengan hadiah-hadiah menggoda itu, timbullah perasaan menyenangkan di benaknya. Perasaan ini segera memicu nafsu keinginan, dan ia mulai menginginkan hadiah tersebut. Ia pun menerima suap itu (sebuah perbuatan *kamma*), yang membuka potensi kelahiran kembali yang tidak bahagia di masa depan.

2. Bergantung pada formasi-formasi (*sankhāra*), muncullah kesadaran, materi, dan mental.

Formasi-formasi, baik yang baik maupun tidak baik, menjadi kondisi bagi kelahiran kembali, yang kemudian melahirkan tubuh dan batin baru, atau materi dan mental.

3. Bergantung pada materi dan mental, muncullah enam indra.

Dengan tubuh dan batin sebagai kondisi, enam indra—mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan batin—timbul.

4. Bergantung pada enam indra, muncullah kontak.

Dengan adanya enam indra—mata untuk melihat, telinga untuk mendengar, hidung untuk mencium, lidah untuk mengecap, tubuh untuk menyentuh, dan batin untuk berpikir—timbul enam jenis kontak indra.

5. Bergantung pada kontak, muncullah perasaan.

Dengan kontak sebagai kondisi, maka timbullah berbagai jenis perasaan, baik dalam kelahiran sebagai makhluk di alam menderita maupun alam bahagia.

6. Bergantung pada perasaan, muncullah nafsu keinginan (*tanhā*).

Ketika perasaan tidak disadari melalui pandangan terang (*vipassanā*), maka perasaan itu akan melahirkan nafsu keinginan—nafsu keinginan untuk merasakan lebih banyak perasaan menyenangkan atau nafsu keinginan untuk menghindari perasaan tidak menyenangkan.

7. Bergantung pada nafsu keinginan, muncullah kelekatan.

Kelekatan adalah bentuk nafsu keinginan yang kuat.

8. Bergantung pada kelekatan, muncullah *kammic becoming* (proses menjadi melalui *kamma* atau eksistensi).

Untuk mendapatkan apa yang kita inginkan, kita melakukan tindakan-tindakan *kamma* melalui tubuh, ucapan, atau pikiran. Kekuatan potensial dari *kamma* ini terus memutar roda kelahiran kembali.

Dengan demikian, penyebab akar dari timbulnya perasaan adalah kesadaran, materi dan mental yang berakar dari ketidaktahuan, nafsu keinginan, kelekatan, dan formasi-formasi *kamma*. Dengan memahami hal ini, semoga kita lebih bersungguh-sungguh dan berniat untuk merenungkan perasaan dengan bijaksana, agar perasaan tidak berubah menjadi nafsu keinginan, yang akan memperpanjang putaran kelahiran kembali (*samsāra*).

“Bergantung pada perasaan, muncullah nafsu keinginan.”

“Bergantung pada proses menjadi melalui kamma muncullah kelahiran kembali.”



“Lewat banyak kelahiran aku mengembara dalam saṃsāra. Mencari namun tak pernah menemukan si pembangun rumah ini. Betapa menyakitkannya kelahiran yang berulang-ulang.” — Dhammapada 153

Dengan lenyapnya ketidaktahuan, perasaan pun lenyap

Rumus hukum kemunculan yang saling bergantung menyatakan:

“Karena adanya ini, maka terjadilah itu ... karena lenyapnya ini, maka lenyaplah itu.” (SN 12.61)

Dengan lenyapnya ketidaktahuan (*avijjā*), maka semua faktor yang dikondisikan olehnya pun ikut lenyap. Pelenyapan ketidaktahuan memerlukan pengembangan kebijaksanaan yang mengarah kepada pencapaian Jalan dan Buah *arahant*. Dengan pelenyapan ketidaktahuan, maka nafsu keinginan, kelekatan, dan formasi-formasi *kamma* (*sankhāra*) juga lenyap, sehingga tidak akan ada kelahiran kembali yang terkondisikan. Tanpa kelahiran kembali, maka tidak akan ada enam indra pengendali yang terkondisikan. Tanpa mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan batin, tidak akan ada kontak yang terkondisikan. Tanpa kontak, maka perasaan pun tidak terkondisikan. Tanpa perasaan yang mengondisikan nafsu keinginan, maka nafsu keinginan kehilangan kekuatannya untuk menghasilkan kelahiran. Inilah bagaimana dengan berakhirnya ketidaktahuan, maka perasaan pun ikut sepenuhnya lenyap.

Inilah cara untuk merenungkan lenyapnya perasaan.

Perasaan bukanlah diri

Perasaan bukanlah sesuatu yang dapat dianggap sebagai diri sendiri, atau dimiliki oleh diri sendiri. Jika perasaan adalah “aku,” maka ketika perasaan itu lenyap, “aku” pun seharusnya lenyap bersamanya. Dalam hal ini, ketika perasaan menyenangkan

berhenti, maka “aku” juga akan tidak ada. Ketika perasaan tidak menyenangkan berhenti, maka “aku” kembali menghilang. Ketika perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan berhenti, “aku” pun ikut lenyap lagi. Jika “aku” mengalami lenyapnya perasaan lima puluh kali sehari, maka “aku” akan mati lima puluh kali dalam sehari.

Bahkan ketika makan saja, kita mengalami kemunculan dan lenyapnya berbagai perasaan. Perasaan menyenangkan muncul saat lidah bersentuhan dengan makanan yang lezat, dan perasaan tidak menyenangkan muncul saat bersentuhan dengan makanan yang tidak enak. Jika kamu makan nasi putih polos, tidak adanya rasa menimbulkan perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan melalui kontak dengan lidah. Sekarang ketika kamu makan makanan favoritmu, perasaan menyenangkan menggantikan perasaan bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan tadi. Di sini, kamu bisa melihat bahwa berbagai perasaan terus muncul dan lenyap tergantung pada rasa makanan dan selera kita. Maka dalam *Anattalakkhaṇa Sutta* (SN 22.59), Buddha mengajarkan:

“Perasaan bukanlah diri... Dan kamu tidak bisa memaksa perasaan: ‘Semoga perasaanku begini! Semoga tidak begitu!’”

Dalam bahasa Pāli, kata “atta” (diri) menyiratkan kendali, tunduk pada kehendak seseorang, kekuasaan, dan kepemilikan. Jika perasaan adalah diri, maka kita seharusnya bisa mengendalikannya, menguasainya, dan memilikinya. Bisakah kita hanya mengalami perasaan menyenangkan ketika melihat, mendengar, mencium, menyentuh, mencicipi, dan berpikir? Bisakah kita hanya merasa bahagia sepanjang hari? Ketika kita melihat musuh kita, perasaan tidak menyenangkan muncul di luar kendali. Kita langsung merasa terganggu saat mendengar

suara nyaring. Kita merasa senang saat dipuji. Tidak ada cara untuk memanipulasi perasaan kita, karena perasaan bukanlah diri.

Siapa yang merasakan?

Jika perasaan bukanlah diri, maka mungkin muncul pertanyaan, “Kalau begitu siapa yang merasakan perasaan itu?” Dalam satu *sutta*, Buddha menjawab:

Seorang *bhikkhu* bertanya kepada *Bhagavā*: “Yang mulia, siapa yang merasakan?”

“Pertanyaan yang tidak sah,” jawab Bhagavā. “Aku tidak mengatakan, ‘Seseorang merasakan.’ Jika aku berkata ‘Seseorang merasakan,’ maka pertanyaannya sah: ‘Yang mulia, siapa yang merasakan?’ Akan tetapi aku tidak mengatakan demikian. Karena aku tidak mengatakan demikian, jika seseorang bertanya kepadaku, ‘Yang mulia, karena kondisi apa perasaan muncul?’ maka itu adalah pertanyaan yang sah. Jawaban yang sah adalah: ‘Karena adanya kontak sebagai kondisi, maka perasaan muncul; karena adanya perasaan sebagai kondisi, maka timbullah nafsu keinginan.’” (SN 12.12)

Untuk bertanya “siapa yang merasakan” berarti terlebih dahulu mengasumsikan adanya makhluk atau seseorang. Ini adalah cara kebiasaan kita dalam menganggap perasaan sebagai “aku.” Buddha berusaha mengoreksi cara pandang yang keliru ini dan mendorong kita untuk merenungkan perasaan sebagai fenomena yang terkondisi.

Renungkanlah perasaan saat ia muncul, dan kenalilah bahwa faktor pemicu langsungnya adalah kontak. Kontak adalah sebab, perasaan adalah akibat. Akibat muncul dari sebab. Jika sebab itu terkondisi dan bukan diri, bagaimana mungkin akibatnya

adalah diri? Dengan cara ini, pemahaman yang jernih terhadap kemunculan yang saling bergantung dari perasaan dapat dikembangkan.

Seperti yang telah kita bahas sebelumnya, Buddha mengajarkan kita untuk merenungkan perasaan dengan pengetahuan tentang kemunculan yang saling bergantung—jalan tengah. Inilah cara yang benar untuk melihat perasaan.

Pengetahuan tentang Kemunculan dan Kelenyapan

Ketika pengetahuan *vipassanā* matang, kita dapat langsung melihat atau mengalami kemunculan dan lenyapnya perasaan yang terjadi dengan sangat cepat, baik itu perasaan menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Dengan pengetahuan ini, perasaan itu sendiri tidak lagi tampak mencolok; yang tampak hanyalah proses muncul dan lenyapnya.

Saya ingin berbagi sedikit pengalaman pribadi:

Lebih dari sepuluh tahun yang lalu, saya mendengar bahwa guru saya mengalami banyak kesulitan saat berlatih di Sri Lanka karena kesulitan beradaptasi dengan makanan lokal yang banyak mengandung santan. Karena rasa hormat dan penghargaan yang mendalam, saya pergi sendiri ke Sri Lanka untuk membantu menyediakan makanan yang sesuai bagi kesehatan dan praktik beliau. Namun, saya sama sekali tidak siap menghadapi kondisi lingkungan yang primitif dan fasilitas hidup yang sangat sederhana di sana. Dalam beberapa bulan berikutnya, karena kondisi fisik saya sendiri yang tidak sehat, saya jatuh sakit berulang kali. Karena tidak ada dukungan medis, saya menjadi sangat lelah dan bahkan mulai kehilangan pendengaran. Tubuh dan batin saya sama-sama tersiksa. Saat

itu, meninggalkan tempat tersebut terasa seperti satu-satunya cara untuk mengakhiri penderitaan saya. Namun saya tahu guru saya sangat membutuhkan bantuan saya, dan beliau meminta saya dengan sangat agar tetap tinggal. Saya pun terjebak dalam pergolakan batin yang sangat kuat, tidak tahu harus berbuat apa. Pergulatan ini terasa sia-sia dan hanya memperkuat pandangan tentang “aku” dan “milikku.”

Akhirnya, saya memutuskan untuk mengakhiri penderitaan ini dengan kekuatan Dhamma dan saya menghadapi secara langsung perasaan tidak menyenangkan yang muncul dari tubuh dan batin. Saya menjadikan perasaan tidak menyenangkan itu sebagai objek meditasi. Dengan perhatian penuh yang berkelanjutan, batin tidak lagi melekat pada perasaan itu sebagai “aku” atau “milikku.” Pada saat itu, saya melihat perasaan tidak menyenangkan itu muncul dan lenyap secara terus-menerus dalam kecepatan yang sangat tinggi. Dalam siklus muncul dan lenyap yang terus berulang itu, berkat kekuatan dari pengetahuan vipassanā yang tajam, perasaan tidak menyenangkan tersebut tidak lagi jelas, yang tampak hanyalah kemunculan dan kelenyapannya.

Setelah itu, ketika batin menyaksikan proses muncul dan lenyap perasaan secara terus-menerus, muncul pula pengetahuan vipassanā lainnya—yakni pengetahuan tentang dukkha (penderitaan atau ketidakpuasan). Perasaan dukkha itu muncul karena tekanan dari proses muncul dan lenyapnya perasaan yang tiada henti. Saya telah sering mendengar sutta yang mengatakan: “Apa yang tidak kekal adalah penderitaan.” Namun untuk pertama kalinya, pernyataan itu menjadi pengalaman langsung bagi saya.

Pengetahuan selanjutnya muncul bahwa baik dukkha maupun proses muncul dan lenyap itu adalah anatta (bukan-diri). Setelah

itu, batin menyadari bahwa apa pun yang muncul adalah kemunculan dari penderitaan. Kemunculan itu tampak sebagai sesuatu yang berbahaya, menyakitkan, dan menakutkan. Justru kelenyapan, atau tidak munculnya sesuatu, adalah kondisi yang aman, damai, dan menyenangkan. Pada saat itu, saya teringat bait dari Dīgha Nikāya:

“Segala formasi yang terkondisi memang tidak kekal; Sifat alaminya dalah untuk muncul dan lenyap.

Setelah muncul, mereka lenyap; ketenangan mereka adalah kebahagiaan.” (DN 16)

Hanya dengan menyadari sifat alami penderitaan dari fenomena yang terkondisi karena proses muncul dan lenyap yang tiada henti di tubuh dan batin, kita benar-benar dapat memahami kebahagiaan dari tidak adanya kelahiran. Setiap bentuk kehidupan yang terlahir—baik sebagai manusia, dewa, maupun brahma—adalah penderitaan, karena segala sesuatu yang lahir pasti mengalami pelapukan dan kematian. Hanya ketika tidak ada kelahiran, maka tidak akan ada kematian.

Melihat ketidakkekalan (*anicca*) dan penderitaan (*dukkha*) juga membantu kita untuk melihat tanpa-diri (*anatta*). Ketika sifat ketidakkekalan terungkap, maka sifat penderitaan akan menjadi nyata. Keduanya ketidakkekalan dan penderitaan kemudian akan mengungkap bahwa tidak ada pengendali, dan karena itu sifat bukan-diri pun menjadi jelas. Tiga karakteristik universal dari semua formasi terkondisi—yaitu ketidakkekalan, penderitaan, dan tanpa-diri—saling terkait erat sebagai satu kesatuan. Pengungkapan terhadap salah satunya akan mengungkapkan yang lainnya. Merenungkan dan memahami hal-hal inilah yang

dimaksud dengan kita “berdiam dalam perenungan perasaan dalam perasaan,” serta bagaimana kita merenungkan faktor-faktor sebab dan lenyapnya perasaan.

Sebagai penutup cerita saya, dengan pengetahuan *vipassanā* tentang muncul dan lenyap, maka muncul pula pengetahuan tentang kejenuhan terhadap formasi-formasi yang terkondisi, hal ini muncul sebagai akibat alami. Pengalaman *Dhamma* yang baik ini membuat hati saya gembira dan menyegarkan tubuh serta batin saya. Dengan nutrisi dari *Dhamma*, saya mampu bertahan di Sri Lanka selama delapan bulan dan terus membantu guru saya.

Tanpa pengetahuan tentang muncul dan lenyap, tidak akan muncul kejenuhan terhadap perasaan—apalagi kejenuhan terhadap kehidupan dan kelahiran kembali. Tanpa pengetahuan tentang kejenuhan ini, sekeras apa pun kita berlatih, tekad untuk benar-benar mencapai pembebasan tidak akan bisa terbentuk dengan kuat.

*“Segala kondisi adalah tidak kekal—
ketika ini dilihat dengan kebijaksanaan,
maka seseorang menjadi jenuh terhadap penderitaan:
inilah jalan menuju kemurnian.”
(Dhammapada 277)*

Sebagai kesimpulan: Pertama, kita merenungkan kemunculan perasaan. Kedua, kita merenungkan lenyapnya perasaan. Ketiga, kita merenungkan baik kemunculan maupun kelenyapan perasaan, serta faktor-faktor penyebab keduanya. Latihlah terus hingga pengetahuan *vipassanā* menjadi matang. Apa pun perasaan yang kita alami, lihatlah itu sebagai penderitaan, tidak layak untuk dilekati, karena semua ditekan oleh ketidakkekalan.

Melihat Perasaan Sebagai Perasaan, Bukan Sebagai Diri

Sekarang, kita sampai pada tahap terakhir dari perenungan terhadap perasaan:

“Atau, perhatian penuhnya bahwa ‘Ada perasaan’ dikembangkan sejauh yang diperlukan demi pengetahuan dan perhatian penuh lebih lanjut.” (MN 10)

Di sini, kita terus-menerus dan berulang-ulang memusatkan perhatian penuh pada pemahaman “Ada perasaan”, hingga pengetahuan dan perhatian penuh tertanam dengan kukuh, dan kita memahami bahwa hanya “Ada perasaan”, tetapi tidak ada “diri” yang mengalami perasaan tersebut—baik itu menyenangkan, tidak menyenangkan, ataupun bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan.

Berikut adalah pengalaman salah satu murid saya dari Amerika Serikat mengenai pengalamannya tentang “bukan-diri”:

“Selama retreat pribadi tahun lalu, saya mengalami hal menarik terkait perasaan. Saat itu saya sedang duduk bermeditasi di sore hari, dan batin cukup tenang, dengan mudah tertambat pada napas. Saya mulai merasakan nyeri di kaki, tepatnya di bagian yang menyentuh bantal duduk. Ketika rasa sakit itu tak bisa lagi diabaikan, saya memutuskan untuk menyelidikinya. Saya mencoba memisahkan rasa tidak menyenangkan dari sensasinya. Saya ingin melihat hanya aspek tidak menyenangkan dari rasa sakit itu—hanya sifat tidak menyenangkan itu sendiri, terpisah dari sensasi fisiknya. Awalnya sulit untuk dilihat dan juga sulit untuk ditanggung—rasa itu seolah-olah memenuhi seluruh batin saya, dan juga bercampur dengan rasa penolakan, yang menyebabkan ketegangan di kepala dan dada saya. Saya mencoba rileks dan melepaskan penolakan serta ketegangan

itu, tetapi hal itu terlalu kuat.

Tiba-tiba, muncul sebuah pikiran dalam batin saya. Itu adalah kutipan dari artikel Sayalay Susīlā yang baru saja saya baca. Kutipan itu berbunyi: “Apa yang merasakan perasaan? Perasaanlah yang merasakan perasaan...” Begitu pikiran ini muncul, rasa tidak menyenangkan itu langsung terlepas dari batin saya dan tampak seperti melompat ke depan saya. Sulit dijelaskan, tetapi seolah-olah rasa tidak menyenangkan itu duduk di hadapan saya, terpisah dari saya. Penolakan dan ketegangan langsung lenyap karena ‘saya’ tidak lagi mengidentifikasi perasaan tidak menyenangkan itu sebagai ‘milik saya’, meskipun rasa itu masih ada. Saya sangat terkejut dan merasa rileks serta bebas.

Kemudian saya mengarahkan perhatian kembali ke kaki saya—saya ingin tahu apa yang terjadi di sana. Yang mengejutkan, tidak ada rasa sakit sama sekali. Hanya ada sensasi yang muncul dan lenyap di berbagai bagian kaki saya. Sekali lagi—luar biasa.

Sepanjang sisa hari dan retret itu, saya bermain-main dengan memisahkan perasaan dari “diri saya”—perasaan menyenangkan saat makan, perasaan tidak menyenangkan saat duduk. Saya hanya menyadari adanya berbagai perasaan tetapi tidak melekat padanya. Ini cukup menghibur—saya belum pernah mengalami hal seperti itu, bahkan tidak pernah menyangka hal semacam itu mungkin terjadi.

Saya harap pengalaman yogi ini cukup untuk memotivasi Anda dalam perenungan perasaan sebagai “tanpa diri”.

Berikut ini beberapa tips tambahan untuk membantu Anda merenungkan perasaan tanpa keterlibatan dari “diri”. Di sini, diperlukan perspektif pihak ketiga, atau sikap keseimbangan batin (*upekkhā*). Perasaan apa pun yang

muncul—menyenangkan, tidak menyenangkan, atau bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan—lihatlah dengan sikap lepas, seolah-olah itu asing, seperti tamu yang datang, sebagai fenomena yang terkondisi, sebagai formasi yang lapuk, kosong, tidak memiliki pemilik, dan tanpa inti. Pertahankan batin tetap terfokus pada perasaan itu, maka perhatian penuh akan tumbuh semakin kuat dan mantap.

Anda juga dapat menyelidiki: “Siapa yang merasakan?” Dengan cara ini, pengetahuan dan perhatian penuh akan semakin berkembang hingga menyadari: “Hanya ada perasaan; tidak ada siapa pun yang merasakan.” Inilah cara berlatih—dengan usaha benar yang berkesinambungan, dengan kerja batin yang terus menerus, merenungkan perasaan dengan perhatian penuh dan penyelidikan hingga pengetahuan *vipassanā* cukup berkembang.

“Seseorang menetap dengan tidak bergantung, tidak melekat pada apa pun di dunia.” (MN 10)

Dengan pemahaman yang jelas atas perasaan internal tanpa “aku”, dan perasaan eksternal tanpa “mereka”, pandangan identitas dan nafsu keinginan perlahan-lahan akan berkurang dan akhirnya terhapus. **“Tidak melekat pada apa pun di dunia”** berarti tidak melekat pada dua kotoran batin, yaitu pandangan identitas dan nafsu keinginan. Ketika seseorang tidak lagi melekat pada dunia perasaan—atau pada keempat agregat lainnya yaitu bentuk, persepsi, formasi-formasi kehendak (*sankhāra*), dan kesadaran—sebagai “aku” dan “milikku”, maka ia telah bebas dan terbebaskan.

“Demikianlah, para bhikkhu, bagaimana seorang bhikkhu berdiam dengan merenungkan perasaan di dalam perasaan.” (MN 10)

Sakka, raja para dewa, pernah tertarik untuk mengetahui bagaimana cara memusnahkan nafsu keinginan sepenuhnya.

Maka ia datang kepada Bhaggavā dan bertanya:

“Yang Mulia, secara singkat, bagaimana seorang bhikkhu terbebaskan melalui kehancuran nafsu keinginan—ia yang telah mencapai akhir sejati, keamanan tertinggi dari belenggu, kehidupan suci tertinggi, tujuan tertinggi, yang utama di antara para dewa dan manusia?”

Bhaggavā menjawab secara ringkas terkait perasaan:

“Di sini, wahai raja para dewa, seorang bhikkhu telah mendengar bahwa tidak ada apa pun yang patut untuk dilekati. Ketika seorang bhikkhu telah mendengar bahwa tidak ada apa pun yang patut untuk dilekati, ia secara langsung mengetahui segala sesuatu; setelah mengetahui langsung segala sesuatu, ia sepenuhnya memahami segala sesuatu; setelah memahami sepenuhnya segala sesuatu, apa pun perasaan yang ia rasakan, baik menyenangkan, tidak menyenangkan, atau bukan-menyenangkan-maupun-bukan-tidak-menyenangkan, ia berdiam merenungkan ketidakkekalan dalam perasaan-perasaan tersebut, merenungkan memudarnya, merenungkan lenyapnya, merenungkan pelepasan. Dengan merenungkan demikian, ia tidak melekat pada apa pun di dunia. Ketika ia tidak melekat, ia tidak terguncang. Ketika ia tidak terguncang, ia secara pribadi mencapai Nibbāna.” (MN 37)

9. MENGHADAPI KEMATIAN YANG SEMAKIN DEKAT DENGAN PERHATIAN PENUH DAN PEMAHAMAN YANG JERNIH

Di antara semua kesulitan dalam hidup, momen terakhir—yaitu saat ketika empat unsur (tanah, air, api, dan angin) mulai terurai dan daya kehidupan mulai memudar—adalah yang paling menantang dan membuat kita paling rentan. Pada saat itu, seseorang yang sedang sekarat dapat mengalami rasa sakit yang luar biasa. Dalam *Anāthapiṇḍikovāda Sutta* (MN 143), Anāthapiṇḍika, seorang umat awam pengikut Buddha, sedang berada di ranjang kematiannya. Ia berkata bahwa ia merasa seolah-olah angin menusuk kepalanya dan perutnya, dan seluruh tubuhnya terasa terbakar seperti sedang disiksa di atas bara yang menyala.

Anāthapiṇḍika adalah seorang *sotāpanna* (pemasuk arus), dan karena pencapaiannya itu, ia tidak akan terlahir kembali di salah satu dari empat alam sengsara. Sebaliknya, ia terlahir di alam surgawi setelah kematiannya. Namun, meskipun demikian, ia tetap meninggal dalam penderitaan.

Lalu bagaimana dengan kita, orang biasa, yang belum tahu bagaimana merenungkan perasaan yang tidak menyenangkan? Apa yang bisa kita lakukan? Latihan merenungkan perasaan secara teratur dan tekun akan memungkinkan kita untuk berdiam dalam perenungan perasaan di dalam perasaan—terutama perasaan tidak menyenangkan—pada saat-saat terakhir kehidupan. Dengan perhatian penuh dan pemahaman yang jernih, batin bisa tetap tidak tergoyahkan, dan bahkan kita mungkin bisa menembus *Dhamma* di saat akhir tersebut.

Buddha pernah memberi nasihat kepada beberapa *bhikkhu* yang sedang sakit:

“Seorang bhikkhu seharusnya menanti waktunya dengan perhatian penuh dan pemahaman yang jernih...”

“Para bhikkhu, ketika seorang bhikkhu berdiam demikian—dengan perhatian penuh dan pemahaman yang jernih, tekun, bersemangat, dan berketetapan—jika timbul dalam dirinya perasaan menyakitkan, ia memahami demikian: ‘Telah timbul dalam diriku perasaan menyakitkan. Ini bergantung, bukan berdiri sendiri. Bergantung pada apa? Bergantung hanya pada kontak ini saja. Akan tetapi kontak ini tidak kekal, berkondisi, dan muncul secara saling bergantung. Maka, ketika perasaan menyakitkan timbul karena bergantung pada kontak yang tidak kekal, terkondisi, dan muncul karena sebab, bagaimana mungkin itu bersifat kekal?’”

Ia berdiam merenungkan ketidakkekalan dalam kontak dan dalam perasaan menyakitkan, ia berdiam merenungkan lenyapnya, merenungkan memudarnya, merenungkan penghentian, merenungkan pelepasan. Saat ia berdiam demikian, kecenderungan laten terhadap kebencian terhadap kontak dan terhadap perasaan menyakitkan ditinggalkan olehnya...

Ia memahami: “Dengan hancurnya tubuh, setelah habisnya kehidupan, semua yang dirasakan, ketika tidak dilekati, akan menjadi sejuk di sini dan saat ini.” (SN 36.8)

Bayangkan sebuah kendi tanah liat yang berisi minyak dijatuhkan ke dalam kolam air, dan kendi itu pecah di dalam air.



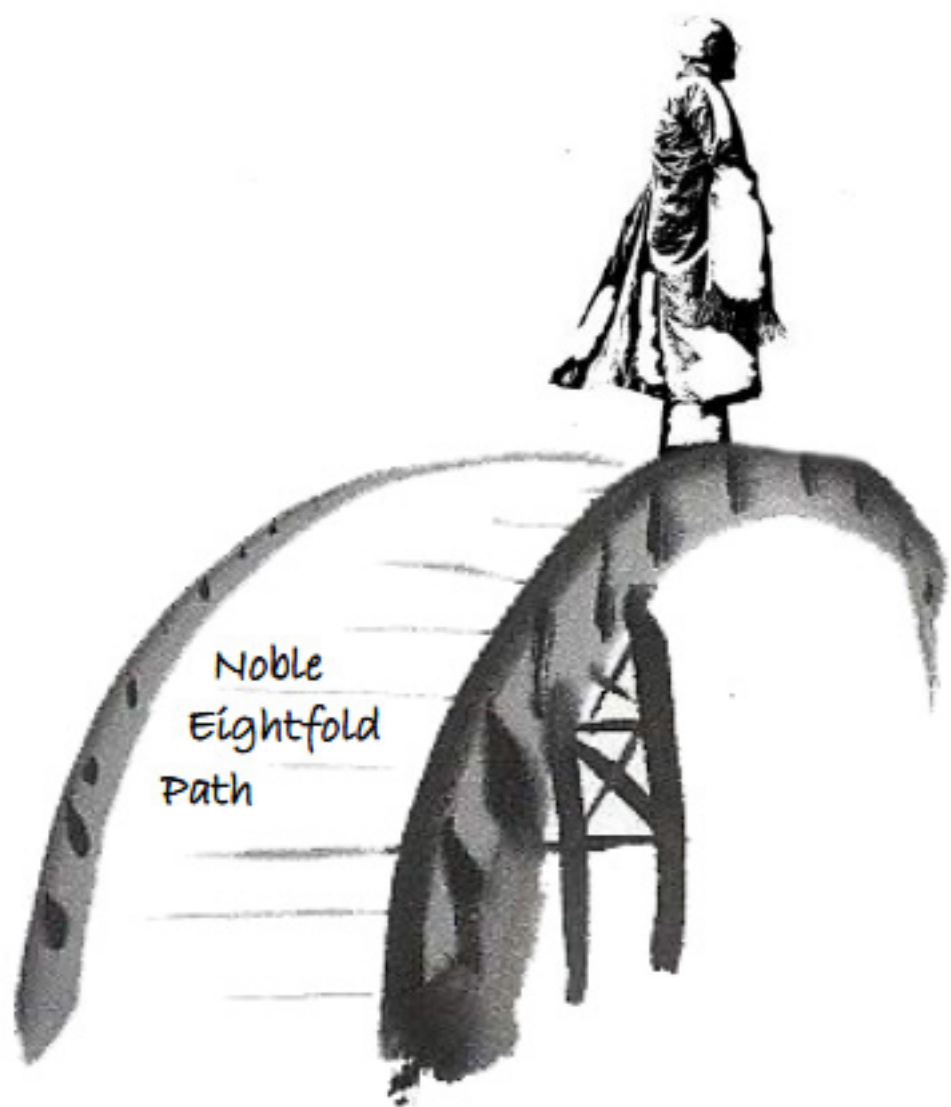
Jauh di dalam air, pecahan tanah liat akan tenggelam ke bawah kolam, dan minyaknya akan naik ke permukaan.



Ciraṃ Tiṭṭhatu Saddhamoo

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Semoga Dhamma Sejati Bertahan Lama



Noble
Eightfold
Path

Pelimpahan Jasa

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti sabbarasaṃ dhammaraso jināti;

Sabbaratiṃ dhammarati jināti, taṇhakkhaya sabbadukkhaṃ jināti.

(Dhp. 354)

Pemberian *Dhamma* melampaui segala pemberian;

cita rasa *Dhamma* melampaui segala cita rasa;

kegembiraan dalam *Dhamma* melampaui segala kegembiraan;

Lenyapnya nafsu keinginan mengatasi segala penderitaan dan tekanan.

Donasi

Kebajikan sangat penting untuk menuntun kita dalam perjalanan hidup. Oleh karena itu, kami mengundang Anda untuk melatih kemurahan hati di AVMC. Donasi dan dukungan Anda akan membantu AVMC untuk terus menjalankan misinya dalam melestarikan Buddha Sāsana.

Untuk berdonasi, silakan kunjungi:

<https://www.sayalaysusila.net/donation/>

atau kirim email ke: appamadavihari@gmail.com

Buku “Perenungan Terhadap Perasaan”
ini didanakan dengan penuh mettā oleh:
Bapak Aking Saputra S.H., M.Kn



Saat ini, banyak pendekatan berbeda untuk meditasi pandangan terang. Penulis memperkenalkan pendekatan sederhana yang dapat diterapkan dalam meditasi formal maupun dalam kehidupan sehari-hari. Sebelum mencapai tujuan akhir—mengungkapkan sifat sebenarnya dari fenomena tubuh dan mental—metode ini juga memberikan perlindungan sementara yang melindungi kita dari gangguan kondisi mental yang tidak baik seperti ketakutan, kekhawatiran, keserakahan, kemarahan, ratapan, kecemburuan, dan depresi.



IG : saddhadeyya_sahaya