



PRAKTIK
MOMEN PER
MOMEN

Sayalay Susilā

Praktik Momen-per-Momen

Judul asli: Moment to Moment Practice, 2nd edition
Penulis: Sayalay Susilā

Penerjemah: Rosalina Lin
Cover: Dhammapala
Editor: Sivashanti
Ilustrator: May Liu, Dhammapala

Penerjemahan dan penerbitan buku ini sudah seizin
Sayalay Susilā.
Anda diizinkan dan dianjurkan untuk membagikan buku ini,
baik secara elektronik maupun fisik, dalam format asli
tanpa modifikasi.

Edisi 1, Oktober 2023



IG: saddhadeyya_sahaya

Inilah yang diajarkan oleh Sang Buddha,
dan yang telah dialami oleh orang-orang mulia:

“Apa pun yang kemunculannya bergantung pada
kondisi maka semuanya akan mengalami kelenyapan”

*Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ
sabbam taṃ nirodhadhammaṃ'ti.*

(SN 56.11)

Tentang Penulis



Yang Mulia Sayalay Susilā adalah pendiri dan juga Kepala Pusat Meditasi Appāmada Vihari Meditasi Center (AVMC), di Penang sejak tahun 2014.

Sayalay dilahirkan di Pahang-Malaysia pada tahun 1963. Sayalay mulai tertarik pada meditasi pandangan terang saat duduk di bangku perguruan tinggi University of Science Malaysia, di sini beliau lulus dan memperoleh gelar sarjana komunikasi massa pada tahun 1987. Setelah lulus, Sayalay bekerja sebagai guru sekolah menengah atas selama satu setengah tahun. Karena merasa semakin tidak tertarik pada hal-hal duniawi dan keinginan yang keras untuk berlatih, maka beliau mengundurkan diri sebagai guru lalu berlatih meditasi sepenuhnya selama tiga tahun.

Pada tahun 1991, di usia 28 tahun, Sayalay ditahbiskan sebagai biarawati Buddhis Theravada tradisi Burma (Myanmar), di Malaysian Buddhist Meditation Centre, Penang, Malaysia. Enam bulan setelah ditahbiskan, beliau berangkat ke Panditarama Monastery di Myanmar, tempat beliau berlatih secara intensif selama hampir tiga tahun di bawah bimbingan guru meditasi yang terkenal—Yang Mulia U Pandita Sayadaw.

Pada tahun 1994, karena ingin mengembangkan meditasi konsentrasi, Sayalay pindah ke Pa Auk Forest Monastery di Myanmar. Beliau berada di bawah bimbingan *bhikkhu* terkenal, Yang Mulia Pa Auk Tawya Sayadaw, dan Sayalay tinggal di hutan selama empat belas (14) tahun. Di samping latihan meditasi yang tekun, beliau juga belajar *Abhidhamma*, diskursus kuno, dan Bahasa Pāli dari Pa Auk Sayadaw. Sementara itu, Sayalay bertugas sebagai penerjemah Bahasa Inggris ke Bahasa Mandarin baik di Myanmar maupun di luar negeri bagi Yang Mulia Pa Auk Sayadaw.

Mulai tahun 2000, Sayalay secara ekstensif mengajar *Abhidhamma* di berbagai pusat pendidikan Buddhis seperti di Malaysia, Australia, Singapore, dan Taiwan.

Untuk memperdalam pemahaman beliau terhadap *Dhamma*, Sayalay juga berlatih berbagai metode meditasi yang berbeda selama beliau tinggal di Myanmar, termasuk metode yang diajarkan oleh Shwe Oo Min Sayadaw, Mogok Sayadaw, Sayagyi U Ba Khin, dan Goenka; sehingga hasilnya Sayalay menjadi seorang guru yang sangat mahir—yang dapat memaparkan Ajaran Buddha yang demikian halus dan dalam dengan bahasa yang sederhana dan gamblang. Terutama, dalam memaparkan ajaran tertinggi, *Abhidhamma*, dengan cara yang sangat jelas, bukan dengan cara penekanan secara filosofi, tetapi dengan menggunakan pengalaman meditasi yang aktual.

Setelah meninggalkan Myanmar, Sayalay belajar dan berlatih sesuai dengan *sutta*, dengan menitik-beratkan pada pengajaran dan praktik *Satipatthāna*, Diskursus tentang Empat Fondasi Perhatian Penuh.

Sayalay banyak melakukan perjalanan ke berbagai daerah sebagai guru meditasi dan *Abhidhamma*, memaparkan *Abhidhamma* dan ekposisi *sutta* dalam acara-acara kuliah maupun forum pembicaraan yang resmi. Sayalay telah menyelenggarakan retreat di berbagai pusat meditasi seperti di Amerika Serikat, Canada, Eropa Timur, Rusia, Australia, India, Tiongkok, Indonesia, Singapore, dan di tanah airnya Malaysia. Pada tahun 2015, Sayalay memimpin International Novitiate Program yang pertama bersama dengan Yang Mulia Sanghasena di Ladakh, daerah bagian Pegunungan Himalaya di India Utara.

Sayalay Susīlā mempunyai kemampuan yang unik dalam mengajar dan memaparkan Ajaran-Ajaran Buddha yang

demikian dalam dan halus, dengan cara penyampaian yang jelas, singkat, padat dan tepat. Pelajaran-pelajaran yang disampaikan Sayalay sangat dihargai oleh para siswa secara internasional. Terlebih lagi karena kemampuan Beliau sebagai pembicara bilingual, bahasa Inggris dan bahasa Mandarin, sehingga membuat beliau dapat memabarkan *Dhamma* kepada masyarakat secara global. Sebagai tambahan, Sayalay juga fasih berbahasa Myanmar, Hokkien, dan Melayu.

Sayalay adalah seorang penulis buku-buku *Dhamma* yang telah dipublikasikan dalam bahasa Inggris dan juga Mandarin. Buku bahasa Inggris beliau yang sangat terkenal adalah *Unravelling the Mysteries of Mind and Body through Abhidhamma* 《揭开身心之奥秘》 (edisi kedua dalam bahasa Mandarin dan Inggris).

Buku-buku yang telah diterbitkan dalam bahasa Inggris terdiri dari:

1. *Mindfulness, Wise Attention and Wisdom* (2023) NEW
2. *Contemplation of Feeling* (2022 Edition)
3. *Moment-to-moment Practice* (2022)
4. *Inner Exploration - 2nd Edition* (2020)
5. *The Nine Attributes of the Buddha* (2021 Sep)
6. *Path to Happiness*
7. *Dhamma Essence Collection*
8. *Mindfulness of Breathing (Anapanasati)*
9. *Threefold Training*
10. *Basic Guide on Meditation*

Buku-buku yang telah diterbitkan dalam bahasa Mandarin terdiri dari

1. Dunia ini, Eksistensi atau Non-eksistensi? (Kaccanāgotasutta) 《世界是实有还是虚无 (迦旃延氏经)》 (2023) NEW
2. Siapakah yang Merasakan? 《谁在感受》 (2023) NEW
3. Kehidupan Penuh Berkah 《吉祥人生》 (2022)
4. Pemutaran Roda Dhamma 《正法初现》 (2022)
5. Praktik Perhatian Penuh, Perhatian Benar dan Kebijaksanaan 正念，如理作意与智慧之修行》 (2022)
6. Praktik Momen per Momen 《刹那刹那之修行》 (2022)
7. Sembilan Sifat Agung Buddha 《佛陀的九种德行》 (2022)
8. Manual Abhidhamma 《阿毗达摩实用手册》 (2022)
9. Pengembangan Indria-indria 《面对悲欢离合怎么办：根修习经》 (2021)
10. Benarkah Anda Mengetahui Perasaan Anda? 《你真的知道你的感受吗》 (2021)
11. Kontemplasi terhadap Batin 《洞见心之真相：念处经之心念处》 (2020)
12. Mettā Bhavana 《慈爱禅》
13. Paṭṭhāna 《二十四缘发趣论》
14. Dari Pantai Ini ke Pantai Seberang 《从此岸到彼岸》
15. Jalan Menuju Kebahagiaan 《朝向快乐之道》
16. Kumpulan Intisari *Dhamma* 《佛法精粹》
17. Panduan Dasar Meditasi 《基本禅修指导》

Daftar Isi

Pendahuluan	1
1. Perhatian Penuh	5
Perhatian-Penuh Merefleksi Objek dengan Jujur	6
Perhatian-Penuh Mengendalikan Reaksi-Reaksi yang Impulsif	6
Perhatian-Penuh Melindungi Batin	8
Perhatian-Penuh Memuluskan Jalan bagi Kebijakan	11
2. Kebijakan	13
RECOGNIZE (Kenali)	16
ACCEPT (Terima)	17
DEPERSONALIZE (Depersonalisasi)	18
INVESTIGATE (Selidiki)	24
CONTEMPLATE (Kontemplasi)	28
ALLOW (Izinkan)	44
LET IT GO (Lepaskan)	44
3. Saat Kebijakan Matang	47
Terpenuhinya Jalan Mulia Berunsur Delapan	51
4. Kesimpulan	53

Pendahuluan

Sang Buddha, Yang Tercerahkan, melihat dunia Lima Agregat—*rūpa*, perasaan, persepsi, formasi-formasi mental dan kesadaran¹—sebagai suatu ilusi.

Sebaliknya, kita melihat Lima Agregat sebagai sesuatu yang menyenangkan, kekal, dan yang memiliki entitas atau inti. Ini dikarenakan kotoran batin berupa kebodohan yang tersembunyi dalam batin kita dan menyebabkan batin menjadi gelap, membuat kita tidak dapat melihat sifat alamiah yang sesungguhnya dari Lima Agregat ini.

Melihat Lima Agregat dengan distorsi pandangan, kita menumbuh-kembangkan nafsu keinginan dan pelekatan pada Lima Agregat. Kita selalu berhasrat untuk memuaskan diri dalam kesenangan-kesenangan indriawi yang didapatkan dari Lima Agregat, dengan serakah dan mati-matian menggenggam mereka sebagai “aku” dan “milikku”.

¹ Lima agregat terdiri dari *rūpa*, perasaan, persepsi, formasi-formasi mental, dan kesadaran. *Rūpa* adalah materi, atau tubuh jasmani; sedangkan persepsi, perasaan, formasi-formasi mental, dan kesadaran semuanya berupa batin, termasuk emosi-emosi, kehendak-kehendak, pikiran-pikiran, dan perilaku.

Bersenang-senang dan dengan serakah mendambakan Lima Agregat inilah yang akan menguatkan potensi berkembang dan tumbuhnya Lima Agregat di masa depan—kelahiran kembali (SN 12.1). Sebuah kehidupan baru yang menghasilkan tubuh jasmani dan batin yang baru, dan sebagai konsekuensinya adalah tua, sakit, mati, ratap-tangis, kesedihan, rasa sakit dan putus asa, yang merupakan satu kumpulan penderitaan. Sayangnya, manusia tidak melihat dengan cara demikian. Dengan distorsi pandangan dan pandangan yang samar-samar, orang-orang melihat dunia sebagai sesuatu yang penuh dengan warna-warni dan kehidupan menyenangkan, lupa pada kebenaran bahwa mereka telah dijerat oleh kebodohan dan keserakahan, dan diperbudak oleh roda kelahiran kembali, penderitaan dari satu kehidupan ke kehidupan lainnya.

Meskipun demikian, bukanlah tidak mungkin untuk melenyapkan keserakahan ini dan mengakhiri penderitaan. Sang Buddha telah menunjukkan sebuah jalan yang menuntun kita untuk melihat sifat alamiah, sifat sesungguhnya dari Lima Agregat Pelekatan yang mempunyai tiga karakteristik universal dari eksistensi—tidak kekal, tidak memuaskan, dan tanpa-inti. Dengan mengikuti jalan ini, pengetahuan kebijaksanaan berkembang dan kegelapan karena kebodohan dapat dilenyapkan, sehingga seseorang dapat melepaskan keserakahan dan pelekatan, dan pada akhirnya mencapai pembebasan.

Untuk mencapai tujuan ini, tugas utama dari seorang praktisi adalah memahami sifat alamiah penderitaan di dalam Lima Agregat Pelekatan. Dalam khotbah pertama yang dikenal sebagai “Pemutaran Roda *Dhamma*”, Buddha mengajarkan apa yang tidak pernah diajarkan sebelumnya:

Lima Agregat Pelekatan adalah Kebenaran Mulia tentang Penderitaan. Kebenaran Mulia tentang Penderitaan harus dipahami. (SN 56.11)

Berlawanan dengan pendapat konvensional, Buddha memberitahukan kepada kita, Lima Agregat Pelekatan adalah sumber dari rasa sakit bukan kesenangan, dan Kebenaran Mulia Pertama inilah yang harus dipahami. *Dhamma* yang sungguh belum pernah terdengar sebelumnya!

Bagaimana kita dapat memahami Kebenaran Mulia tentang Penderitaan? Kita harus mengenalinya dan berkontemplasi secara terus-menerus dengan penuh perhatian dan kebijaksanaan. Sehingga Lima Agregat Pelekatan ini pun menjadi objek meditasi pandangan terang. Jika dengan kebijaksanaan, kita memperhatikan mereka secara terus-menerus, mengetahui kemunculan dan kelenyapan mereka, berkontemplasi pada ketidakkekalan mereka, maka ketidakpuasan yang merupakan sifat inheren dari Lima Agregat Pelekatan secara perlahan-lahan akan terkuak.

Saat kebijaksanaan telah dapat memahami bahwa sifat alamiah Lima Agregat hanyalah suatu tumpukan penderitaan, maka kita akan dengan senang hati melepaskan pelekatan terhadap mereka. Siapa pula yang ingin melekat pada sesuatu yang menyebabkan penderitaan? Momen-per-momen, kebijaksanaan menuntun kita memahami dengan jelas bahwa Lima Agregat adalah sesuatu yang tidak kekal dan sebagai suatu penderitaan; hasilnya, momen-per-momen, kita melepaskan nafsu keinginan dan pelekatan terhadap mereka. Terbebas dari nafsu keinginan dan pelekatan, momen-per-momen secara perlahan-lahan kita terbebaskan.

Sekarang ini, banyak metode yang berbeda-beda untuk akses ke meditasi pandangan terang. Saya ingin mengenalkan metode yang sederhana yang mana dapat diaplikasikan saat latihan meditasi formal maupun dalam kehidupan sehari-hari. Sebelum mencapai tujuan akhir—menguak sifat alamiah yang sesungguhnya dari fenomena fisik dan mental—metode ini juga dapat sebagai suatu tempat perlindungan sementara yang melindungi kita dari gangguan keadaan mental tidak baik seperti ketakutan, kegelisahan, ketamakan, kemarahan, ratap-tangis, iri hati dan depresi.

Saya menamakan metode ini "*moment-to-moment practice* [praktik momen-per-momen]." Di sini diperlukan dua faktor mental yang penting: perhatian-penuh dan kebijaksanaan.

1. *Perhatian Penuh*

Perhatian Penuh berhadapan langsung dengan objek yang menjadi fokus kita, dan dengan sungguh-sungguh merefleksikan sifat alamiah yang sesungguhnya dari objek tanpa bereaksi terhadapnya.

Sukacita

Ratap Tangis



Kemarahan

Kebahagiaan

Perhatian-Penuh Merefleksi Objek dengan Jujur

Perhatian Penuh berhadapan langsung dengan objek yang menjadi fokus kita, dan dengan sungguh-sungguh merefleksikan sifat alamiah yang sesungguhnya dari objek tanpa bereaksi terhadapnya. Dengan perkataan lain, perhatian-penuh melihat objek sebagaimana adanya, bebas dari prasangka, berat sebelah, penghakiman dan preferensi, karena semua sikap mental ini murni hanyalah opini pribadi yang memutarbalikkan kebenaran demi menyenangkan orang yang melihatnya, memperkuat pandangan kita tentang adanya diri (*atta*).

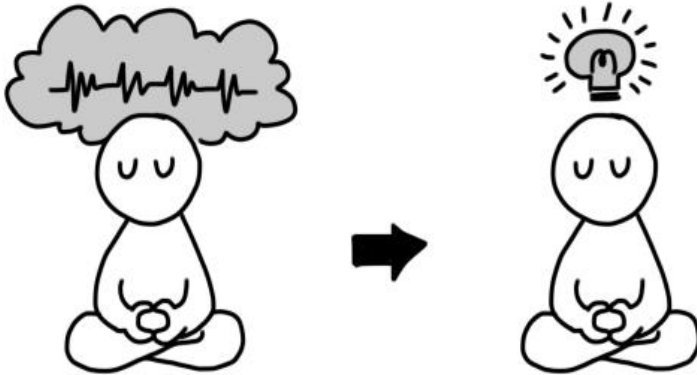
Perhatian-penuh mengamati objek secara jujur dan tidak melupakan objek. Perhatian penuh merupakan suatu perhatian berkelanjutan terhadap objek.

Perhatian-Penuh Mengendalikan Reaksi-Reaksi yang Impulsif

Perhatian-penuh hanya mengamati, mengenali, membiarkan dan menerima fenomena seperti apa adanya mereka saat kemunculan mereka, tanpa mendandani maupun menjelekkan mereka.

Contoh, saat kemarahan—suatu keadaan mental—muncul, seorang yogi mengetahui kemunculannya. Ini sesuai dengan Ajaran dalam Empat Fondasi Perhatian-Penuh:

Dia memahami batin yang dipengaruhi oleh kebencian sebagai batin yang dipengaruhi kebencian.
(MN 10)



Perhatian-penuh memperlambat aktivitas mental

Ini memberikan kesempatan bagi kebijaksanaan untuk melihat sifat alamiah semua fenomena yang bersifat sementara

“Dia memahami batin dipengaruhi kebencian” yang artinya pengamatan dengan perhatian-penuh yang bersifat objektif terhadap pikiran yang marah. Meskipun kemunculan kemarahan dapat membuat batin bergejolak, perhatian-penuh membuat orang tersebut tetap tenang, tanpa emosi. Perhatian-penuh dapat mengendalikan kebiasaan gejolak emosi yang berbahaya misalnya sifat memberontak dan kebencian. Tepatnya, perhatian-penuh mengendalikan reaksi impulsif. Namun, perhatian-penuh harus dikembangkan dan diperkuat dengan usaha yang berkelanjutan, karena bereaksi secara impulsif adalah kecenderungan alamiah dari batin manusia.

Contohnya, saat seseorang merasa terganggu oleh kritik orang lain, alih-alih mengamati kemunculan kemarahan dengan penuh-perhatian, tanpa memihak, dia malah menjadi marah dikarenakan kecenderungan alamiahnya. Kemarahan memicu reaksi kompulsif dan orang yang marah ini merasa bahwa dia pantas untuk menyerang balik, terjadilah kehancuran

yang tidak dapat diperbaiki lagi pada kedua belah pihak yang terlibat. Namun, jika dia dapat mengerahkan perhatian-penuh untuk mengamati kemarahan dari sudut pandang pihak ketiga, reaksi kebiasaan ini dapat dihentikan, dan dia dapat menahan diri untuk menyerang balik. Di sini, dapatlah kita lihat, dengan adanya perlindungan dari perhatian-penuh, seseorang dapat menjaga pikirannya, sehingga menjaga dirinya dari perbuatan *kamma* yang tidak baik.

Perhatian-Penuh Melindungi Batin

Batin yang tidak terlatih akan merespons seperti biasanya—



Tanpa adanya perhatian-penuh yang memblokir dorongan hati untuk bereaksi, batin yang tidak terlatih akan merespons seperti biasanya—dengan nafsu keinginan dan pelekatan terhadap objek-objek yang menyenangkan, dengan kebencian dan penolakan terhadap objek-objek yang tidak menyenangkan, dan dengan kebodohan terhadap objek-objek netral.

Reaksi-reaksi kebiasaan yang demikian membuat tubuh jasmani dan batin bergejolak bagaikan nyala api dan mengukuhkan pandangan adanya diri serta kotoran-kotoran batin, menempatkan kita pada kegelisahan dan penderitaan.



Reaksi-reaksi kebiasaan yang demikian, didorong oleh keserakahan, kemarahan, dan kebodohan batin, membuat tubuh jasmani dan batin bergejolak bagaikan nyala api dan memperkuat pandangan adanya diri serta kotoran-kotoran batin, menempatkan kita pada kegelisahan dan penderitaan. Jika kita melekat lebih jauh lagi terhadap reaksi ini dan menggenggam mereka sebagai "aku" atau "milikku", pandangan adanya diri akan semakin diperkuat. Konsekuensinya, lebih banyak lagi perbuatan-perbuatan *kamma* tidak baik yang akan diperbuat oleh tubuh, ucapan, dan pikiran, membuat kesedihan pada orang lain dan juga diri kita sendiri.

Perhatian penuh dapat diumpamakan seperti ...



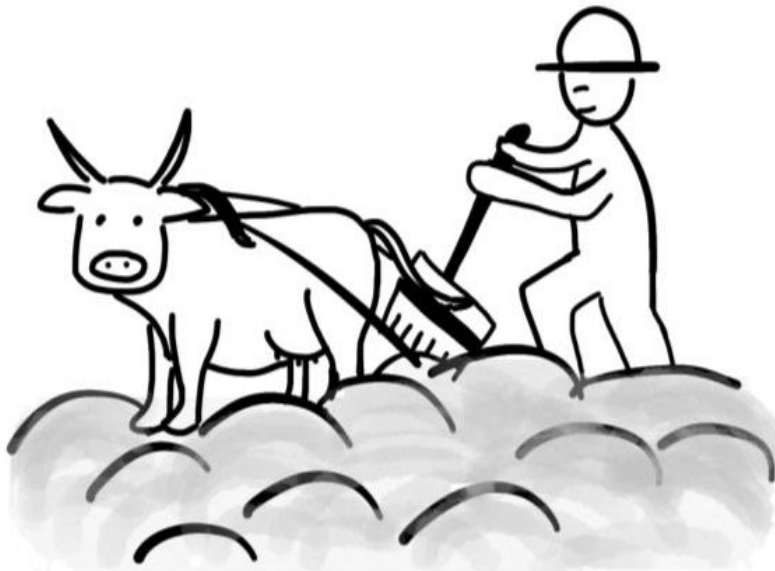
REM MOBIL

Jadi, perhatian-penuh dapat diumpamakan seperti rem mobil. Bayangkan, seandainya ada sebuah mobil yang tanpa rem tiba-tiba di satu persimpangan jalan saat lampu lalu lintas warna merah sedang menyala. Berkendaraan dalam keadaan melaju, tidak dapat berhenti, sudah pastilah akan terjadi kecelakaan.

Karena itu, saat kotoran-kotoran batin muncul, waspadalah dan tetapkan perhatian-penuh. Perhatian-penuh secara mahir mengamati kotoran-kotoran batin dan selalu siap sedia untuk menghentikannya kapan pun. Dengan cara demikian, perhatian-penuh melindungi pikiran dari pengaruh kotoran-kotoran batin yang muncul.

Perhatian-Penuh Memuluskan Jalan bagi Kebijakan

Bagaikan seorang petani yang harus membajak tanah terlebih dahulu agar dapat menyemaikan bibit tanaman—demikian jumlah perhatian-penuh berperan mempersiapkan kemunculan kebijakan.



Karena perhatian-penuh berhadapan langsung dengan objek tanpa bereaksi terhadapnya, aktivitas mental menjadi melambat, memberikan kesempatan bagi kebijakan untuk melihat sifat alamiah semua fenomena yang hanya bersifat sementara.

Buddha berkata:

Bagaikan seorang petani yang harus membajak tanah terlebih dahulu agar dapat menyemaikan bibit tanaman—demikian jugalah perhatian-penuh berperanan mempersiapkan kemunculan kebijaksanaan. (AN III)

2.

Kebijaksanaan

Fungsi Kebijaksanaan

Kebijaksanaan adalah keadaan batin yang jernih tanpa kebingungan. Ia dapat menghalau kegelapan yang dikarenakan kebodohan. Keggelapan yang menutupi tiga tanda atau karakteristik universal dari eksistensi: ketidakkekalan, ketidakpuasan (penderitaan), dan tanpa-diri dari semua fenomena. Kebodohan tidak saja membutakan kita, ia bahkan menipu kita terjatuh ke dalam pandangan salah bahwa tubuh jasmani dan batin adalah kekal, penuh sukacita, dan milik kita. Demikianlah pelekatan pada tubuh jasmani dan batin, yakni, Lima Agregat, dikembangkan.

Dalam praktik meditasi pandangan terang, Lima Agregat yang dilekati sebagai diri adalah objek bagi pengamatan yang berperhatin penuh dan investigasi (penyelidikan) yang tajam.

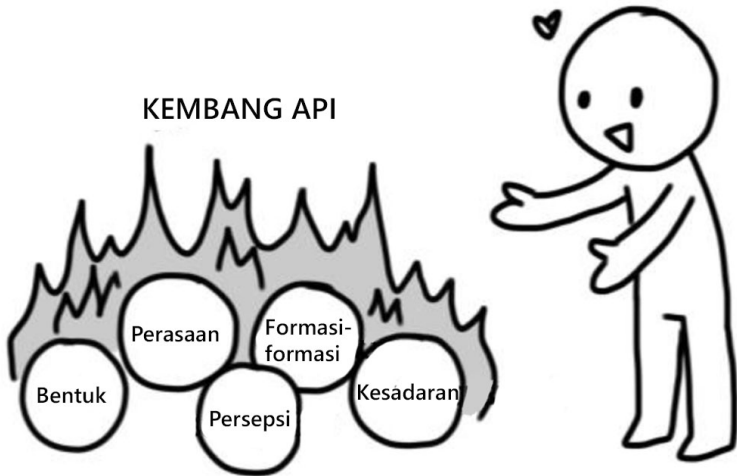


Kegelapan karena kebodohan menutup tiga tanda universal dari eksistensi: ketidakkekalan, ketidakpuasan dan sifat tanpa diri dari semua fenomena

Kebodohan Menumbuhkan Pelekatan terhadap Lima Agregat.

Mari kita lihat terlebih dahulu, mengapa kita melekat pada Lima Agregat? Karena kita belum melihat kekurangan atau bahaya yang ada dalam diri mereka. Seorang anak kecil yang masih belum memahami apa-apa dapat saja terpujau oleh keindahan kembang-api sehingga berhasrat kuat untuk mendapatkannya. Lalu dengan penuh rasa ingin tahu menggenggamnya, karenanya si anak kecil ini pun terluka bakar. Saat hal ini terjadi, si anak kecil menyadari dan memahami bahwa kembang api bukanlah seperti apa yang dia lihat. Kembang api itu berbahaya

dan bukanlah yang patut untuk digenggam. Alhasil, si anak kecil sudah tidak mau menggenggamnya lagi.



Bahaya inheren dalam menggenggam Lima Agregat

Demikian juga, sebelum menyadari bahaya inheren dari Lima Agregat, kita memersepsikannya dengan cara distorsi dan mungkin terpukau dan dibuat senang oleh mereka. Kita keliru dan menganggap mereka sebagai sesuatu yang kekal, yang dapat memuaskan atau memenuhi segala kebutuhan kita, atau Lima Agregat ini berada di bawah kendali kita. Sehingga, kita menumbuhkan nafsu keinginan terhadap mereka.

Sebelum kebijaksanaan muncul dan menembus sifat alamiah tiga karakteristik universal dari Lima Agregat ini—tidak kekal, tidak memuaskan, dan tanpa diri—bahaya Lima Agregat tetap tersembunyi. Namun saat kebijaksanaan tercapai, sifat alamiah mereka terkuak. Kita menjadi sadar dan merasa kecewa kepada mereka. Dengan mengetahui dan melihat secara langsung

bahaya inheren dalam Lima Agregat yang telah demikian lama kita lekati, kita ingin segera melenyapkan sebab langsung dari penderitaan kita—nafsu keinginan.

Untuk mengembangkan perhatian-penuh dan kebijaksanaan tingkat ini, saya ingin merekomendasikan satu metode pengamatan yang sangat efektif bagi kemunculan pengetahuan. Metode ini disebut praktik momen-per-momen.

Praktik Momen-per-Momen

Kita gunakan akronim “RADICAL” untuk mempermudah mengingat apa yang mesti dilakukan selama praktik momen-per-momen ini.

Langkah pertama adalah mengembangkan perhatian-penuh, yang terdiri dari dua aspek Recognizing (Kenali) dan Accepting (Terima):

RECOGNIZE (Kenali)

Saat sebuah pikiran mengetuk pintu batin, janganlah segera membuka pintu dan melayaninya atau menawarkan secangkir kopi kepadanya.



Sebaliknya, segera sadari bahwa dia ini hanyalah pikiran yang mengganggu.

Mengenali fenomena saat mereka muncul (fenomena apa pun yang muncul di momen saat ini yang berasal dari tubuh jasmani dan batin, misalnya kemarahan, kegembiraan, ketamakan, kebingungan, ketegangan, ketakutan, rasa kantuk, rasa sakit, sukacita depresi, rasa kaku, rasa panas, dsb.) Biarkan saja apa adanya, ini hanyalah suatu peristiwa mental dan materi yang tanpa adanya diri. Contoh, saat sebuah pikiran mengetuk pintu batin, janganlah segera membuka pintu untuk melayaninya atau menawarkan secangkir kopi kepadanya, bila tidak pikiran demikian akan bertahan terus, tidak mau pergi-pergi. Sebaliknya, segera sadari bahwa dia ini hanyalah pikiran yang mengganggu. Lalu, si pikiran ini akan pergi. Kita hanya harus melatih perhatian-penuh untuk tetap waspada, jangan kendur.

ACCEPT (Terima)



Terimalah ia apa adanya dengan batin yang seimbang. Contoh, setelah kita meditasi duduk selama tiga puluh menit, sensasi tubuh jasmani yang tidak menyenangkan akan muncul di sana

sini. Sadari saja sensasi tubuh jasmani yang tidak menyenangkan ini tanpa melakukan penolakan terhadapnya. Menolak sensasi yang tidak menyenangkan akan mengaktifkan kecenderungan potensial dari kebencian dan mengganggu batin dan tubuh jasmani—bukankah ini hanya akan semakin memperburuk keadaan? Karena itulah, jangan menolaknya. Jika terjadi gangguan yang dikarenakan rasa sakit, alihkan perhatian Anda untuk menyadari keadaan mental yang terganggu, terimalah dan teruslah bersamanya untuk beberapa saat tanpa melakukan reaksi, dan lihatlah apa yang terjadi pada gangguan ini.

Menolak untuk menerima apa adanya, sebagaimana adanya, berarti menciptakan konflik antara apa yang riil di momen ini dengan apa yang kita inginkan atau bagaimana menjadikan mereka seperti yang kita inginkan. Ini hanyalah suatu manipulasi identitas diri.

DEPERSONALIZE (Depersonalisasi)

Bagi orang-orang awam, pandangan adanya diri (kepercayaan bahwa suatu pengalaman adalah milikku atau “orang yang mengalami” adalah aku) dengan keras kepala bertahan terus, mengotori persepsi kita terhadap semua fenomena batin dan jasmani yang muncul sebagai suatu diri. Jika delusi mengarahkan kita untuk segera menggenggam mereka sebagai milikku atau diriku, maka antidotnya adalah depersonalisasi atau hilangkan memiliki identitas diri, dan lihatlah fenomena sebagaimana adanya—sebagai yang tanpa diri. Secara batin kita dapat memberi label kepada mereka sebagai “bukan milikku” setiap kali menyadari kehadiran mereka. Ini adalah memberikan perhatian kepada sifat alamiah yang sesungguhnya dari semua fenomena.

Contoh, katakanlah Anda sedang merasa sedih saat berpisah dengan orang yang Anda cintai. Dengan mengidentifikasi kesedihan sebagai "aku" dan "milikku", kesedihan akan semakin menguat karena melekat pada emosi sebagai diri. Jika Anda dapat melakukan depersonalisasi kesedihan dan secara seimbang mencatat dalam batin "bukan diriku", kesedihan tidak akan berakar dalam hati dan menyebabkan kehilangan kendali terhadap emosi-emosi Anda. Proses ini sama dengan menarik benang dalam untaian kalung mutiara. Saat benangnya putus, mutiara akan terlepas ke mana-mana, dan kalungnya juga sudah tidak ada lagi.

"Janganlah menganggap penderitaan sebagai 'milikku'"

"Saya sedang menderita"



Sebaliknya bila kita menganggap emosi kita sebagai suatu diri dan kekal adanya, kita "membekukan" atau "menghentikan" emosi ini. Pelekatan kita mengganggu sifat alamiah kemunculan dan kelenyapan emosi. Hasilnya, emosi tampak kekal dan "nyata," dikarenakan genggamannya kita dan pemberian label (sebagai "aku") yang salah terhadapnya.

Tidaklah logis bila memandang kesedihan sebagai suatu diri, karena kesedihan akan lenyap saat kondisi berubah. Jika kesedihan adalah suatu diri, maka kelanjutannya adalah “aku” (diriku) yang akan lenyap bersama kesedihan ini. Semua sikap mental dihasilkan karena sebab dan kondisi, yang muncul dan lenyap dari satu momen ke momen berikutnya. Sikap-sikap mental ini mengalami kelahiran, penuaan, dan kematian, karenanya ia tidak kekal dan di luar kendali seseorang. Menganggap sikap-sikap mental ini sebagai sesuatu yang kekal dan dapat dikendalikan akan memunculkan persepsi yang salah, yang selanjutnya memunculkan kotoran-kotoran batin berupa nafsu keinginan dan pandangan adanya diri.

Ada salah seorang siswa saya dari Amerika Serikat yang berbagi pengalaman:

Saat masa retreat tahun lalu, saya mengalami suatu pengalaman yang menarik tentang perasaan. Suatu sore saya sedang meditasi duduk dan pikiran saya sangat tenang, mudah fokus pada nafas. Akan tetapi mulailah saya merasakan adanya rasa sakit pada posisi kaki saya yang kontak dengan bantal. Saat saya sudah tidak dapat lagi mengabaikan rasa sakit ini, saya putuskan untuk menginvestigasinya. Saya mencoba memisahkan perasaan tidak menyenangkan dengan sensasi. Saya ingin melihat aspek tidak menyenangkan dari rasa sakit —hanya sifat alamiah tidak menyenangkan yang terpisah dari sensasi itu sendiri. Pada awalnya sulit melihatnya dan juga sulit menahan rasa sakitnya—rasa sakit sepertinya melingkupi seluruh batin saya yang juga diselimuti oleh perasaan untuk menolak, yang mana mengakibatkan ketegangan pada bagian kepala dan dada saya. Saya mencoba untuk melepaskan penolakan dan ketegangan, namun semua itu terlalu kuat untuk terlepas darinya.

Tiba-tiba saja, terlintas dalam pikiran saya. Suatu bait kutipan dari artikel Sayalay Susilā yang baru saja saya baca. Bunyinya, "Apa yang merasakan perasaan? Perasaan merasakan perasaan ..." Begitu pikiran ini muncul, perasaan tidak menyenangkan terpisah secara sempurna dari batin dan melompat keluar, muncul di hadapan saya. Sulit untuk menjelaskannya, tetapi perasaan tidak menyenangkan ini duduk berhadapan-hadapan dengan saya, terpisah dari saya. Penolakan dan ketegangan hilang secara sempurna karena "aku" tidak lagi mengidentifikasi perasaan tidak menyenangkan sebagai milikku, walaupun ia masih ada. Saya benar-benar terpukau sekaligus merasa sangat rileks dan bebas.

Lalu saya kembali mengarahkan perhatian saya kepada kaki saya—saya ingin mengetahui apa yang sedang berlangsung di situ. Sangat mencengangkan, tidak ada rasa sakit sama sekali. Yang ada hanyalah sensasi yang datang dan pergi di berbagai bagian kaki saya. Sekali lagi—sungguh menakjubkan.

Sepanjang hari itu dan hari-hari berikutnya di masa retret, saya bermain dengan memisahkan perasaan dari "diriku"—perasaan menyenangkan saat makan, perasaan tidak menyenangkan saat duduk. Sangat menyenangkan—saya tidak pernah mengalami yang demikian sebelumnya, terpikir pun tidak akan hal ini dapat terjadi.

Saya menyadari bahwa mencoba melepaskan nafsu keinginan ataupun melakukan penolakan tidaklah seefektif melihat perasaan sebagai "bukan milikku". Begitu menghilangkan identitas diri dengan perasaan menyenangkan dan tidak menyenangkan, maka secara berturut-turut nafsu keinginan atau penolakan hilang

dengan sendirinya.

Depersonalisasi atau menghilangkan identitas suatu diri adalah memberikan perhatian yang bijaksana atau secara mental mengetahui fenomena yang muncul sebagai “bukan aku”, “bukan milikku”, tetapi “hanyalah fenomena yang dihasilkan karena kondisi”.

Saya ingin mengutip sebagian isi surat dari siswa lainnya dari Amerika Serikat yang secara langsung melihat hasil depersonalisasi yang dia alami:

Di akhir retret tiga hari, satu ketika, saya merasa sedih sekali setelah menyadari segala sesuatu adalah tidak kekal. Saya tidak dapat menghadapi dunia nyata di sekeliling saya. Tiba di rumah, saya ingat kembali apa yang Sayalay ajarkan cara berkontemplasi penderitaan. Sayalay mengatakan melihat “penderitaan sebagai penderitaan,” “penderitaan adalah fenomena,” dan “penderitaan bukanlah diri.” Efeknya langsung terjadi saat saya berkontemplasi dengan cara ini. Penderitaan saya segera hilang dan saya merasakan kegembiraan yang melegakan.

Memahami bahwa tidak ada apa pun yang benar-benar adalah milik “saya”, melihat segala sesuatu yang muncul dengan batin yang tidak memihak. Melihat apa pun yang muncul sebagai sesuatu yang asing, sebagai pihak ketiga, sebagai yang kosong—dengan kata lain, tanpa-diri. Dengan cara demikian kita dapat membebaskan diri dari jeratan. Dari sudut pandang secara psikologi, cara pandang yang demikian memberikan kita waktu dan ruang untuk berpikir. Kita terpisah secara emosi dan dengan demikian terbebas dari kekuatiran ketakutan, yang memang sesungguhnya, bukanlah milik kita. Pada kenyataannya, fenomena mental dan fisik muncul sesaat, melakukan fungsinya,

dan secara alamiah akan lenyap lagi.

Salah seorang siswa saya, seorang psikolog klinis, menggunakan metode saya untuk berlatih perhatian-penuh, perhatian bijaksana, dan investigasi Dependensi-Kemunculan dalam praktik kliniknya untuk menangani pasien, dan mendapatkan hasil yang luar biasa. Dia berbagi informasi berikut dengan saya:

Sebagai seorang praktisi klinis dalam bidang psikologi, saya mendapatkan bahwa ajaran Sayalay Susilā sangat menginspirasi, terutama praktik perhatian-penuh dan perhatian bijaksana. Saya menggunakan metode ini untuk mengobati beberapa orang pasien saya di klinik dengan meminta mereka untuk menyadari bahwa perasaan yang muncul hanyalah perasaan, dan pisahkan si “aku” dari semua perasaan itu. Saya meminta mereka untuk belajar berkontemplasi: perasaan yang muncul hanyalah sebuah perasaan, perasaan ini bukan milikku, perasaan ini tidak kekal. Ada beberapa pasien yang ragu-ragu: Ini sepertinya sejenis hipnosis-diri atau penipuan-diri. Saya jelaskan kepada mereka: Angan-angan ini bukanlah sesuatu yang diciptakan oleh pikiran kita, ini sesungguhnya adalah sifat alamiah dari segala fenomena alam. Perasaan hanyalah suatu fenomena sebab-akibat yang saling bergantung. Perasaan datang dan pergi secara terus-menerus, tidak kekal, dan otak kita ini perlu dilatih untuk memahaminya. Saya juga berbagi pengalaman pribadi saya dengan mereka:

Ada satu kejadian saat saya bertengkar dengan ibu mertua saya, saya menggunakan metode kontemplasi ini untuk menyadari kemunculan dan kelenyapan perasaan saya sendiri. Sementara itu, saya juga berkontemplasi akan perasaan dari ibu mertua saya dan menyadari juga kemunculan dan kelenyapan perasaan dia. Semua perasaan

itu hanyalah perasaan saja, mereka bukan milikku ataupun milik dia, mereka adalah fenomena yang terkondisi, yang tidak kekal.

Ada seorang pasien yang merespons metode ini dengan sangat baik. Dia berkata dia terbiasa untuk terobsesi oleh perasaan-perasaan tidak menyenangkan sebagai perasaan milik dia, dan sangatlah sulit memisahkan diri dari perasaan-perasaan ini. Pencapaian pengetahuan ini merupakan suatu kemajuan yang luar biasa dari si pasien. Untuk kelanjutannya, saya mengarahkan dia untuk belajar memahami bahwa semua penderitaan adalah fenomena yang berkondisi. Segala sesuatu muncul karena ada hal-hal yang mengondisi, bukan karena masalah dia, bukan pula untuk menjadikan dia sebagai sasaran.

INVESTIGATE (Selidiki)



"Jika fenomena itu bukanlah aku, bukan juga milikku, jadi dia itu apa dan dari mana asalnya?" Kadang-kala sangatlah membantu bagi kita untuk menginvestigasi baik itu sebab terdekat maupun sebab utama dari fenomena.

Penyelidikan adalah faktor mental kebijaksanaan. Walaupun ia merupakan salah satu dari Tujuh Faktor Pencerahan, tetapi sering diabaikan dalam latihan meditasi pandangan terang. Untuk memperbaiki ini, cobalah sekali-kali bertanya, "Jika fenomena itu bukan aku bukan juga milikku, jadi dia itu apa dan dari mana asalnya?" Kadang-kala sangatlah membantu bagi kita untuk menginvestigasi baik sebab terdekat maupun sebab utama dari sebuah fenomena. Contohnya, saat kata-kata yang kasar kontak dengan telinga, perasaan tidak menyenangkan muncul dalam pikiran kita. Setelah dengan perhatian-penuh mengenali dan menerima perasaan tidak menyenangkan ini, hindari jebakan identifikasi diri, dengan spontan lakukan penyelidikan secara depersonalisasi.



Saat kata-kata kasar kontak dengan telinga, perasaan tidak menyenangkan muncul dalam batin kita. Setelah dengan perhatian-penuh mengenali dan menerima perasaan tidak menyenangkan ini, hindari jebakan identifikasi diri, dengan spontan lakukan penyelidikan secara depersonalisasi.

Perhatikan kemunculan perasaan tidak menyenangkan ini sebenarnya bergantung pada apa. Perasaan tidak menyenangkan datang dari kontak telinga dengan kata-kata kasar. Kontak-telinga adalah sebab terdekat. Perasaan tidak menyenangkan adalah efeknya. Saat kata-kata kasar berhenti menabrak telinga, kontak berhenti. Ini hanyalah kemunculan sebab dan akibat yang terkondisi perasaan lenyap. Namun, kebanyakan dari kita tetap terjerat dalam perasaan tidak menyenangkan yang muncul karena kontak dengan kata-kata kasar, bahkan setelah kontak telinga sudah berhenti sekalipun.

Jadi apa itu sebab utama dari penderitaan yang berlanjut terus setelah sebab terdekat (kontak telinga) sudah hilang? Ia adalah kesadaran yang berakar pada kebodohan yang mengidentifikasi perasaan tidak menyenangkan di masa lalu sebagai "milikku" dan "diriku". Walaupun kata-kata kasar sudah berhenti menabrak telinga, kita tetap menggenggam perasaan tidak menyenangkan yang telah berlalu dan berpikir—"saya terluka", "saya merasa sangat sedih", "Mereka menghina saya". Di sini, dapatlah Anda lihat, semua pikiran terpusat pada "diri" yang dielu-elukan ini.

Dikarenakan pemutarbalikan pikiran-pikiran ini (*citta-vipallāsa*), bukan landasan-telinga tetapi adalah ingatan yang terus-menerus menabrak landasan-kesadaran. Ingatan dapat bertahan lama dan menyebabkan penderitaan untuk muncul dan muncul lagi.

Bukankah mengejutkan saat mengetahui mengapa kata-kata pujian enak didengar pada telinga dan sebaliknya kata-kata kasar menyakitkan? Walaupun kedua-duanya hanyalah suara belaka.

Dengan menelusuri sebab dan kondisi penderitaan, kita menanganinya hingga ke akar-akarnya dan memahami,

"Perasaan ini hanyalah fenomena-fenomena yang muncul karena dikondisikan dan dipengaruhi oleh sebab-sebab dan kondisi-kondisi". Fenomena-fenomena yang dimunculkan karena kondisi, kita menanganinya hingga ke akar-akarnya dan bukanlah suatu diri, ataupun milik suatu individu. Dengan munculnya pengetahuan kebijaksanaan seperti ini, kita mentransformasikan penderitaan menjadi suatu pengetahuan.

Tanpa memahami sebab dan akibat, seseorang akan menjadi korban ilusi bahwa ada diri yang statis, yang tidak berubah, seperti yang terjadi pada Y.M. Channa.

Yang Mulia Channa, setelah mendengar suatu khotbah yang diberikan seorang rahib laki-laki senior, tentang sifat tidak kekal dan tanpa-diri dari Lima Agregat. Dia berpikir, "Saya paham bahwa Lima Agregat adalah tidak kekal and tanpa-diri, tetapi batin saya masih belum bisa melampaui, tumbuh keyakinan, teguh, terbebas dengan melepaskan semua perolehan, pengakhiran nafsu keinginan, tanpa memihak, kelenyapan. Sebaliknya, gejala dan pelekatan muncul, dan batinku kembali lagi berpikir, "Jadi siapakah si diri ini?" (SN 22.90)

Yang Mulia Channa penuh dengan keraguan dan kebingungan. Dengan bantuan dari Yang Mulia Ānanda, yang mengajarnya untuk melihat segala sesuatu dalam hubungan sebab-dan-akibat, tanpa ada satu diri yang bertahan dan kekal, dia akhirnya berhasil menerobos *Dhamma* dan mencapai ke-*Arahanta*-an.

Setelah memahami bahwa semua fenomena muncul karena hubungan sebab-dan-akibat tanpa seorang pemilik, maka kita dapat melanjutkan untuk berkontemplasi ketidakkekalan.

CONTEMPLATE (Kontemplasi)

Kontemplasi *ketidakkekalan*. Semua fenomena yang berkondisi mempunyai rentang hidup secara alamiah yang termasuk kehancuran dan kerusakan. Karenanya, mereka disebut *aniccam* — tidak kekal, tidak konstan, muncul dan lenyap. Menurut kitab komentar *Alagaddupama Sutta*: Perumpamaan Ular (MN 22), Lima Agregat secara alamiah bersifat tidak kekal karena mereka memiliki empat sifat intrinsik seperti di bawah ini:

1. Muncul dan lenyap,
2. Berubah-ubah atau berganti-ganti,
3. Sementara,
4. Tidak kekal atau tidak bersifat abadi.

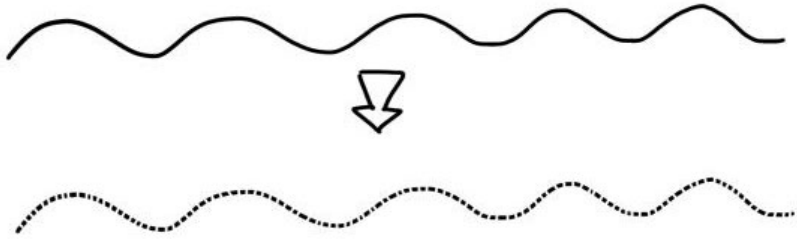
Setelah mempelajari konsep ketidakkekalan, kita melanjutkan dengan kontemplasi pada objek—semua fenomena fisik dan mental—sebagai segala sesuatu yang tidak kekal. Jika tubuh Anda terasa panas, terimalah panas ini dengan perhatian-penuh. Pertama-tama, sadari panas tersebut dan fokus padanya, lalu, alihkan perhatian Anda untuk mengetahui perubahannya, terutama saat panas ini berangsur-angsur berkurang dan lenyap. Ada satu kesalahan umum yang sering dilakukan para yogi: Saat mengadakan observasi terhadap suatu objek, apakah itu berupa sensasi fisik (rasa sakit, gatal, panas, dsb.), atau perasaan (menyenangkan atau tidak menyenangkan), atau keadaan mental (kesadaran yang serakah, kemarahan, iri-hati, ketakutan, dsb.), mereka cenderung untuk fokus pada aspek yang paling stabil—kemunculan—yang bermanifestasi paling jelas dibandingkan dengan aspek-aspek lainnya. Ini akan mengarahkan kepada kesan palsu bahwa objek tersebut adalah permanen, atau kekal. Inilah satu jebakan yang harus dihindari.



Setelah mengenali kemunculan suatu objek yang diamati, seorang yogi haruslah memperhatikan kelenyapannya. Karakteristik ketidakkekalan akan tetap tersembunyi apabila kita tidak memperhatikan kelenyapan objek yang diamati. Pada saat dua fenomena yang berbeda—yang satu lenyap dan yang satu lagi muncul—berbaur dalam kesinambungan yang demikian cepat, batin yang tidak terlatih akan memersepsikan mereka sebagai suatu massa yang padat yang eksis secara permanen.

Demikianlah, sifat kemunculan dan kelenyapan tertutup oleh kepadatan massa, bukan sebagai suatu fenomena terpisah secara berurutan yang satu muncul dan diikuti oleh yang lain, contoh, saat dari jauh kita mengamati ratusan ekor semut yang bergerak dalam satu barisan, kita akan salah memersepsikannya sebagai seutas benang yang utuh.

Pada saat dua fenomena yang berbeda—yang satu lenyap dan yang satu lagi muncul—berbaur dalam kesinambungan yang demikian cepat, batin yang tidak terlatih akan memersepsikan mereka sebagai suatu massa yang padat yang eksis secara kekal.



Saat dari jauh kita mengamati ratusan ekor semut yang bergerak dalam satu barisan, kita akan salah memersepsikannya sebagai seutas benang yang utuh.

Namun, saat kita mengamati dengan perhatian yang bijaksana terhadap kelenyapan objek ini, maka kepadatan dan kesinambungan ini akan dihancurkan dan karakteristik ketidakkekalan yang merupakan sifat alamiahnya menjadi jelas. Fenomena ini muncul dan lenyap secara terus-menerus, bersifat sementara dan singkat, kosong dan bersifat ilusi bagaikan tetesan embun saat matahari bersinar, bagaikan gelembung-gelembung air di sungai, bagaikan cahaya kilat di langit, bagaikan mimpi.

Penting bagi kita untuk mengarahkan perhatian pada ketidakkekalan dari segala yang muncul dari batin dan tubuh jasmani, yang dikarenakan kontak antara objek dengan enam landasan indriawi kita.

Inilah yang disebut sebagai perhatian bijaksana (*yoniso manasikara*).



Karena itulah, penting bagi kita untuk mengarahkan perhatian pada ketidakkekalan dari segala yang muncul dari batin dan tubuh jasmani, karena kontak antara objek dengan enam landasan indriawi kita—mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan batin. Inilah yang disebut sebagai perhatian bijaksana (*yoniso manasikara*)—memperhatikan sifat tidak kekal dan kelenyapan dari semua fenomena yang berkondisi. Perhatian bijaksana adalah sebab terdekat kemunculan kebijaksanaan.

Di sini, kontemplasi ketidakkekalan artinya memberikan perhatian bijaksana secara berulang-ulang terhadap kelenyapan, perubahan atau hilangnya fenomena. Ada tiga fase di dalam rentang hidup suatu objek: kemunculan, keberlangsungan, dan kelenyapan. Dengan perhatian-penuh, seorang yogi pertamanya harus menyadari fase kemunculan, fase keberlangsungan, lalu mengarahkan batin untuk melihat kelenyapannya. Inilah kontemplasi ketidakkekalan.

Kembali lagi, kebanyakan yogi gagal melihat ketidakkekalan hanya karena mereka terlalu menekankan pada kemunculan dan tidak pada kelenyapan. Atau kadang-kadang, sebelum objek lenyap dari pengamatan, pikiran lain muncul, dan pikiran liar berkelana sana sini, sehingga gagal untuk melihat kelenyapan objek yang diamati sebelumnya.

Perhatian-penuh yang mengenali fenomena apa pun yang muncul di momen sekarang ini; kebijaksanaan melihat kelenyapannya. Kemunculan fenomena mudah diamati, tetapi sebaliknya tidak demikian dengan kelenyapan. Kita jarang diajarkan untuk berkontemplasi pada kelenyapan objek. Sebenarnya, sudah merupakan kebiasaan kita untuk tidak menyukai kelenyapan dan lebih menyukai kemunculan yang kekal, terutama yang membawa kesenangan bagi kita. Sekarang, sudah saatnya kita menggunakan praktik kekinian agar dapat mencabut kebiasaan lama yang tertancap mendalam di batin kita, seperti kepompong yang bermetamorfosis menjadi kupu-kupu. Dengan mengarahkan batin melihat kelenyapan objek maka seseorang dapat melihat momen-momen kemunculan dan kelenyapan yang berbeda. Ini harus dilakukan dengan nyaman, tidak memberikan tekanan yang terlalu berat bagi diri kita sendiri. Sungguh tidak perlu untuk membuat diri Anda menjadi tegang dan berusaha mati-matian, karena kemunculan dan kelenyapan yang seketika merupakan manifestasi dari semua eksistensi tanpa kecuali.

Salah seorang siswa saya yang akhirnya menyadari akan fakta ini dan mengirim berita kepada saya:

Saya mendengar ajaran Sayalay tentang mencatat ketidakkekalan di dalam batin, dan ajaran ini telah saya dengar berkali-kali selama bertahun-tahun. Saya juga percaya bahwa ini bagus untuk dilakukan, tetapi setiap kali

saya mencobanya, bukan hanya terasa mekanis, namun juga tidak nyaman. Jadi saya lakukan sebentar saja, lalu saya hentikan.

Saya mulai berpikir apa yang saya perhatikan saat sebuah objek muncul. Lalu saya menyadari bahwa saya melihat pada aspek stabil dari objek dan mencatat “tidak kekal” — tetapi karena aspek stabil terlihat kekal, antara pencatatan dan pengalaman saya menjadi tidak sinkron. Inilah yang mengakibatkan ketidaknyamanan.

Walaupun saya telah berusaha sangat keras untuk mencari aspek ketidakkekalan dari objek, namun saya tetap tidak dapat melihatnya. Saya merasa frustrasi. Saya bertanya kepada diri sendiri, “Mengapa saya tidak dapat melihat aspek ketidakkekalan dari objek-objek ini?” Saya melihat lebih dekat lagi ke objek-objek itu—begitu banyak—satu per satu—menabrak indra-indra saya. Lalu saya mendapatkan bahwa saya sedang melihat kemunculan dari objek, dan kemunculan adalah aspek stabil yang mengakibatkan munculnya persepsi kekal.

Kemudian saya menyadari juga bahwa saya terlalu tegang. Saya menghabiskan terlalu banyak energi untuk mengarahkan perhatian saya kepada objek—menggenggam mereka dengan erat, berusaha untuk dapat melihatnya. Maka saya pun berkata kepada diri saya sendiri, “Jangan lihat objek-objeknya, cukup lihat momen-momen kelenyapannya.” Kemudian batin saya menjadi rileks dan tiba-tiba momen-momen kelenyapan yang tidak terhingga jumlahnya bergerak cepat bagaikan arus sungai yang deras. Bagaikan air yang memancar keluar dari selang hidran—tidak terkendalikan, tidak dapat dikenali, momen lenyap yang demikian banyak. Semua lenyap!

Sejak saat itu, dalam kehidupan sehari-hari dan dalam meditasi, saya masih dapat melihat momen-momen yang lenyap. Saat saya dapat melihat lenyapnya segala hal dan bukan kemunculannya, ada rasa lega yang muncul. Terutama terhadap sensasi yang tidak menyenangkan—saya dapat melihat sensasi-sensasi ini berlalu dan tidak mengganggu lagi. Sekarang saat saya mencatat “tidak kekal, tidak kekal”, hal ini sudah menjadi nyaman dan sesuai dengan apa yang saya sedang saya alami.

Berbagi pengalaman yang demikian sungguh dapat menginspirasi yang lain, begitu juga terlihat bahwa metode ini terbukti berhasil.

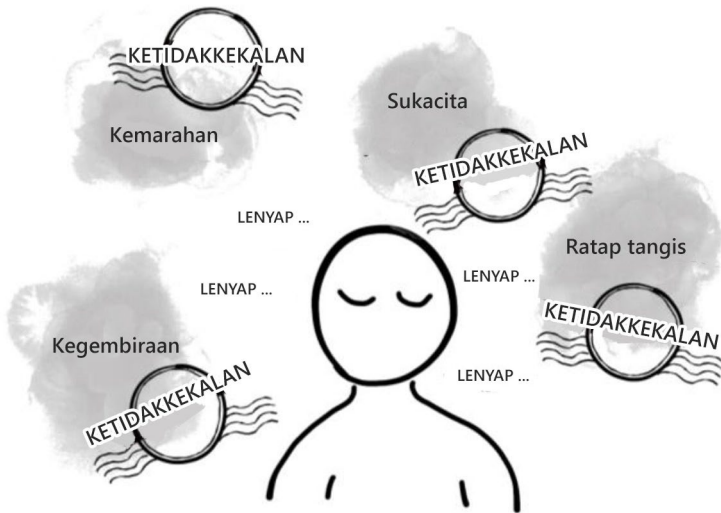
Dalam diskursus Fondasi Perhatian-Penuh (MN 10), Buddha berulang kali mendorong para praktisi untuk berkontemplasi sifat alamiah kemunculan dan kelenyapan dalam tubuh, perasaan, pikiran, dan *dhamma*:

*Atau dia berdiam berkontemplasi dalam dhamma-dhamma atas faktor-faktor kemunculannya, atau dia berdiam berkontemplasi dalam dhamma atas faktor-faktor kelenyapannya, atau dia berdiam berkontemplasi dalam dhamma-dhamma atas kedua-duanya faktor kemunculan dan kelenyapan.
(MN 10)*

Anda mungkin akan bertanya, apa *sih* manfaat dari kontemplasi ketidakkekalan?

1. Mengubah distorsi persepsi tentang kekekalan yang tertanam dalam batin, distorsi yang menghalangi batin untuk melihat fenomena seperti apa adanya mereka. Dalam drama kehidupan sehari-hari, kita mengalami fluktuasi

perasaan, pikiran, sensasi tubuh dan emosi kita secara terus-menerus. Namun, kita bukannya melihat perubahannya, malah memersepsikan fluktuasi ini dengan cara distorsi, ini dikarenakan akumulasi kebiasaan dan telah berurat berakar dalam satu kehidupan ke kehidupan lainnya. Kita gagal berkontemplasi atau mencatat “ketidakekalan” saat mengalami perubahan yang terjadi di momen tersebut, dan selalu membiarkan kebenaran terlepas dari batin kita. Karena itulah, persepsi ketidakekalan (*anicca sañña*) tidak “lengket” di batin kita.



Dengan mengulang-ulang kata “lenyap” di saat memperhatikan kelenyapan fenomena yang muncul, maka kita akan meninggalkan satu tanda ketidakekalan sehingga di masa mendatang persepsi akan mengenalinya sebagai ketidakekalan. Pengetahuan ketidakekalan memadamkan ekspektasi kita yang salah terhadap kekekalan, dan membebaskan kita dari emosi yang berpacu liar bagaikan *rollercoaster*.

2. Menyelaraskan batin dengan realitas. Seperti yang berulang-ulang disebutkan oleh Buddha:

Semua formasi adalah tidak kekal, sifat alamiah mereka adalah muncul dan lenyap.

Jika kita memersepsikan sesuatu yang tidak kekal sebagai kekal, kita sudah mengkhianati kenyataan. Bagaimana sifat sesungguhnya dari suatu objek dapat dilihat? Karena ketidakkekalan adalah realitas, maka hanya dengan mencatat tidak kekal sebagai tidak kekal, barulah kita dapat menyelaraskan batin kita dengan realitas, memberikan kesempatan kepada kebenaran untuk bermanifestasi secara jelas.

3. Menghindari kemunculan pelekatan dan nafsu keinginan yang menyebabkan penderitaan. Nafsu keinginan akan menancapkan akarnya apabila kita menganggap apa pun yang kita lihat, dengar, cium, rasa, sentuh, rasakan, persepsikan, pikirkan, dan ciptakan adalah menyenangkan, menarik dan kekal. Berdasarkan doktrin Dependensi-Kemunculan, saat nafsu keinginan muncul, ia akan mengondisikan pelekatan; pelekatan kemudian memaksa kita untuk beraksi supaya mendapatkan objek yang diinginkan. Proses untuk memperoleh objek yang diinginkan adalah berbuat *kamma*.

Perbuatan-perbuatan yang dilakukan oleh tubuh jasmani, ucapan dan batin disebut *kammabhava* (*kamma* sebagai eksistensi). Jadi, pelekatan mengondisikan *kammabhava*. Apa pun perbuatan *kamma* yang diperbuat, apakah yang baik maupun yang tidak baik, akan meninggalkan energi *kamma* dalam arus kehidupan seseorang, apabila sebab dan kondisi telah terpenuhi maka terjadilah kelahiran kembali Lima Agregat di masa depan. Jadi, dikatakan: eksistensi mengondisikan kelahiran, dan kelahiran

mengondisikan tua, sakit, kesedihan, ratap tangis, kekecewaan, dan kumpulan penderitaan, yang memutar roda Dependensi-Kemunculan. Inilah perputaran siklus kelahiran—*samsāra*—yang disebabkan oleh dambaan dan nafsu keinginan.

Bagaimana kita dapat memutuskan rantai-rantai ini dan membebaskan diri dari *samsāra* dengan cara melenyapkan nafsu keinginan? Buddha mengajarkan:

Para bhikkhu, baik pertapa maupun brahmana di masa lampau, masa sekarang atau masa depan yang menganggap bahwa segala sesuatu di dunia ini yang bersifat menyenangkan, memuaskan sebagai sesuatu yang tidak kekal, sebagai penderitaan, sebagai tanpa-diri, sebagai penyakit, yang menakutkan: mereka melenyapkan nafsu keinginan. Dalam melenyapkan nafsu keinginan mereka melenyapkan pelekatan. Dalam melenyapkan pelekatan, mereka melenyapkan penderitaan. (SN 12.66)

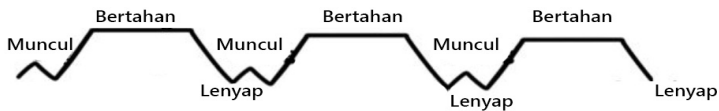
Jadi, kontemplasi ketidakkekalan adalah satu cara untuk melenyapkan nafsu keinginan. Pelenyapan nafsu keinginan dari satu momen ke momen adalah untuk melenyapkan penderitaan secara bertahap.

Suatu hari, setelah melakukan meditasi duduk di pagi hari, saya keluar berjalan-jalan. Saya merasa batin saya penuh dengan sukacita (kontak batin). Saya juga menyadari bahwa keadaan ini karena meditasi yang baik. Sukacita ini diproduksi karena kondisi dan akan hilang dengan segera. Saat saya menyadari ketidakkekalan dari kemunculan keadaan batin yang karena kondisi, saya memperhatikan bahwa batin saya segera melepaskan pelekatan terhadap sukacita tersebut, seperti embun

yang meluncur jatuh dari daun teratai tanpa meninggalkan bekas. Ini adalah manifestasi batin yang melenyapkan nafsu keinginan melalui kontemplasi ketidakkekalan.

4. Melatih batin untuk melepaskan pelekatan pada apa yang telah berlalu. Seperti yang disebutkan tadi, saat kata-kata kasar berhenti menabrak telinga, berdasarkan prinsip sebab-akibat, perasaan tidak menyenangkan (efek) harusnya berhenti saat suara (sebab) berhenti. Akan tetapi mengapa kita masih tetap terperangkap dalam perasaan tidak menyenangkan walaupun kontak telinga telah berhenti? Karena batin dengan bandel menggenggam apa yang telah berlalu. Kontemplasi terhadap perasaan tidak menyenangkan masa lalu sebagai tidak kekal dapat melatih batin untuk melenyapkannya. Kata "tidak kekal" mengajarkan pikiran "bawah sadar" untuk melepaskan pelekatan karena batin tidak lagi cenderung untuk menggenggam sesuatu yang muncul dan lenyap setiap saat.

Cara Berkontemplasi Ketidakkekalan



Berkeyakinan kuat dalam doktrin bahwa segala yang merupakan formasi pastilah lenyap, arahkan batin Anda kepada fase objek yang mulai melemah, dan tetaplah bertahan bersama objek hingga momen kelenyapannya.

Rilekskan batin Anda.



Relaks



Kontemplasi pada ketidakkekalan adalah mencatat dan memberikan label kepada segala fenomena mental dan fisik yang muncul sebagai “lenyap, lenyap”, atau “tidak kekal, tidak kekal”, atau “telah berlalu, telah berlalu”. Teknik ini pada awalnya terlihat hanya memberikan label dan pengucapan berulang-ulang bagaikan robot, namun dalam kenyataan, ini adalah perhatian bijaksana—memperhatikan fenomena dengan bijaksana sesuai dengan kebenaran bahwa apa pun tidak ada yang kekal. Tips untuk Anda: jangan telalu kuat berusaha untuk menggenggam objek saat berkontemplasi ketidakkekalan, karena ini akan membuat objek menjadi stabil dan terlihat seperti kekal. Sebaliknya, kita mesti berkeyakinan kuat terhadap doktrin bahwa segala yang merupakan formasi pastilah akan lenyap, arahkan batin Anda kepada fase objek yang mulai melemah, dan tetaplah bertahan bersama objek hingga momen kelenyapannya. Rilekskan batin Anda saat melakukan hal tersebut.

Selama masa retreat yang saya selenggarakan di USA, seorang siswa yang merupakan guru *Dhamma* berbagi pengalaman dengan saya.

Dia berkata bahwa pada awalnya dia tidak yakin saat mendengar arahan saya untuk memberikan perhatian bijaksana atau menandai keadaan mental yang muncul sebagai “tidak kekal, tidak kekal.” Dia merasa bahwa pelafalan yang demikian terlalu sederhana untuk dapat berfungsi atau bisa bekerja dengan baik.

Kemudian di suatu pagi hari, tiba-tiba, dia mendapatkan bahwa pikirannya sangat terganggu oleh rasa jengkel dan marah dan keadaan mental yang bersifat destruktif ini mengacaukan latihan meditasinya yang damai. Dia mencoba berbagai cara untuk menghalau kemarahannya, tetapi hasilnya nol. Akhirnya, dia memutuskan untuk mencoba arahan yang saya berikan

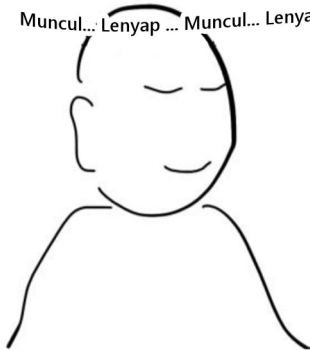
tentang kontemplasi terhadap ketidakkekalan. Secara batin, dia mencatat pikiran yang marah sebagai "tidak kekal, tidak kekal." Segera, dia mendapatkan bahwa kemarahan yang mengganggu dia sejak pagi hari menjadi hilang. Batinnya kembali damai.

Dia sangat terkesan dan segera datang menemui saya serta memberitahukan bahwa kontemplasi atas ketidakkekalan bagaikan "mantra magis", yang dapat menghalau pikiran-pikiran tidak baik dengan sangat cepat. Tidak saja tidak ada lagi keragu-raguan terhadap efektivitas latihan ini, namun dia juga ingin menempelkan tulisan "tidak kekal" di setiap sudut rumahnya untuk mengingatkan dia agar berlatih kontemplasi ini setiap saat.

Ketidakkekalan Berarti Penderitaan

Muncul... Lenyap ... Muncul... Lenyap ... Muncul... Lenyap ...

Muncul... Lenyap ... Muncul... Lenyap ... Muncul... Lenyap ...



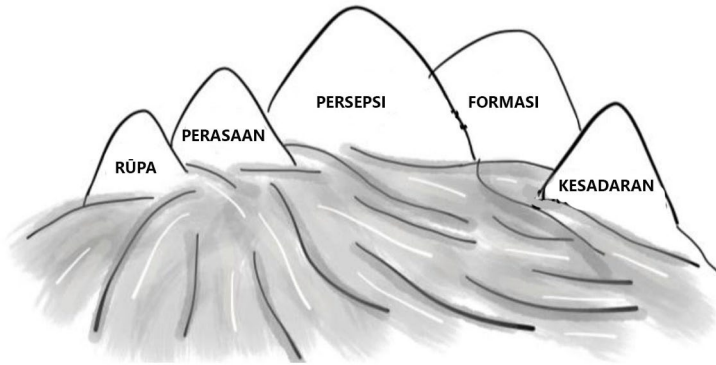
Saat batin telah terbiasa berkontemplasi tentang ketidakkekalan dan kecepatan pandangan terang semakin bertambah cepat, kemunculan dan kelenyapan fenomena menjadi lebih cepat.

Saat batin telah terbiasa berkontemplasi tentang ketidakkekalan dan kecepatan pemahaman mendalam semakin bertambah, kemunculan dan kelenyapan fenomena menjadi lebih cepat. Objek yang diobservasi tidak lagi jelas. Sebagai gantinya, apa yang termanifestasi dalam batin hanyalah muncul dan lenyap, muncul dan lenyap, terus menerus dalam kecepatan yang tinggi. Keadaan tertekan oleh muncul dan lenyap—atau dengan perkataan lain, oleh kelahiran dan kematian yang sesaat—karakteristik dari ***dukkha***, atau ketidakpuasan.

Melalui pengetahuan langsung ini, kita dapat mengambil kesimpulan bahwa semua kesenangan dan kegembiraan yang diperoleh dari Lima Agregat sebagai arus yang mengalir dan tidak tetap, tetapi batin yang belum berkembang melihatnya dengan cara berbeda, sebagai yang konstan.

Karena semua yang berkondisi ditekan terus-menerus oleh kemunculan dan kelenyapan, *dukkha* dikatakan memiliki sifat bahaya dan menakutkan (*bhayatthena dukkham*). Melihat bahaya yang terdapat dalam Lima Agregat, maka persepsi kita tentang sukacita yang dapat diperoleh dari Lima Agregat menjadi hilang, selanjutnya kita memandang mereka ini sebagai suatu tumpukan *dukkha*.

Phenomena yang Tidak Kekal, Tidak Memuaskan dan Tanpa-Diri



Sesuatu yang tidak kekal dan merupakan penderitaan tidak dapat dianggap sebagai suatu diri yang kekal—karena tidak ada cara apa pun yang dapat kita lakukan untuk menguasainya.

Setelah melihat fenomena sebagai yang tidak kekal dan merupakan penderitaan, selanjutnya kebijaksanaan seorang praktisi berkembang, merealisasi bahwa apa yang tidak kekal dan merupakan penderitaan tidaklah dapat dianggap sebagai suatu diri yang tetap—karena tidak ada cara apa pun yang dapat kita lakukan untuk menguasainya. Seandainya fenomena adalah suatu diri, maka fenomena-fenomena ini akan tunduk kepada keinginan kita. Namun, kita tidak dapat menahan fenomena untuk tidak lenyap. Kita tidak dapat mempertahankan perasaan menyenangkan walau sebanyak apa pun kesenangan yang didapatkan.

Di dalam *Sutta*, Buddha berulang kali berkata kepada para siswa Beliau untuk memahami sifat tanpa-diri:

—“*Para bhikkhu, bagaimana kalian memahami ini: apakah rupa adalah kekal atau tidak kekal?*”

—“*Tidak kekal, Tuan yang Mulia.*”

—“*Apakah yang tidak kekal menyakitkan atau menyenangkan?*”

—“*Menyakitkan, Tuan yang mulia.*”

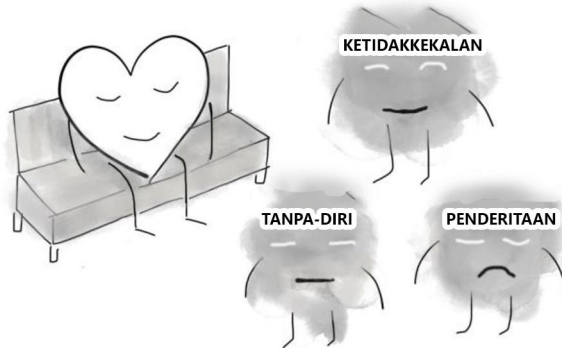
—“*Apakah yang tidak kekal, yang menyakitkan, berubah, pantas untuk dianggap: ‘Ini adalah milikku, ini adalah aku, ini adalah diriku?’*”

—“*Tidak, Tuan yang mulia.*” (SN 22.59)

Tujuan Tertinggi Melihat Ketidakekalan

Khotbah oleh Sang Buddha di atas memberitahukan kepada kita untuk melihat “ketidakekalan”, disertai dengan pemahaman yang jernih tentang “penderitaan”, yang mengarah kepada kebijaksanaan untuk menembus ke dalam sifat alamiah “tanpa-diri”. Pemahaman sepenuhnya tentang tiga karakteristik universal dari semua eksistensi akan mengantarkan praktisi yang gigih untuk mencapai tujuan tertinggi—*Nibbāna*, bebas dari penderitaan.

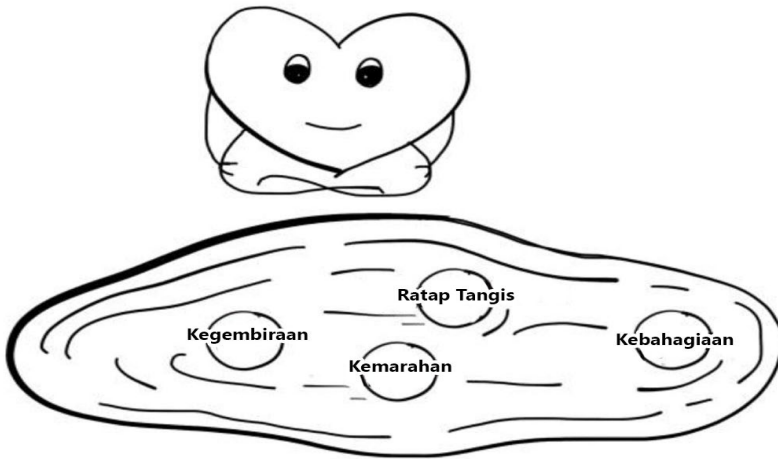
ALLOW (Izinkan)



Dengan kebijaksanaan memahami dan melihat suatu fenomena apa adanya, kita mengizinkan sesuatu muncul sebagaimana adanya. Tidak ada yang perlu diperbaiki kecuali latihan terus-menerus untuk mencapai pembebasan. *Nah*, sekarang tibalah saatnya kita siap sedia untuk melepaskannya.

LET IT GO (Lepaskan)

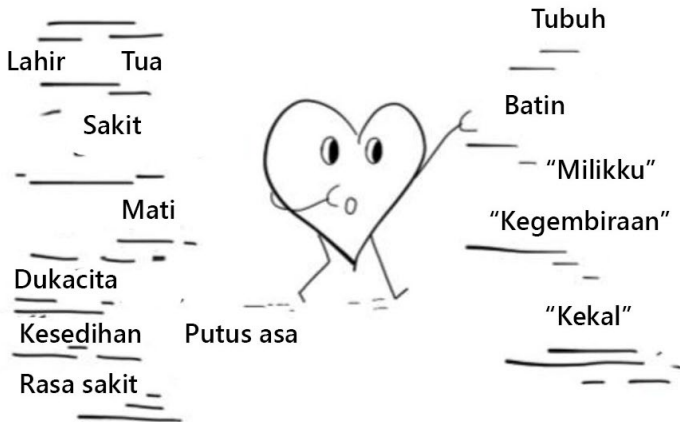
Beljarlah untuk melepaskan jeratan dalam batin saat kotoran batin muncul. Cobalah untuk tidak melekat pada apa pun, apakah yang menyenangkan, yang tidak menyenangkan maupun yang netral. Latihlah batin Anda untuk segera melepaskan apa pun yang menyebabkan penderitaan.



Lepaskan semua fenomena, anggaplah mereka bagaikan gelombang air di sungai, amati mereka dengan kebijaksanaan, namun tidak melekat.

Lepaskan apa pun yang muncul. Lepaskan apa pun yang berubah. Lepaskan apa pun yang telah berlalu. Lepaskan semua fenomena, anggaplah mereka hanyalah awan yang melintas di angkasa atau gelombang air di sungai, amati mereka dengan kebijaksanaan, namun tidak melekat. Karena tidak ada yang menjadi milik kita dan tidak ada yang berada di bawah kendali kita, jadi mengapa harus kita genggam, mengapa tidak kita lepaskan?

Melekat pada Lima Agregat dan menggenggam mereka sebagai "aku", sebagai yang penuh sukacita, dan sebagai yang kekal hanyalah akan melahirkan Lima Agregat dan kelahiran kembali yang berlanjut, membawa usia tua, sakit, mati, ratap tangis, dukacita, rasa sakit dan putus asa—sekumpulan penderitaan yang ditakuti oleh para bijaksana.



Melekat pada Lima Agregat dan menggenggam mereka sebagai "aku", sebagai yang penuh sukacita, dan sebagai yang kekal hanyalah akan melahirkan Lima Agregat masa depan dan menghasilkan sekumpulan penderitaan.

Latihlah batin untuk berdamai dengan semua fenomena mental dan fisik. Izinkan fenomena untuk datang, terimalah mereka sebagaimana adanya mereka dengan batin yang seimbang dan izinkanlah mereka untuk berlalu sesuai dengan sifat alamiah mereka tanpa adanya pelekatan. Melekat dan menggenggam bagaikan irigasi, kesadaran bagaikan bibit, dan karma bagaikan tanah. Jika bibit ditanam di tanah dan dialiri air, bibit ini akan tumbuh, berkembang dan bertambah banyak. Kesadaran ditanam, berkembang dan bertambah oleh nutrisi nafsu keinginan. (SN 22:54)

3.

Saat Kebijakan Matang

Saat kita telah menguasai praktik momen-per-momen ini, perhatian-penuh dengan cepat dapat melacak rintangan-rintangan batin yang halus yang dapat menghambat kemajuan apabila tidak disadari.

Sebelum pencerahan, di masa masih berjuang untuk mencapai *Arahanta*, Yang Mulia Anuruddha tidak dapat melacak rintangan-rintangan yang halus yang menghambat kemajuannya. Beliau meminta bantuan dari Yang Mulia Sāriputta:

Kawan Sāriputta, dengan mata dewa yang murni, yang melampaui penglihatan manusia awam, saya dapat melihat beratus-ratus sistem dunia. Energi saya kukuh, tidak melemah; perhatian-penuh saya eling dan tidak kacau; tubuh ini tenang dan tidak gelisah; batin saya terkonsentrasi

dan dalam kemanunggalan. Namun batin saya tidak bebas dari noda, tidak bebas dari pelekatan.

Lalu, Yang Mulia Sāriputta menjawab:

Kawan Anuruddha, saat Anda memikirkan mata dewa Anda: inilah kesombongan Anda. Saat Anda memikirkan energi yang kukuh, perhatian-penuh yang eling, tubuh Anda yang tidak gelisah, dan batin Anda yang terkonsentrasi: inilah keresahan dalam dirimu. Saat Anda memikirkan batin Anda bebas dari noda: inilah kecemasan dalam diri Anda. Sebenarnya, akan baik jadinya, jika Anda dapat melepaskan ketiga keadaan mental Anda, dan tidak memperhatikan mereka, arahkan batin Anda kepada elemen yang tanpa kematian, Nibbāna.

Setelah mendengar nasihat dari Yang Mulia Sāriputta, Yang Mulia Anuruddha kembali ke tempat terpencil dan dengan sungguh-sungguh berusaha melepaskan tiga rintangan ini dari batinnya. (AN 3.128).



Beberapa meditator tidak dapat menyadari bahwa berlatih dengan rasa ego yang kuat sesungguhnya menyebabkan gejala halus dalam batin yang menghambat kemajuan latihan mereka.

Berdasarkan penjelasan Yang Mulia Sāriputta, bahwa saat Yang Mulia Anuruddha memikirkan kehebatan dari pengembangan mata dewa, kegigihan perjuangan, dan ketidakmampuan beliau untuk untuk merealisasikan *Nibbāna*, sesungguhnya adalah karena beliau tidak mengenali manifestasi yang halus dari kesombongan, kegelisahan, dan kekuatiran akan usahanya. Demikian juga halnya, beberapa orang meditator tidak dapat menyadari bahwa berlatih dengan rasa ego yang kuat yang didorong oleh keinginan untuk mencapai tujuan tertentu sesungguhnya menyebabkan gejala halus dalam batin yang menghambat kemajuan latihan mereka.

Perhatian-penuh menjadi lebih lama bertahan dan waspada dikarenakan oleh usaha berkesinambungan untuk penuh perhatian. Perhatian-penuh mempertajam kebijaksanaan dan kebijaksanaan dapat dengan cepat melihat kelenyapan dari keadaan batin yang muncul. Bagaikan tetesan hujan yang jatuh di atas daun teratai yang agak miring menggelincir turun tanpa meninggalkan sisa.

Dari Ketidakekalan Menuju Kejjikan

Segala fenomena lenyap dan muncul kembali secara terus-menerus dalam proses yang tidak terputus, keberadaan mereka—terutama kemunculan fenomena—bagi seorang yogi adalah merupakan sesuatu yang sangat menakutkan, mengerikan, penuh tekanan, dan tidak aman. Sebaliknya kelenyapan menjadi terlihat damai dan aman.

Karena itulah timbul rasa kejjikan terhadap Lima Agregat dan yogi tersebut akan melepaskan genggamannya. Inilah kemajuan pengetahuan ketidaktertarikan.

Buddha berkata:

Siapa pun dia, asalkan dia merenungkan, berkontemplasi ketidakkekalan saat terjadi kontak antara enam landasan indriawi dengan enam objek, rasa kejijikan terhadap kontak indriawi akan berdiri kukuh di dalam dirinya; inilah hasilnya. (AN 5.30)

Sekarang, batin mengarah dan condong kepada keadaan tanpa-kemunculan dan kelenyapan. Tanpa-kemunculan atau kelenyapan, dipandang sebagai kedamaian, kebahagiaan, kebebasan, keamanan—*Nibbāna*.

Formasi-formasi tidaklah kekal adanya, muncul dan lenyap adalah sifat alamiah mereka. Setelah muncul, mereka lenyap, kelenyapan mereka inilah kebahagiaan. (Dhp 277)

Pada saat ini, inilah yang penting, seperti yang diajarkan oleh Yang Mulia Sāriputta kepada Yang Mulia Anuruddha, "*Arahkan batinmu ke elemen yang tanpa kematian, Nibbāna.*"

Banyak diskursus yang diajarkan oleh Sang Buddha menunjukkan bahwa kontemplasi pada ketidakkekalan yang harus didahulukan. Karena kontemplasi pada penderitaan dan tanpa-diri berbasis pada ketidakkekalan.² Seperti yang Buddha nyatakan dalam *Meghiya Sutta* (Ud 4.1):

Bagi dia, wahai Meghiya, yang telah memahami ketidakkekalan, pemahaman tanpa-diri dengan sendirinya akan termanifestasi. Dan bagi dia yang telah memahami tanpa-diri, angan-angan tentang

2 SN 22.45, SN 22.59, SN 45-46, MN 35, MN 147

satu bentuk "aku" dalam Lima Agregat menjadi hancur.

Untuk pelepasan yang sempurna, kebijaksanaan pembebasan harus diingat sebagai tidak kekal dan tanpa-diri. Cara pandang demikian adalah pandangan benar. Apa manfaat dari pandangan benar? Buddha memberikan jawaban kepada Bhikkhu Rādha:

Rādha, mempunyai pandangan benar terhadap segala fenomena bertujuan untuk munculnya rasa kejjikan (Nibbidā); tujuan dari rasa kejjikan untuk hilangnya nafsu keinginan (virāga), tujuan dari hilangnya nafsu keinginan adalah pembebasan (vimutti). (SN 23.1)

Terpenuhinya Jalan Mulia Berunsur Delapan

Pandangan benar melihat *ketidakekalan* dari Lima Agregat sebagai tidak kekal, penderitaan sebagai penderitaan, yang berkondisi sebagai yang berkondisi, dan yang tanpa-diri sebagai tanpa-diri, yang akan menuntun ke arah *pikiran benar* terhadap karakteristik umum yang sama. *Usaha benar* adalah berusaha melihat semua fenomena sesuai dengan sifat alamiahnya hingga pada akhirnya *perhatian-penuh benar* tidak melupakan sifat-sifat tersebut, dan ini mengarahkan ke *konsentrasi benar*, yang menempel kuat pada sifat Lima Agregat yang tidak kekal, penderitaan, berkondisi, dan tanpa-diri. Bersama-sama dengan *perbuatan, ucapan dan mata pencaharian* yang telah dimurnikan sebelumnya, maka kita sedang mengembangkan Jalan Mulia Berunsur Delapan. Memandang dengan benar, kita tidak terikat, tidak melekat, atau mengagungkan agregat mana pun sebagai "diriku." (SN 22.85)

Melihat bahwa tidak ada apa pun yang dapat dianggap sebagai aku atau milikku, batin menjadi tidak tertarik pada semua formasi. Saat nafsu dan keserakahan perlahan-lahan lenyap,

seseorang akan hidup lebih bahagia, dengan batin yang seimbang menghadapi kesuksesan maupun kegagalan.

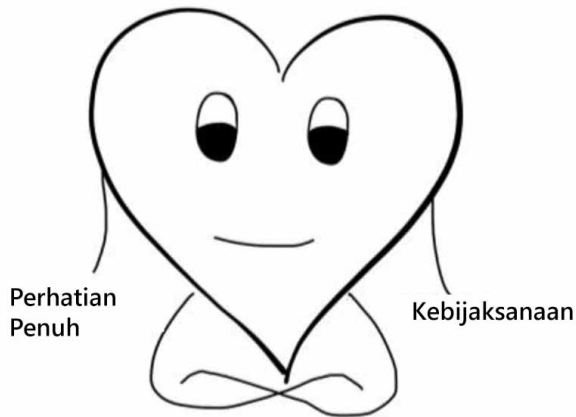
Saat kita terus berlatih, lima indria—keyakinan, usaha, perhatian-penuh, konsentrasi, dan kebijaksanaan menjadi seimbang, dan di saat pengetahuan pandangan terang telah mencapai kematangan yang penuh, maka di momen inilah kita merealisasikan *Nibbāna*, serta batin terbebas dari pelekatan. Lalu kita dapat hidup dengan penuh kebahagiaan dengan batin yang damai.

4. *Kesimpulan*

Metode RADICAL dapat dengan mudah dileburkan dalam kehidupan sehari-hari kita. Adalah karena kehidupan duniawi yang naik turunlah memberikan kita kesempatan yang ideal untuk menghadapi kotoran batin yang sering muncul. Bersahabatlah dengan praktik RADICAL dan berikan kesempatan kepadanya untuk membantu Anda dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Recognize
Accept
Depersonalize
Investigate
Contemplate impermanence
Allow
Let go





Di bawah ini adalah rangkuman dan kunci utama penggunaan RADICAL:

Recognize (kenali): kenali segala fenomena mental dan fisik yang muncul dengan penuh perhatian;

Accept (terima): terimalah apa pun yang muncul dengan batin yang seimbang (dengan sikap yang tidak memihak);

Depersonalize (depersonalisasi): lepaskan untuk mengidentifikasi semua fenomena yang muncul dengan memberikan label kepada mereka "bukan milikku";

Investigate (Investigasi): menginvestigasi sebab-sebab kemunculan fenomena, dengan demikian tidak menggenggam mereka sebagai suatu diri;

Contemplate impermanence (Kontemplasi ketidakkekalan): dengan batin yang rileks, kontemplasilah sifat alamiah

ketidakekalan dari semua fenomena mental dan fisik dengan cara memfokuskan perhatian pada sifat kelenyapan dan mencatat “lenyap, lenyap” saat fenomena ini lenyap;

Allow (izinkan): mengizinkan atau membiarkan segala sesuatu untuk eksis sebagaimana adanya, tanpa adanya kebencian ataupun pelekatan terhadap mereka.

Let go (lepaskan): lepaskan semua kotoran batin yang mengarah kepada penderitaan.

Praktik momen-per-momen ini adalah kombinasi dari perhatian-penuh, perhatian bijaksana dan pengetahuan pandangan terang. Metode ini adalah metode yang sangat praktis yang dapat dipraktikkan oleh siapa pun yang mengejar kedamaian dan sukacita.

Pertahankan batin Anda tetap waspada untuk memperkuat perhatian-penuh. Kontemplasi semua fenomena fisik dan mental dengan kebijaksanaan. Anda akan semakin jelas melihat sifat ketidakekalan di dalam fenomena-fenomena.

Berusahalah, pertahankan batin Anda tetap waspada untuk memperkuat perhatian-penuh. Kontemplasi semua fenomena fisik dan mental dengan kebijaksanaan, dan Anda akan semakin jelas melihat sifat ketidakekalan di dalam fenomena-fenomena. Apabila penampakan semakin jelas, maka akan semakin mudah bagi Anda untuk melepaskan nafsu keinginan dan pelekatan—sumber dari penderitaan. Sehingga kehidupan menjadi semakin bahagia dan semakin bahagia. Saat sudah terbebas dari jeratan pandangan adanya diri dan telah benar-benar merealisasikan tanpa-diri, kebebasan tertinggi akan dapat dicapai.

Bagaikan samudra yang luas yang hanya memiliki satu rasa, yaitu rasa asin, demikian juga Dhamma-dan-Disiplin hanya mempunyai satu rasa, yaitu Kebebasan. (AN 8.19)

Sayalay Susilā
2021, Malaysia



DONATUR BUKU PRAKTIK MOMEN-PER-MOMEN

NAMA	NILAI DANA	NAMA	NILAI DANA
Alex, Friska & Kel	Rp. 100.006	Efi & Kel	Rp. 200.006
Aling & Kel	Rp. 200.006	Enday & Kel	Rp. 1000.006
Ameylia & Kel	Rp. 100.006	Erwin Draft	Rp. 100.006
Andy Wijaya & Kel	Rp. 250.006	Feronica & Kel	Rp. 200.006
Anna Candra & Kel	Rp. 300.006	Fiona	Rp. 150.006
Ardianto Tjin	Rp. 100.006	Fransisca Utama	Rp. 100.006
Aries, Helen & Kel	Rp. 200.000	Handy, Novi & Kel	Rp. 100.006
Asun & Kel	Rp. 250.006	Harianto, Kitti & Kanikara	Rp. 50.006
Awie & Kel	Rp. 200.006	Hartono & Pamela	Rp. 250.006
Budi Bunawan, Frida, Catherine, Gerrard	Rp. 100.006	Hasan Siradj & Vanessa KH	Rp. 200.006
Bunawan, Din ding & Kel	Rp. 200.006	Henny & Kel	Rp. 200.006
Chauncy & Lenny Cummings	Rp. 500.006	Henry Chen & Dian Juliantine	Rp. 200.006
Chelsea, La Viola, Jovigo	Rp. 50.006	Herdy P & Kel	Rp. 100.006
Christianto Wibowo	Rp. 500.006	Ik Hung & Kel	Rp. 200.006
Devina Angela Joeswanto & Kel	Rp. 500.006	IMO Bong Chun Lie, Benny Bunawan & Kel	Rp. 100.006
Dewi	Rp. 100.006	Indra & Khanti	Rp. 500.006
Djauhery , Neli & Kel	Rp. 150.006	Indrawaty & Dicky	Rp. 200.006
Eddy, Catharine, Celine Yansen	Rp. 100.696	Irpin	Rp. 500.006
Efania & Efimaurya Sumanadevi	Rp. 250.000	Iswandy & Kel	Rp. 500.006

DONATUR BUKU PRAKTIK MOMEN-PER-MOMEN

NAMA	NILAI DANA	NAMA	NILAI DANA
Jeffrey Lim	Rp. 181.000	Memey, Equarry & Kel	Rp. 100.006
Jefing & Kel	Rp. 100.006	Merryani	Rp. 200.006
Jenny & Kel	Rp. 200.006	Mery Puspa	Rp. 215.000
John Marli	Rp. 300.012	Miyuki Widjaja	Rp. 500.000
Joni & Kel	Rp. 500.006	Nani Sarikho & Kel	Rp. 150.006
Kaneshiro	Rp. 215.000	Natalia	Rp. 60.006
Kel Amin Hartono	Rp. 286.086	Naurentia Michelle Bratawijaya	Rp. 215.000
Kristian Widjaja	Rp. 500.000	Njoo Chiang Wen	Rp. 500.000
Lanny & Kel	Rp. 200.006	Njoo Fei Hong	Rp. 500.000
Lauw Giok San	Rp. 100.006	Njoo Kwang Fei	Rp. 500.006
Leluhur Hub Indra Alirusin	Rp. 100.006	Njoo Yoe Jing	Rp. 500.000
Lenny Rovelensia & Kel	Rp. 200.006	Njoo Yoe Ya	Rp. 500.000
Lie Fang	Rp. 500.006	NN	Rp. 150.006
Lie Sioe Hoa	Rp. 215.000	Oei Djue Lan	Rp. 500.000
Lim Mey Hoa	Rp. 100.006	Olivia & Kel	Rp. 100.006
Lina Herawaty	Rp. 100.006	Owen, Michelle, Siena	Rp. 250.006
Ling & Fam	Rp. 100.006	PJ untuk Mendiang Lauw Boen Gie & Lim Giok In	Rp. 100.000
Lusiana Eka	Rp. 66.666	PJ untuk Mendiang Leouw Wie Hoa	Rp. 215.006
Lusiana & Kel	Rp. 100.006	PJ untuk Mendiang Lay Jiu Jin	Rp. 100.006
Martin, Mira Bunawan, Melea, Clive	Rp. 100.006	PJ untuk Mendiang Michael Ernawan	Rp. 100.006
Melki & Kel	Rp. 100.006	PJ untuk Mendiang Tjong David Musiadi	Rp. 100.000

DONATUR BUKU PRAKTIK MOMEN-PER-MOMEN

NAMA	NILAI DANA	NAMA	NILAI DANA
PJ untuk Mendiang Yhonson Hung	Rp. 100.006	Suriayani & Glenys	Rp. 1.000.006
PJ untuk Mendiang Devi Wijaya	Rp. 215.000	Tan Iwan & Kel	Rp. 100.006
PJ untuk Leluhur Neti	Rp. 50.006	Tanti & Kel	Rp. 300.006
Piandi & Suyati	Rp. 500.006	Taslim & Silvia	Rp. 250.000
Pik Ling & Kel	Rp. 100.006	Teguh & Kel	Rp. 300.006
Rickie G & Kel	Rp. 500.006	The Siswantos	Rp. 500.006
Rio, Melin & Arana	Rp. 200.006	Tony S, Melissa A & Kel	Rp. 200.006
Rita & Kel	Rp. 500.006	Trisno Imlan & Kel	Rp. 300.006
Rosa	Rp. 200.006	Venita Tanusuwito & Kel	Rp. 150.006
Rosmawaty S & Kel	Rp. 200.006	Wahyuni R H	Rp. 200.006
Siti & Kel	Rp. 100.006	Wang Bing	Rp. 500.000
Siuchen & Kel	Rp. 200.006	Wang Xin Hue	Rp. 500.000
Sofiati & Kel	Rp. 100.000	Wang Xing Ru	Rp. 500.000
Sriwaty & Kel	Rp. 200.006	Wang Xing Shen	Rp. 500.000
Stefeny	Rp. 215.000	Welly Suhardi Tjhai & Kel	Rp. 2.000.006
Su Tjhan Fu & Kel	Rp. 100.006	Wibowo & Kel	Rp. 200.006
Suhaimi	Rp. 200.006	Yanti & Kel Andri Limois	Rp. 200.006
Suhandi, Dessy & Kel	Rp. 100.006	Yen Gum & Kel	Rp. 100.006
Sumardi Hero & Kel	Rp. 400.000	Yoan & Deni	Rp. 75.434
Sumiran & Kel	Rp. 200.006	Yohendy, Lianwah & Kel	Rp. 200.006
Supiani & Kel	Rp. 200.006	Yutanti	Rp. 300.006
Suprianto & Kel	Rp. 2.000.006		

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](#)

