

# Perhatian

Y.M. Pannyavaro  
Bhikkhu Thanissaro







# Perhatian

Oleh

Y.M. Pannyavaro

Bhikkhu Thanissaro

Penerjemah:

Upa. Sasanasanto Seng Hansun

Proofreader:

Upa. Sasanasena Seng Hansen

## **PERHATIAN**

Y.M. Pannyavaro  
Bhikkhu Thanissaro

Penerjemah: Upa. Sasanasanto Seng Hansun  
Proofreader: Upa. Sasanasena Seng Hansen

Sampul & Tata Letak : poise design

Ukuran Buku Jadi : 130 x 185 mm  
Kertas Cover : Art Cartoon 210 gsm  
Kertas Isi : HVS 70 gsm  
Jumlah Halaman : 112 halaman  
Jenis Font : Segoe UI  
Fontin

Diterbitkan Oleh :



Vihāra Vidyāloka  
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231  
Telp. 0274 542 919  
Yogyakarta 55165

Cetakan Pertama, Januari 2021

Untuk Kalangan Sendiri

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

# Daftar Isi

Prawacana	v
<b>BAGIAN A: SENI PERHATIAN</b>	
Seni Meditasi atas Perhatian	1
Pemusatan terhadap Enam Pintu Indra	4
Coba Latihan ini dalam Pemusatan Pintu Indra	6
Sebab Musabab	8
Teknik Perhatian Batin	13
Empat Lingkup Perhatian	15
Dua Cara Meditasi	17
Strategi Latihan Tiga Unsur	19
Batasan dan Keselarasan	21
Ingatan	23
Kearifan dan Pencerahan	24
Strategi Tiga Unsur dan Kotoran-Kotoran Batin	25
Tiga Latihan Meditasi	27
Arahan untuk Meditasi Duduk	28

Memastikan Posisi Tubuh	31
Teknik dalam Meditasi Jalan	33
Kewaspadaan atas Kegiatan Sehari-hari	36
Kewaspadaan terhadap Perasaan	39
Mencapai Keseimbangan dalam Meditasi	43
Lima Cara untuk Mempertahankan Keseimbangan	47
Meditasi Cinta Kasih	49
Latihan Cinta Kasih yang Sistematis	52
Bagaimana Cara Melakukan Meditasi Cinta Kasih	54
Cara-cara Membangkitkan Perasaan Cinta Kasih	56
Latihan Meditasi Keseharian	59
Momen Saat Ini!	63
Tentang sang Guru	64

## **BAGIAN B**

Makanan untuk Pencerahan	
“Peranan Perhatian Benar”	66

# Prawacana

Namo Buddhaya,

Hari Raya Magha Puja merupakan salah satu hari perayaan umat Buddha yang memperingati empat peristiwa penting yaitu berkumpulnya 1250 Bhikkhu di Vihara Veluvana (hutan bambu) di dekat Rajagaha untuk menemui Sang Buddha tanpa diundang, semua bhikkhu yang datang adalah bhikkhu yang ditahbiskan langsung oleh Sang Buddha dengan ucapan “Ehi Bhikkhu”, dan semua bhikkhu yang datang telah mencapai tingkat kesucian arahat, serta semua bhikkhu yang datang juga memiliki enam abhinna. Keempat peristiwa tersebut terjadi pada hari yang sama di bulan purnama bulan Magha setelah masa vassa yang pertama, pada perayaan Hari Raya Magha Puja umat Buddha juga melakukan puja bhakti untuk merenungkan kembali peristiwa yang telah terjadi pada bulan purnama

bulan Magha zaman Buddha Gautama. Selain itu perayaan ini juga berfungsi sebagai wadah untuk meneruskan Dhamma Sang Buddha dalam perayaan Hari Raya Magha Puja.

Padakeempatanini, freeBookInsightVidyasena production menerbitkan buku yang berjudul **“Perhatian: karya tulis dari YM. Pannyavaro & Bhikkhu Thanissaro”**

Di dalam buku ini berisi kumpulan karya tulis dari YM. Pannyavaro & Bhikkhu Thanissaro yang membahas tentang rasa perhatian yang ditunjukkan pada saat melakukan latihan meditasi seperti memperhatikan fenomena-fenomena yang berubah tanpa reaksi, suara, ataupun keadaan pikiran, dan pemusatan penuh kesadaran terhadap lima panca indera yang meliputi mata, telinga, hidung, lidah, dan tubuh jasmani. Dan apabila perhatian ini dijalankan maka anda akan mendapatkan kualitas yang terbaik dalam melakukan meditasi dan memiliki rasa kesadaran penuh serta membawa penglihatan yang membebaskan atau pengetahuan sempurna. Kemudian semua kalimat yang terdapat dalam buku ini dapat menjadi renungan dan manfaat yang besar bagi kita agar memiliki kualitas meditasi yang terbaik dan dapat dipraktikkan pada kehidupan nyata.



Penerbit juga menyampaikan terima kasih kepada YM. Pannyavaro & Bhikkhu Thanissaro karena telah membuat sebuah buku yang dibuat dalam karya tulis. Dan dalam proses penerbitan buku ini, penerbit juga tidak lupa mengucapkan rasa terima kasih kepada para donatur karena berkat kebaikannya maka buku ini dapat diterbitkan. Kemudian kritik, saran, dan masukan sangat kami harapkan dan akan menjadi semangat buat kami untuk memberikan yang lebih baik lagi pada penerbitan buku selanjutnya, terima kasih dan selamat membaca.

Selamat Hari Raya Magha Puja 2564 TB  
Semoga semua makhluk hidup berbahagia

Manager Produksi Buku Vidyasena

*Liong Kim*



BAGIAN A:  
**SENI PERHATIAN**

# Seni Meditasi atas Perhatian

Perhatian meditatif merupakan suatu bentuk seni, atau sebuah keahlian yang memberi penjelasan dan suatu bentuk kecerdasan untuk melihat 'sifat alamiah dari segala hal'. Diantara berbagai jenis teknik dalam meditasi ajaran Buddha, seni perhatian adalah benang merah yang mendasari seluruh aliran meditasi Buddhis: Mahamudra di dalam tradisi Tibet, Zazen di dalam agama Buddha Zen, dan meditasi Vipassana menurut tradisi Theravada. Pentingnya keberadaannya dijelaskan dalam kisah Zen berikut:

Seorang bhikkhu suatu ketika bertanya kepada gurunya, 'Apakah ajaran mendasar dalam agama Buddha?' Sang Guru menjawab '**Perhatian**'. Sang murid, yang tidak puas

dengan jawaban tersebut lalu berkata, 'Saya tidak bertanya tentang perhatian, namun saya ingin mengetahui intisari ajaran dalam agama Buddha'. Sang Guru menjawab, 'Perhatian, Perhatian, Perhatian'.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa intisari latihan dalam ajaran Buddha dapat ditemukan pada kata ini – perhatian!

Namun demikian, bagaimana melakukannya? Apa bentuk latihannya? Saran yang samar kepada seorang meditator pemula, seperti 'penuh kesadaran' atau 'penuh perhatian', meskipun disampaikan dengan niat yang baik, sayangnya kurang efektif. Hal ini seperti kisah para penguasa dalam novel epik Aldous Huxley 'Island' yang mengajarkan burung-burung jalak untuk mengulangi kata 'perhatian' dengan tujuan melatih para penghuni pulau tersebut agar menjadi penuh perhatian – hal itu tidaklah berhasil. Untuk mengetahui fakta bahwa kebanyakan dari kita cenderung berada pada jalan yang kurang perhatian, tidak terfokus, yang berakibat pada suatu pengalaman hidup yang dangkal, adalah dengan melihat kebutuhan akan latihan perhatian yang berkelana ini dalam suatu cara yang sistematis, di bawah bimbingan.

Perhatian yang terlatih memiliki efek untuk menyingkap, atau melihat seutuhnya, hal-hal sebagaimana mestinya. Ini merupakan perhatian 'dasar' yang melihat melalui

pikiran 'penuh kesadaran' terhadap segala proses yang mendasari segala hal. Dalam melihat seutuhnya realita fenomena-fenomena fisik batin, karakteristik-karakteristik menonjol terlihat tanpa terlibat di dalamnya. Seni perhatian 'murni' ini adalah dengan cukup mengamati objek utama dalam pengalaman seseorang saat ia muncul tanpa kecenderungan atau keterlibatan, sebagai seseorang yang menyaksikan. Itu saja, hanya mengamati atau memperhatikan fenomena-fenomena yang berubah tanpa reaksi – apakah itu sensasi, suara, pikiran atau keadaan pikiran. Namun demikian, jika terdapat suatu reaksi selama pengamatan, karena itu merupakan hal alami bagi pikiran yang belum terlatih, maka hal tersebut juga mesti diamati. Cara mengamati seperti ini memiliki potensi untuk menyingkap sifat alami sejati dari fenomena-fenomena yang diamati dan karenanya, suatu bentuk perhatian yang tidak reaktif, tidak terkondisi diperoleh yang membawa 'penglihatan' yang membebaskan atau pengetahuan sempurna.



# Pemusatan terhadap Enam Pintu Indra

Menjadi penuh perhatian bukanlah suatu latihan yang harus terkungkung dalam posisi duduk bersilang kaki. Perhatian meditasi merupakan suatu latihan dinamis yang memberikan perhatian penuh terhadap apa yang Anda lakukan, apapun posisi atau keadaan yang Anda alami. Cara untuk memusatkan diri Anda dalam latihan ini adalah dengan sungguh-sungguh 'kembali ke indra Anda'. Jadi ini tidak lain adalah suatu strategi untuk menjadi penuh awas atas segala kegiatan yang Anda lakukan melalui pemusatan penuh kesadaran terhadap lima indra Anda, ditambah 'indra keenam' – pikiran. Enam pintu indra ini adalah julukan bagi lima indra fisik: mata, telinga, hidung, lidah, dan tubuh jasmani, serta indra keenam, yang merupakan suatu istilah kolektif untuk lima jenis kesadaran: kesadaran mata, kesadaran telinga, dan seterusnya. Jadi, latihannya

adalah dengan memperhatikan penuh kesadaran pintu utama atau alat indra ini. Sebagai contoh, mengawasi pintu mata memungkinkan Anda untuk mengamati efek kontak antara mata dan objek-objek kasat mata dan bagaimana cara Anda menghubungkannya. Orientasi ini terhadap pintu indra apapun akan membawa perhatian awas terhadap apa yang terjadi selama indra ini bekerja dan bersama dengannya memberi kemampuan untuk melihat perasaan-perasaan dan kesadaran terlibat yang muncul.

Makna nyata dari 'perhatian' mengindikasikan latihannya: 'untuk berada', 'untuk bersama'. Dengan menjadi penuh perhatian 'keberadaan pikiran' dikembangkan. Meskipun ada beberapa tingkat perhatian (menurun hingga tingkat kurangnya perhatian), dapat dikatakan bahwa terdapat dua jenis perhatian: perhatian alamiah, yang merupakan 'perhatian otomatis', dan perhatian yang sengaja 'didorong' yakni yang dikembangkan dalam 'perhatian meditasi'.

Perhatian dorongan bisa pasif, atau bila sudah diterapkan, bisa menjadi aktif. Mode pasif adalah 'perhatian murni', yakni hanya dengan mengamati apa yang terjadi, dalam suatu keadaan pikiran yang menerima, tanpa reaksi. Mode aktif perhatian terjadi saat pergerakan atau aksi apapun dilakukan, termasuk pemikiran refleksi yang aktif terhadap

hal-hal yang diamati.

## Coba Latihan ini dalam Pemusatan Pintu Indra

Cek! Dimanakah perhatian Anda pada masa saat ini? Impresi indra apa yang dominan sekarang? Apakah pintu mata Anda karena Anda sedang melihat halaman ini, pintu telinga yang tertarik oleh suara-suara, atau sensasi sentuhan badan Anda pada kursi yang Anda duduki sekarang. *Momen saat ini adalah* waktu untuk membangun kebiasaan agar terus sadar pada suatu pintu indra dan mengamati apa yang terjadi selama sebuah impresi indra terjadi.

Pilihlah sebuah pintu indra dan perhatikan apa yang terjadi di sana. Perasaan apa yang ada; apa kualitas dari perasaan tersebut; apakah itu menyenangkan, tidak menyenangkan, atau netral? Pikiran-pikiran apa yang terlibat di dalamnya? Beri perhatian lebih pada perubahan-perubahan. Sangatlah berguna untuk menjadikan ini kebiasaan dalam



mengecek aktivitas keseharian Anda: apa pintu indra saya saat ini; apa yang terjadi di sana; perasaan-perasaan apa yang terlibat dan muncul?

# Sebab Musabab

Strategi untuk terus berada pada suatu pintu indra ini terkait erat dengan penerapan praktis dan studi tentang Sebab Musabab, *Pattica Samupada*. Saat Anda mengalami sederetan kejadian yang saling bergantung, Anda dapat memotongnya pada salah satu untaian antara kesadaran, impresi indra, dan/atau perasaan. Kemampuan untuk melakukan hal ini memberikan Anda potensi untuk dapat terbebas dari lingkaran penderitaan terkondisi yang mana kebanyakan orang tidak tahu telah terjebak di dalamnya.

Hukum Sebab Musabab merupakan suatu ajaran yang mendasar. Ini merupakan inti dari Ajaran Buddha yang diilustrasikan dalam sebuah percakapan yang terkenal antara Sang Buddha dan pengikut setianya, Ananda. Ananda sambil lalu berujar bahwa ia pikir hal tersebut merupakan hal yang mudah dipahami. Sang Buddha memberikan tanggapan dengan berkata, 'Tidaklah demikian Ananda, jangan pernah berucap demikian. Karena orang-orang tidak memahami sebab musabab,

maka mereka tidak mampu mengatasinya, maka pikiran mereka tercemar. Sama seperti sebuah bola benang yang menjadi acak dan kusut, demikian pula makhluk hidup terjerat dan tidak dapat membebaskan diri mereka dari roda kehidupan ini, kondisi penuh penderitaan dan keadaan alam neraka dan keruntuhan’.

Kita dapat mengurai benang kusut ini dengan ‘pengetahuan mendalam’ atas sebab musabab melalui *perhatian penuh pada suatu pintu indra*. Apa yang kita alami sekarang merupakan hasil dari serangkaian kejadian yang muncul sebagai akibat dari kondisi-kondisi lampau dan saling terkait sebagai suatu rantai sebab musabab, yakni sebagai lingkaran keberadaan tanpa henti.

Sangatlah bermanfaat untuk memiliki pengetahuan tentang sebelas untaian dalam lingkaran Sebab Musabab. Bahkan pengetahuan teoritis seperti itu akan menuntun Anda ke arah yang benar dan potensi untuk terbebas dari kondisi yang menyebabkannya:

1. Dengan **Ketidaktahuan** sebagai suatu kondisi, Bentuk-bentuk Karma atau Perbuatan Berkehendak timbul;
2. Dengan **Perbuatan Berkehendak** sebagai kondisi, Kesadaran timbul;
3. Dengan **Kesadaran** sebagai kondisi, Batin dan Jasmani timbul;

4. Dengan **Batin-Jasmani** sebagai kondisi, Enam Pintu Indra timbul;
5. Dengan **Enam Pintu Indra** sebagai kondisi, Kesan (Impresi Indra) timbul;
6. Dengan **Impresi Indra** sebagai kondisi, Perasaan (vedana) timbul;
7. Dengan **Perasaan** sebagai kondisi, Keinginan timbul;
8. Dengan **Keinginan** sebagai kondisi, Kebergantungan timbul;
9. Dengan **Kebergantungan** sebagai kondisi, Kemelekatan timbul;
10. Dengan **Kemelekatan** sebagai kondisi, Keinginan Menjadi timbul;
11. Dengan **Keinginan Menjadi** sebagai kondisi, **Rasa Sakit, Usia Tua, dan Kematian timbul**, yakni penderitaan-penderitaan berkondisi.

Berikut adalah kisah tentang pencerahan Bahiya, yang berjubah kayu, yang mampu berlatih dengan cara ini. Bahiya, aslinya adalah seorang pedagang, berkelana mengarungi lautan dengan seluruh barang dagangannya dan mengalami kapal karam serta terdampar telanjang di pantai. Ia menemukan kulit pohon untuk menutupi tubuhnya dan sebuah mangkuk tua, dan lalu berkeliling untuk mengumpulkan makanan. Penduduk setempat terkesan dengan penampilan pertapanya dan reputasinya

sebagai seorang pertapa berkembang. Ia diuji saat orang-orang menawarkan sebuah jubah yang bagus kepadanya, namun mengetahui bahwa ia akan kehilangan kepercayaan orang-orang bila ia menerimanya, ia pun menolak, dan terus bertahan dalam tipu muslihatnya. Bahiya ditempatkan di sebuah kuil dan disembah sebagai seorang Arahat (Yang Tercerahkan) hingga pada waktunya ia pun percaya bahwa ia benar-benar telah menjadi makhluk yang tercerahkan.

Ia hidup tanpa cela dan memperoleh kekuatan konsentrasi yang baik. Duduk bermeditasi di suatu hari, dikatakan bahwa seorang Dewa, yang dahulunya masih merupakan kerabatnya, mampu membujuk Bahiya bahwa ia tidaklah benar-benar telah tercerahkan dan bahwa ia harus pergi dan melihat Sang Buddha, seorang Arahat yang dapat membantunya.

Bahiya melakukan perjalanan panjang untuk mengunjungi Sang Buddha di Savatti dan sampai di vihara tepat saat Sang Buddha akan pergi untuk mengumpulkan dana makanan. Bahiya bertanya kepada Sang Buddha tiga kali untuk mengajarkan Dharma kepadanya sebelum Sang Buddha setuju untuk mengajarnya pada waktu yang tidak tepat seperti itu.

Sang Buddha lalu memberikan arahan singkat berikut:  
'Bahiya, kamu harus melatih dirimu dalam cara ini:

Dalam penglihatan, hanya akan ada hal yang dilihat;  
dalam pendengaran, hanya akan ada hal yang didengar;  
dalam perasa (sentuhan, rasa, bau), hanya akan ada hal  
yang dirasa; dalam perhatian, hanya akan ada hal yang  
diperhatikan.

Saat bagimu, Bahiya, hanya ada yang dilihat, yang didengar,  
yang dirasa dan yang diperhatikan, maka engkau tak akan  
berada di sana. Maka engkau, Bahiya, tidak akan berada di  
sini ataupun di sana ataupun diantara keduanya – ini tidak  
lain adalah akhir dari penderitaan.'

Melalui arahan singkat ini, Bahiya segera Tercerahkan –  
melalui tanpa kebergantungan – menjadi seorang Arahant.

Tak lama setelah Sang Buddha pergi, Bahiya secara brutal  
ditanduk oleh seekor sapi. Saat Sang Buddha kembali dari  
mengumpulkan dana makanan dan mengetahui kematian  
Bahiya, beliau mengatur kremasinya dan pembangunan  
sebuah stupa untuknya. Saat ditanyakan apa yang terjadi  
pada Bahiya selanjutnya, Sang Buddha berkata karena  
Bahiya telah memahami subjek meditasi melalui kehadiran  
Sang Guru, dan berlatih sebagaimana diarahkan sesuai  
dengan Dharma, Bahiya telah mencapai Parinibbana,  
Pencerahan akhir.



# Teknik Perhatian Batin

Cara yang berguna untuk mendukung perhatian meditasi adalah dengan memberi nama atau label pada berbagai objek selama pengamatan atas tubuh dan pikiran Anda sendiri. Digunakan dengan bijak, ini merupakan alat yang sangat berguna untuk memfokuskan dan mempertahankan perhatian. Perhatian ini dilakukan dengan cara berulang kali membuat perhatian batin akan hal apapun yang muncul dalam pengalaman tubuh/pikiran Anda. Sebagai contoh, 'mendengar', 'mendengar', 'berpikir', 'berpikir', 'menyentuh', 'menyentuh', dan seterusnya. Ini merupakan alat bantu yang sangat berfaedah dalam membangun perhatian murni, terutama pada masa awal latihan, masa yang sangat penting untuk memperhatikan atau melabelkan sebanyak mungkin secara sistematis untuk mengembangkan perhatian. Jika tidak, kemungkinan besar Anda akan tersesat dalam pengembaraan tanpa perhatian

dalam jangka waktu yang lama. Setelah berhasil, meskipun hanya sebagian, dalam mempertahankan perhatian, maka perhatian batin dapat menurun, terutama jika perhatian itu telah terjadi secara mekanis atau begitu canggung hingga mencampuri perhatian halus Anda. Setelah memperoleh kemampuan untuk mengamati pengalaman Anda hanya dengan perhatian murni, Anda harus kembali ke perhatian batin hanya saat perhatian Anda melemah, hilang atau harus dibangun kembali. Perhatian batin dapat digabungkan dengan latihan pemusatan impresi indra Anda dengan memberi nama pada objek-objek fisik dan batin saat mereka timbul melalui enam pintu indra. Berhati-hatilah untuk tidak menganalisis apa yang sedang diamati, hanya melihat atau memperhatikannya tanpa memberikan reaksi.



# Empat Lingkup Perhatian

Empat lingkup perhatian merupakan struktur-struktur atau kerangka-kerangka rujukan yang digunakan untuk mendukung latihan. Hal ini dilandasi dari Satipatthana Sutta dan dapat digunakan sebagai panduan atau kerangka rujukan dalam membantu Anda mengarahkan perhatian saat Anda menyelidiki berbagai pengalaman dalam tubuh dan pikiran Anda.

## 1. Perhatian terhadap Tubuh

Diarahkan untuk memahami elemen-elemen pokok dari tubuh (tanah, udara, api, dan air), yakni padat, lembut, temperatur, cairan dan pergerakan dalam tubuh dan/atau kewaspadaan akan berbagai posisi tubuh, pergerakan dan aksi dalam kegiatan sehari-hari.

## 2. Perhatian terhadap Perasaan atau Sensasi

Memperhatikan kualitas-kualitas perasaan apakah itu

menyenangkan, tidak menyenangkan, atau netral saat dengan hati-hati membedakan perasaan pokok dari emosi sesaat.

3. Perhatian terhadap Kesadaran dan Keadaan-Keadaan Pikiran

Kesadaran adalah 'mengetahui' segala sesuatu, sebagai contoh, suatu sensasi fisik dan mengetahuinya. Perhatian terpusat diberikan pada keadaan-keadaan pikiran, misalnya kebahagiaan, kesedihan, kegelisahan dan melihat timbul dan tenggelamnya hal-hal itu.

4. Perhatian terhadap Isi Batin

Ini bukanlah menganalisa kejadian-kejadian batin atau mengelompokkan mereka, namun menggunakan perhatian untuk melihat segala hal dari pikiran secara pasif – pemikiran, ide, dan konsep – sebagai seorang saksi tanpa memberikan tanggapan.

# Dua Cara Meditasi

Terdapat dua cara meditasi: Ketenangan (*Samatha*) dan Pencerahan (*Vipassana*). Meditasi ketenangan atau ketenteraman menggunakan teknik 'perbaikan' pada suatu objek tunggal, mengabaikan segala objek lainnya, untuk menghasilkan ketenangan dan satu pemusatan. Contohnya adalah teknik-teknik menggunakan visualisasi, mengamati pernapasan, mantra, dan perenungan. Cara meditasi kedua terdiri atas latihan-latihan untuk mengembangkan kewaspadaan. Dengan kata lain, memberikan perhatian mendalam pada objek dominan atas pengalaman fisik dan batin Anda dengan kewaspadaan masa-ke-masa. Perhatian meditasi ini akan mengarah pada pengetahuan pencerahan.

Kemampuan untuk mengendalikan diri Anda sendiri dengan berhasil dalam meditasi tergantung pada apakah Anda bisa membuat penyesuaian yang tepat

atau 'pengaturan yang baik' selama suatu sesi latihan. Kemampuan ini didasarkan pada pemahaman akan dua cara meditasi ini: sebagai contoh, jika Anda jadi kaku atau tegang selama meditasi pencerahan, beralih pada cara meditasi ketenangan akan menenangkan dan merilekskan pikiran; atau jika Anda tertahan untuk mencapai suatu keadaan pikiran yang tenang dalam meditasi ketenangan, Anda dapat menyegarkan pikiran dengan suatu latihan kewaspadaan untuk memberikannya suatu sudut penyelidikan.

# Strategi Latihan Tiga Unsur

Sangatlah penting untuk menghargai sifat alamiah dari 'latihan' saat diterapkan pada meditasi karena bisa disalahartikan hanya sebagai gagasan pengendalian. Hal ini tidaklah tepat, karena sang meditator perlu memiliki suatu daya penerimaan yang mengalir terhadap pengalaman-pengalamannya tanpa berusaha mengendalikannya. Jadi 'disiplin' dalam konteks meditasi bisa disalahartikan sebagai mengekang keinginan seseorang untuk mengendalikan latihannya. Sesungguhnya, itu tidak memiliki arti lebih dari mengikuti arahan-arahan dan menerapkan arahan-arahan tersebut terus-menerus dengan kepekaan. Jadi latihan yang **benar** adalah upaya yang berulang untuk mengembangkan keahlian, tanpa mengendalikan atau terlibat dalam pengalaman tersebut. Hal itu merupakan proses perkembangan – cara untuk berkembang!

Sangatlah penting di awal latihan untuk menyadari bagaimana Anda menghubungkan pengalaman Anda atau apakah sikap Anda terhadap hal itu. Jika ternyata Anda reaktif atau membuat keputusan maka perlu untuk mengubah cara Anda menghubungkan hal-hal, situasi-situasi, atau orang-orang, dengan mengembangkan sifat-sifat menerima, empati, dan 'melepaskan'. Dengan menjadi lebih menerima dan mengizinkan, tanpa upaya untuk memperoleh sesuatu, menciptakan suatu keadaan meditasi yang alami yang menyokong latihan Anda.

Untuk berhasil mengatur sendiri latihan Anda, perlu diambil pendekatan yang menyeluruh dan bekerja dalam suatu kerangka yang mendukung. Sistem seperti demikian ditemukan dalam 'Strategi Latihan Tiga Unsur', yang merupakan suatu sistem pendukung yang lengkap dan terintegrasi atas kesejahteraan psikologis sang praktisi:

1. Membatasi tingkah laku untuk membentuk hubungan yang harmonis;
2. Mengingat kembali, terutama terkait pengembangan seni meditatif 'berfokus';
3. Kearifan, yang merupakan kebijaksanaan untuk melihat sifat alamiah dari pikiran dan keberadaan.

# Batasan dan Keselarasan

Dalam tradisi, sang meditator harus mengambil atau menerima lima aturan tingkah laku sebagai persyaratan dalam melakukan meditasi. Lima aturan tersebut merupakan landasan bagi dasar latihan yang baik, tanpanya konsentrasi yang baik tidaklah dapat diperoleh. Batasan ini perlu dipertimbangkan dan diterima, karena mereka bertindak sebagai pelindung kesejahteraan Anda dalam jalan meditasi:

- 1) untuk menghindari menyakiti atau membunuh;
- 2) untuk menghindari mengambil yang tidak diberikan;
- 3) untuk menghindari penyalahgunaan indra-indra;
- 4) untuk menghindari ucapan yang salah dan kasar; dan
- 5) untuk menghindari mengonsumsi makanan dan minuman yang mengacaukan pikiran.

Inilah etika-etika yang mendukung sistem tiga unsur. Namun, aturan-aturan tersebut janganlah dianggap

hanya sebagai 'larangan' karena dapat diseimbangkan dengan pengembangan tingkah laku positif: kejujuran, kedermawanan, kebaikan, dan sebagainya.



# Ingatan

Kualitas ingatan atau kewaspadaan penuh diperoleh melalui pengembangan dan pengelolaan tiga keahlian meditasi: *Upaya Benar*, *Perhatian Benar*, dan *Konsentrasi Benar*. Upaya menjadi benar dalam arti mengembangkan, mempertahankan, dan menyeimbangkan upaya tersebut; perhatian meditasi menjadi benar saat ada perhatian yang dalam dan tak memihak terhadap berbagai objek meditasi saat mereka muncul; konsentrasi menjadi benar saat berpusat pada dan memperkuat fokus meditasi. Terlalu banyak upaya membuat pikiran menjadi letih, kurang banyak membuat pikiran menjadi lemah; terlalu banyak konsentrasi membatasi kewaspadaan, kurang banyak maka pikiran akan kehilangan fokusnya; namun tidak ada terlalu banyak perhatian, karena ketajaman perhatian merupakan faktor yang akan memperdalam latihan. Keberhasilan dalam mengelola keahlian-keahlian meditasi ini akan menghasilkan kesadaran penuh atau pikiran yang hadir saat ini, sebagai prasyarat bagi kearifan yang dikembangkan dengan baik.



# Kearifan dan Pencerahan

Kearifan adalah kecerdasan yang menyingkap sifat alamiah dari segala hal dengan melihat melalui pikiran 'tenang' atas proses-proses yang mendasarinya. Kearifan didasarkan pada suatu kewaspadaan yang non-reaktif, suatu perilaku kebiasaan yang tanpa cela, dan suatu perhatian penyingkap yang memiliki potensi untuk melihat 'apa sebagaimana adanya'. Luaran dari latihan seperti demikian adalah pengetahuan pengalaman langsung atas tiga karakteristik kehidupan: *perubahan*, *ketidakpuasan*, dan *proses tanpa aku* yang berujung pada serangkaian pencerahan yang membebaskan pandangan seseorang dari penyimpangan-penyimpangan yang disebabkan oleh ketidakpedulian.

# Strategi Tiga Unsur dan Kotoran-Kotoran Batin

Kotoran-kotoran batin dikatakan ada dalam tiga tingkatan di dalam pikiran: 1) berdiam, 2) bermanifestasi, dan 3) berekspresi. Kotoran-kotoran ini, atau tiga racun yang terdiri atas keserakahan, kebencian, dan ketidakpedulian, dapat diatasi dengan tiga cara: pertama, ekspresi mereka dapat dibatasi dengan menyelaraskan perilaku seseorang; kedua, saat mereka bermanifestasi dalam pikiran, sebagai contoh pikiran-pikiran marah, maka mereka dapat ditekan dengan ahli melalui latihan-latihan konsentrasi dalam meditasi ketenangan; akhirnya saat mereka terlihat pada sumber utamanya atau tingkat berdiamnya maka mereka dapat dihilangkan melalui meditasi pencerahan.

Ini merupakan sebuah contoh bagaimana strategi tiga unsur dapat digunakan untuk mengatasi emosi negatif

kita yang paling menyusahkan kemarahan. Pertama, batasi perilaku Anda dalam suatu keadaan dimana rasa marah muncul, sehingga tidak memberikannya kesempatan untuk diekspresikan; segera setelah kemarahan muncul di pikiran sebagai pikiran negatif maka teknik meditasi ketenangan akan mampu meredakan kemarahan di dalam pikiran. Namun hanya dengan melalui meditasi pencerahan, ilusi ego dapat dilihat pada sumber utamanya, sebagai gagasan akan 'aku' dan 'milikku', hingga kemarahan pada tingkat berdiamnya dapat dilihat dengan kemungkinan untuk melenyapkannya pada sumbernya.

# Tiga Latihan Meditasi

1. **Meditasi Duduk** – yang mana fokus utamanya terletak pada elemen-elemen tubuh saat berpindah ke lingkup perhatian lainnya saat mereka muncul.
2. **Meditasi Jalan** – yang mana langkah atau pergerakan kaki saat berjalan disadari dengan detail dan perhatian terfokus pada gerakan-gerakan sebagai objek utamanya.
3. **Aktivitas Keseharian** – sang meditator menyadari secara terus-menerus pergerakan tubuh dan tindakan-tindakannya.

Dengan menghubungkan ketiga aspek latihan ini bersama-sama akan menciptakan suatu benang kesadaran tak terputuskan sepanjang hari, baik secara umum, ataupun saat latihannya menjadi lebih lancar, suatu kesadaran yang tepat dan detail akan setiap tindakan dan pergerakan akan dapat dicapai.



# Arahan untuk Meditasi Duduk

Langkah pertama adalah untuk menemukan suatu posisi duduk yang seimbang. Anda harus rileks namun tulang belakang Anda mesti lurus – Anda mungkin dapat menyadari bagaimana seorang anak berusia lima tahun dapat duduk dalam posisi yang seimbang tanpa kesulitan. Izinkan kepala Anda untuk bebas seimbang pada tulang belakang Anda, memastikannya tidak tertarik ke belakang atau kaku. Izinkan dagu Anda lunglai sehingga mata dan telinga Anda berada pada posisi yang sejajar.

Jika duduk di atas lantai, gunakan bantal duduk sehingga lutut Anda berada di bawah pinggul Anda dan bersentuhan dengan lantai (jika tidak tulang belakang Anda akan jatuh) atau jika tidak gunakan sebuah kursi dengan alas yang kaku (bukan sebuah sofa). Duduk merosot hanya menambah tekanan terhadap kaki dan rasa tidak nyaman di punggung. Cobalah untuk memancarkan cinta kasih

ke atas dan ke bawah dan keseluruhan arah di sekitar Anda untuk memastikan Anda tidak memegang atau terikat pada apapun di depan atau di belakang, dan seterusnya. Pastikan napas Anda bebas dan mudah – bila ada Batasan apapun menunjukkan suatu posisi tubuh yang kaku. Arahkan kewaspadaan Anda pada bagian-bagian tubuh Anda yang bersentuhan dengan bantal, lantai, atau kursi, beralih perlahan pada permukaan-permukaan yang mendukungnya.

Sangatlah bermanfaat untuk menghabiskan lima menit mengecek tubuh dalam cara ini. Ingatlah bahwa tidak ada 'posisi yang sempurna' dan rasa sakit atas posisi tubuh akan datang dan pergi sebagai bagian alami dalam latihan pengembangan diri. Jika rasa sakit menjadi tak tertahankan atau disebabkan oleh luka, dengan penuh kesadaran sesuaikan posisi tubuh Anda setelah menyadari berbagai sensasi yang muncul. Bagaimanapun juga, saat konsentrasi berkembang, sensasi-sensasi panas, kaku, dan gatal akan muncul sebagai bagian dari perenungan atas perasaan dan sensasi, dan sangatlah penting untuk menyadari mereka dengan pikiran sadar penuh tanpa gelisah.

Juga penting untuk mempertahankan posisi Anda dengan kebijaksanaan, bukan dengan tekad yang tak

sensitif saja. Posisi akan berkembang seiring berjalannya waktu, namun Anda harus bekerja sama dengan tubuh, bukan menggunakan kekuatan melawannya. Jika Anda mengalami banyak rasa sakit selama suatu masa duduk meditasi, ubahlah posisi Anda, duduk di atas sebuah bangku atau kursi kecil, atau berdiri selama sesaat.



# Memastikan Posisi Tubuh

Apakah pinggul Anda condong ke belakang? Hal ini akan membuat Anda merosot.

Bagian kecil dari punggung harus mempertahankan liuknya yang alami, tanpa upaya sehingga perut maju ke depan dan 'terbuka'.

Bayangkan seseorang dengan lembut mendorong tulang belikatnya, namun tetap memastikan otot-ototnya rileks.

Perhatikan, dan dengan lembut lepaskan, tekanan apapun di daerah leher atau bahu.

Saat Anda telah berada pada suatu posisi yang nyaman, tegak, dan seimbang, Anda dapat mulai meditasi. Pada saat beralih dari hal yang kasar ke yang halus, yakni dari tubuh ke pikiran, rasakan sensasi sentuhan atas kekerasan atau kelembutan kontak tubuh dengan lantai atau kursi (*elemen tanah*). Hal ini akan membantu dalam

memusatkan perhatian terhadap tubuh, terutama saat dibantu oleh penamaan batin 'sentuhan'. Lalu arahkan perhatian pada gerakan alami naik dan turunnya perut bagian bawah, buatlah perhatian atau penamaan batin 'naik', 'naik' terkait dengan gerakan naik perut dan 'turun', 'turun' seiring dengan gerakan menurun dari perut.

Setelah membangun pergerakan perut sebagai dasar waspadalah untuk terikat padanya. Jika objek-objek sekunder lainnya muncul, seperti pikiran, sensasi atau keadaan-keadaan pikiran, mereka juga harus disadari hingga menghilang. Lalu saat tidak ada hal lain yang menyita perhatian Anda kembalilah untuk menyadari gerakan naik dan turun perut sebagai objek utama Anda, namun selalu siap untuk menyadari objek-objek sekunder lainnya saat mereka timbul.

Sangatlah penting untuk awas terhadap beberapa karakteristik tertentu berbagai elemen dalam pengamatan Anda, misalnya kumpulan sensasi dari gerakan perut (*elemen udara*) atau karakteristik khusus yang ditemukan dalam rasa sakit seperti panas, debaran, dan sebagainya (*elemen api*). Posisi duduk tradisional memberikan kondisi lingkungan yang tepat dan memungkinkan Anda untuk fokus secara mendalam dan memahami, pada tingkatan mikroskopis, elemen-elemen tubuh dan kejadian-kejadian pikiran yang halus.



# Teknik dalam Meditasi Jalan

Meskipun meditasi biasanya dihubungkan dengan posisi duduk, latihan-latihan meditasi Pencerahan (*Vipassana*) dapat dilatih sambil berjalan. Berjalan dalam meditasi Pencerahan pada dasarnya tentang kewaspadaan akan gerakan saat Anda menyadari bagian-bagian komponen dari langkah yang dilakukan. Berganti latihan antara meditasi jalan dan meditasi duduk membantu menyeimbangkan latihan meditasi Anda.

Meditasi jalan juga merupakan suatu cara yang terampil untuk menyemangati latihan Anda bila efek menenangkan dari meditasi duduk membuat Anda menjadi lengah atau membuat Anda terlalu berkonsentrasi. Sesungguhnya, ini bisa jadi merupakan cara yang lebih disarankan dalam meditasi Pencerahan karena ini merupakan meditasi dalam tindakan.

Anda harus menemukan suatu permukaan datar dengan panjang lima hingga sepuluh meter dimana Anda dapat berjalan bolak-balik. Lengan Anda mesti tergantung secara alami dengan tangan yang sedikit terenggam ke depan. Tatapan Anda berada di suatu titik di atas tanah sekitar dua meter di depan Anda untuk menghindari gangguan-gangguan visual lainnya. Bangkitkan perhatian Anda dengan pertama menyadari posisi berdiri dan sensasi sentuhan kaki pada saat memulai jalur jalan. Lalu saat Anda berjalan tetap pertahankan perhatian pada telapak kaki, bukan pada kaki ataupun bagian tubuh lainnya.

Selama lima menit pertama Anda dapat memperhatikan hanya tiga bagian dari tiap Langkah: 'angkat', 'dorong', 'turun'. Perhatikan dalam batin atau namakan setiap langkah bagian demi bagian, terus bertambah hingga Anda memperhatikan keenam komponen bagian: 'mulai angkat', 'angkat', 'dorong', 'turun', 'sentuh', dan 'tekan' – bersamaan dengan pengalaman nyata Anda akan pergerakan-pergerakan itu.

Saat berjalan dan menyadari bagian-bagian tiap langkah, Anda mungkin akan menemukan bahwa pikiran masih berpikir. Janganlah khawatir, tetapkan fokus pada perhatian tiap Langkah, selama pikiran-pikiran tersebut tetap hanya sebagai 'pikiran-pikiran latar'. Namun, jika

Anda menemukan bahwa Anda telah berjalan 'terhanyut dalam pikiran', Anda mesti berhenti dan dengan penuh upaya menyadari pikiran-pikiran tersebut sebagai 'pikiran', 'pikiran', 'pikiran'. Lalu, bangun kembali perhatian Anda pada pergerakan dan lanjutkan latihan. Berhati-hatilah agar perhatian batin tidak menjadi terlalu mekanis hingga Anda kehilangan pengalaman atas pergerakan-pergerakan tersebut.

Cobalah untuk melakukan periode jalan minimum setengah jam dan kembangkan hingga satu jam penuh. Secara strategis, lebih baik melakukan periode latihan meditasi jalan sebelum suatu sesi meditasi duduk karena akan membawa keseimbangan dalam latihan. Jika Anda dapat berganti sesi latihan meditasi jalan dan duduk tanpa jeda istirahat yang lama, Anda akan mampu mengembangkan kewaspadaan terus-menerus yang secara alami terbawa dalam kewaspadaan penuh terhadap aktivitas keseharian Anda.

# Kewaspadaan atas Kegiatan Sehari-hari

*Mereka yang melihat kehidupan duniawi sebagai suatu rintangan terhadap Dhamma, tidak melihat Dhamma dalam tindakan sehari-hari: Mereka belum menemukan bahwa tidak ada tindakan sehari-hari yang terlepas dari Dhamma.*

## **Eihei Dogen**

Agar kewaspadaan dapat diperdalam, berlangsung terus-menerus, yang memberikan momentum pada latihan, haruslah dipertahankan setidaknya selama beberapa jam dalam sehari. Keberlangsungan muncul melalui perhatian yang awas dan tepat pada gerakan-gerakan, tindakan-tindakan, perasaan-perasaan dan keadaan-keadaan pikiran, apapun yang menonjol, selama mungkin dalam rutinitas keseharian.

Tidak ada yang dapat diabaikan sebagai hal tidak penting saat memperhatikan aktivitas keseharian: pekerjaan rumah tangga, makan, menyikat gigi. Berulang kali memperhatikan setiap dan seluruh gerakan dan kegiatan dengan tujuan membangun kebiasaan tersebut hingga menjadi sifat bawaan Anda dalam memperhatikannya di keseharian rutinitas Anda. Tentu saja, hal ini tidaklah mudah untuk dikembangkan dan memerlukan kesabaran dan ketekunan – terutama untuk memaklumi diri sendiri saat Anda merasa frustrasi oleh kelalaian terus-menerus yang Anda lakukan!

Jika Anda mengalami kesulitan, aturlah diri Anda untuk melakukan latihan kesadaran penuh keseharian dengan menggunakan suatu 'pemicu' sebagai pengingat. Sebagai contoh, Anda dapat menggunakan kontak dengan air sebagai pemicu yang mengingatkan Anda untuk sadar saat ini dengan apapun yang sedang Anda lakukan saat Anda melakukannya, misalnya mencuci tangan Anda, mencuci piring, menyiram kebun, memandikan anjing, dan sebagainya. Jika Anda hanya berhasil sekali dalam memberikan perhatian penuh, ini mungkin merupakan awal pengembangan kebiasaan untuk terus menjadi sadar penuh.

Sangatlah membantu untuk meneguhkan upaya Anda agar terus waspada dalam hidup keseharian dengan mereview atau memeriksa perhatian keseharian Anda – namun tanpa membuat putusan – dan mencatat latihan Anda dalam sebuah diari meditasi.



# Kewaspadaan terhadap Perasaan

Sang Buddha berkata, 'seluruh hal berkumpul dalam perasaan'. Kewaspadaan atas perasaan-perasaan merupakan faktor yang sangat penting dalam meditasi. Banyak kesulitan dalam latihan meditasi berakar dari reaksi tanpa sadar atau tanpa diketahui terhadap perasaan-perasaan tidak menyenangkan. Kita menghabiskan kebanyakan hidup kita dalam upaya tanpa henti untuk meningkatkan perasaan-perasaan menyenangkan dan menghindari perasaan-perasaan tidak menyenangkan. Jika kita tidak mengakui perasaan-perasaan, mereka tetap tinggal dan kita menjadi tertahan dalam suatu keadaan – positif atau negatif. Namun perasaan itu sendiri, dalam keadaan pokoknya, cukup netral saat ia hanya mengamati akibat dari suatu objek sebagai menyenangkan, tidak menyenangkan, atau tidak keduanya. Hanya saat terdapat tambahan emosi, seperti saat kisah pribadi seseorang terlibat, maka akan muncul ketakutan, kebencian, dan

kegelisahan. Perasaan dan emosi dapat *dipisahkan*. Kebanyakan dari kesan-kesan lemah yang kita dapatkan dalam sehari berhenti hanya dengan mengamati perasaan-perasaan yang samar dan singkat. Hal ini menunjukkan bahwa penghentian atas perasaan dasar atau pokok secara psikologis dimungkinkan.

Perhatian terhadap perasaan, walaupun samar dan singkat, dapat dipertahankan dalam keseharian saat pikiran tenang dan waspada, karena sebenarnya terdapat banyak kesempatan saat seseorang tidaklah disibukkan dan mampu menyadari perasaan-perasaan dengan jelas pada tahapan pokoknya. Jika, bagaimanapun juga, pada awalnya Anda tidak bisa membedakan perasaan-perasaan, sebagai sebuah strategi cobalah bertanya pada diri sendiri sebuah pertanyaan: 'perasaan apakah yang ada?'. Dengan cara ini, Anda dapat menguraikan perasaan-perasaan campur aduk yang biasanya ada.

Merupakan suatu kepentingan khusus untuk memisahkan perasaan-perasaan bahkan dari pemikiran yang halus akan 'Aku' atau 'milikku'. Semestinya tidak ada rujukan ego seperti 'Saya merasa' ataupun terdapat pemikiran sebagai pemilik suatu perasaan: 'Saya memiliki perasaan-perasaan menyenangkan atau Saya merasakan sakit', melainkan 'Terdapat perasaan-perasaan menyenangkan'

atau 'Terdapat rasa sakit'. Kewaspadaan atas perasaan tanpa rujukan ego memungkinkan meditator untuk menjaga perhatian fokus terhadap perasaan itu sendiri. Inilah arti yang terkandung dalam Satipattana Sutta 'Ia merenungkan perasaan dalam perasaan'.

Pertama, Anda harus mengembangkan suatu kewaspadaan terhadap perasaan-perasaan saat mereka muncul, membedakannya dengan jelas sebagai menyenangkan, tidak menyenangkan, atau netral. Dengan perhatian penuh tidak ada hal seperti perasaan campur aduk. Perhatian haruslah dipertahankan selama durasi yang singkat dari perasaan tersebut hingga perasaan itu hilang. Jika titik lenyap perasaan berulang kali terlihat dengan kejelasan yang makin meningkat, maka akan lebih mudah ditangkap dan akhirnya menghentikan pemikiran-pemikiran dan emosi-emosi yang biasanya mengikuti terus dan saling terhubung: jika perasaan itu tidaklah menyenangkan, suatu reaksi negatif muncul; jika perasaan itu menyenangkan kemauan muncul. Demikianlah pikiran kebanyakan hanya bereaksi: suka, tidak suka. Akibatnya Anda terperangkap dalam lingkaran penderitaan berkondisi pada untaian perasaan dan kemauan. Namun tidak perlu jadi seperti demikian. Dengan memotong perasaan pokok pada suatu pintu indra, tanpa emosi yang mengikutinya, perasaan tidak akan pergi lebih jauh, oleh karenanya tidak ada

kemelekatan, tidak ada suka atau tidak suka, akhir dari cerita, akhir dari penderitaan.

Saat perhatian 'murni', yakni, mengamati perasaan tanpa reaksi dalam suatu keadaan menerima, diarahkan pada timbul dan lenyapnya perasaan-perasaan, tambahan-tambahan kotor di hulu dan dicegah untuk berkembang lebih lanjut. Jadi secara bertahap perasaan-perasaan kasar dilemahkan dan hilang – seseorang kehilangan ketertarikan – dengan demikian tanpa hasrat muncul, yang merupakan 'pelepasan' alami, tanpa upaya.

Sang Buddha menyamakan perasaan-perasaan dengan gelembung-gelembung. Jika perasaan dapat dilihat pada sifat alamiahnya yang seperti gelembung, dikembangkan dan Meletus, hubungannya dengan kemauan dan kebergantungan akan dilemahkan lagi dan lagi hingga akhirnya rantainya putus. Melalui latihan ini, kemelekatan, yang merupakan sejenis keterikatan pada perasaan-perasaan, akan dilenyapkan dengan cakap. Hal ini tidak berarti bahwa latihan ini akan mengarahkan pada sikap masa bodoh atau tanpa emosi. Sebaliknya, pikiran dan batin akan menjadi lebih terbuka dan terbebas dari demam keterikatan. Di luar penglihatan ini, ruang batin akan disiapkan untuk pengembangan emosi-emosi yang lebih baik: cinta kasih, kasih sayang, kesabaran, dan pengendalian nafsu.



# Mencapai Keseimbangan dalam Meditasi

Sebuah gambaran yang kerap digunakan untuk mendeskripsikan latihan meditasi perhatian adalah berjalan di atas seutas tali. Untuk berhasil dalam seni ini, Anda mesti memberikan perhatian pada keseimbangan Anda. Dalam meditasi, ini berlaku terutama bagaimana cara Anda menghubungkan hal-hal – sikap Anda. Pikiran yang tidak terlatih secara konstan meraih untuk menarik objek-objek yang diinginkan atau mendorong objek-objek yang tidak menyenangkan. Kebiasaan menarik dan mendorong merupakan penyebab banyak penderitaan dan ketidakseimbangan. Jadi menjaga keseimbangan Anda akan membantu dalam mengembangkan pikiran yang tidak mengikat atau menolak, suka atau tidak suka, dan tanpa kemelekatan atau hukuman.

Mengembangkan kemampuan untuk menyesuaikan dan mengelola upaya Anda dalam latihan sangatlah penting.

Suatu upaya khusus dilibatkan dalam mengembangkan perhatian dari satu masa ke masa, namun semestinya bukan upaya untuk memperoleh sesuatu di masa mendatang. Upayanya harus fokus pada masa kini, hanya memberi perhatian dengan seimbang terhadap apa yang terjadi saat ini.

Sang Buddha memberikan sebuah contoh bagaimana perhatian yang semestinya kita miliki. Beliau bercerita tentang seseorang yang diperintahkan untuk berjalan melalui kerumunan orang dengan sekendi penuh air yang diseimbangkan di atas kepalanya. Di belakangnya berjalan seorang prajurit dengan sebilah pedang. Jika setetes air jatuh, sang prajurit akan memotong lehernya! Jadi Anda dapat yakin bahwa orang yang membawa kendi tersebut akan berjalan dengan sangat hati-hati. Itulah kualitas perhatian yang diperlukan dalam meditasi.

Namun, perhatian itu mestilah merupakan suatu perhatian yang *rileks*. Jika ada terlalu banyak daya atau tekanan, sedikit dorongan akan menyebabkan air tumpah. Orang dengan kendi tersebut haruslah santai dan berirama, mengalir sesuai dengan perubahan lingkungan, namun tetap perhatian di tiap saat. Inilah jenis perhatian yang mesti kita miliki dalam melatih kesadaran penuh, menjadi rileks namun waspada. Jenis latihan ini membantu

mempertahankan keseimbangan Anda dan kemampuan untuk hidup dalam harmoni dengan orang lainnya.

Mempertahankan keseimbangan Anda dalam meditasi merupakan permasalahan mengharmonisasi tiga faktor: *upaya*, *konsentrasi*, dan *kesadaran*. Terlalu banyak upaya membuat pikiran letih, sementara terlalu banyak konsentrasi menyempitkan kesadaran dan membatasi perhatian ke satu titik tunggal. Upaya dan konsentrasi merupakan faktor-faktor aktif, sementara kesadaran pasif. Saat Anda berlatih, ingatlah dalam pikiran karakteristik-karakteristik dari ketiga faktor ini karena bila diterapkan dengan benar akan memungkinkan Anda untuk menyesuaikan, mengharmonisasi, dan menjadi latihan meditasi Anda dalam keseimbangan.

Setiap jenis meditasi membutuhkan bentuk konsentrasi yang berbeda. Dalam meditasi Ketenangan atau Kedamaian (*Samatha*), sang meditator fokus pada satu objek tunggal, mengabaikan objek-objek lainnya agar terserap pada satu objek tersebut. Meditasi Pencerahan (*Vipassana*) adalah mengetahui berbagai objek dari masa ke masa saat mereka muncul tanpa fokus hanya pada satu objek tertentu. Sesungguhnya, meditasi Pencerahan benar-benar suatu upaya penggiatan kewaspadaan daripada konsentrasi. Jadi, jika Anda ingin mengganti

jenis meditasi, dari Ketenangan menjadi Pencerahan, pemusatan pada satu objek harus ditinggalkan untuk mengizinkan perhatian terbuka dari masa ke masa atas apapun hal yang dominan dalam pengalaman Anda.

Karena meditasi Pencerahan merupakan latihan kewaspadaan, tidaklah perlu untuk menimbulkan konsentrasisedemikianrupa, karenakonsentrasiyangcukup akan secara alamiah muncul dengan mempertahankan perhatian terus-menerus. Tidak ada masalah untuk memiliki terlalu banyak kewaspadaan, tidak seperti dalam upaya dan konsentrasi. Ini bukanlah sesuatu yang dapat Anda lakukan berlebihan, namun lebih seperti tidak ada cukup kewaspadaan untuk membantu menyeimbangkan faktor-faktor upaya dan konsentrasi. Jadi, sungguh penting untuk memberikan upaya Anda dalam mempertahankan kewaspadaan, karena keberlangsungan perhatian akan menghasilkan ketenangan dan suatu penyejuk pikiran yang merupakan keuntungan yang sama yang diperoleh dari meditasi konsentrasi.



# Lima Cara untuk Mempertahankan Keseimbangan

**Menyaksikan pengalaman Anda sendiri** – memperhatikan tanpa memihak apapun yang Anda alami, saat Anda mengalaminya, sehingga membentuk suatu kesadaran ‘menyaksikan’.

**Melepaskan** – daripada mencari kepuasan harapan, dorongan sesaat, dan nafsu keinginan, setidaknya harus ada suatu tingkat pelepasan untuk menciptakan suatu ruang untuk melihat.

**Pelenyapan sensor** – suatu sikap untuk menerima segala pemikiran, perasaan, emosi, dan sensasi menjadi kewaspadaan tanpa diskriminasi atau seleksi.

**Sikap netral** – suatu pengamatan yang netral atas kejadian-kejadian fisik dan batin tanpa sedikit pun condong atau memihak diantara kejadian-kejadian tersebut.

**Menerima** – meditasi bukanlah tentang memisahkan diri dari pengalaman melainkan menjadi aware, sensitif, dan dekat dengan apa yang diamati, dari suatu tempat yang menerima.



# Meditasi Cinta Kasih

Meditasi cinta kasih dapat dibawa untuk mendukung latihan kewaspadaan untuk menjaga pikiran terbuka dan positif. Hal tersebut menyediakan keseimbangan yang baik yang melengkapi meditasi pencerahan. Cinta kasih diajarkan oleh Sang Buddha untuk mengembangkan cinta tanpa aku atau altruistik. Kebencian tidak dapat hidup berdampingan dengan cinta kasih. Ia akan menghilang bila kita menggantikannya dengan pemikiran-pemikiran yang dilandasi cinta kasih.

Merupakan suatu fakta kehidupan bahwa banyak orang yang terganggu oleh keadaan-keadaan pikiran negatif namun tidak banyak mengembangkan keahlian-keahlian untuk mengatasinya. Bahkan saat pikiran menjadi suram masih dalam kemampuan manusia untuk membangkitkan perasaan-perasaan cinta kasih untuk meredamnya. Cinta kasih, sebagai suatu latihan meditasi, secara spesifik

membatasi pikiran untuk mengatasi segala bentuk hal negatif. Cinta kasih membawa perubahan sikap positif dengan secara bertahap mengembangkan kualitas 'penerimaan cinta kasih'. Dalam cara ini, ia bertindak sebagai suatu bentuk psikoterapi mandiri, suatu cara untuk menyembuhkan pikiran yang bermasalah untuk membebaskannya dari rasa sakit dan kebingungan yang ada.

Cinta kasih dilatih sebagai urutan pertama dalam sederetan meditasi yang menghasilkan empat kualitas cinta: persahabatan (*metta*), kasih sayang (*karuna*), simpati (*mudita*), dan keseimbangan (*upekkha*). Kualitas 'persahabatan' diekspresikan sebagai kehangatan yang menjangkau dan memancar ke makhluk lainnya. Saat cinta kasih matang, ia secara alami penuh berisi dengan kasih sayang, karena merasakan empati atas kesulitan-kesulitan yang dialami orang lain; seseorang mesti berhati-hati dengan musuh dekatnya, rasa kasihan, yang hanya menirukan kualitas perhatian tersebut tanpa empati. Ekspresi positif dari empati merupakan suatu apresiasi atas kualitas-kualitas baik atau keberuntungan yang dimiliki orang lain bukan perasaan iri terhadap mereka, yang merupakan musuh dari rasa simpati. Deretan meditasi-meditasi ini menjadi matang dalam keadaan penuh keseimbangan. Keseimbangan ini harus

dibina dalam konteks deretan meditasi ini atau bila tidak maka cenderung menjadi musuh dekatnya, sikap masa bodoh atau tak peduli. Ia tetaplah memperhatikan dan mengawasi dengan sebaran perasaan yang seimbang dan penerimaan terhadap semua orang, hubungan, dan situasi apapun tanpa diskriminasi.

# Latihan Cinta Kasih yang Sistematis

Untuk memperoleh manfaat penuhnya, meditasi cinta kasih perlu dikembangkan secara sistematis sampai ke tingkat meditasi pencerapan atau satu pemusatan. Tujuan dari latihan ini adalah untuk mengembangkan lima faktor pencerapan konsentrasi: dua yang pertama merupakan faktor penyebab – pikiran terapan dan pikiran tertahan, diikuti oleh tiga akibat – kegembiraan, ketenangan pikiran, dan satu pemusatan atau penyatuan pikiran. Kelima faktor pencerapan ini berlawanan dengan lima rintangan atau halangan batin bagi sang meditator: pikiran terapan, dengan membangkitkan energi dan upaya, mengatasi rintangan kemalasan dan kelambanan; pikiran tertahan, dengan mempertahankan pikiran, mengatasi keraguan yang memiliki karakteristik bimbang; kegembiraan, dengan gelembung kebahagiaannya, mengatasi perasaan-perasaan dengki; ketenangan pikiran, dengan melepas

akumulasi stres, berlawanan dengan kegelisahan atau pergolakan pikiran; sementara satu pemusatan menjaga pengembaraan pikiran dalam ladang indra untuk menghalangi nafsu keinginan. Mencapai konsentrasi mendalam dengan keadaan pikiran positif seperti ini akan cenderung menghasilkan kondisi-kondisi positif yang baru saat mengatasi pola-pola negatif yang lama. Dengan cara ini, kebiasaan negatif lama diubah, membebaskan seseorang untuk membentuk cara hubungan baru yang positif.



# Bagaimana Cara Melakukan Meditasi Cinta Kasih

Latihan ini dimulai dengan mengembangkan penerimaan cinta terhadap diri Anda sendiri. Jika penolakan dialami, hal ini mengindikasikan adanya perasaan-perasaan tidak berharga. Tidak masalah, hal ini berarti ada tugas yang perlu diselesaikan, dan latihan ini sendiri dirancang untuk mengatasi perasaan-perasaan meragukan diri sendiri atau negatif. Lalu Anda akan siap untuk mengembangkan cinta kasih terhadap makhluk lain.

Empat jenis orang dipilih untuk mengirimkan cinta kasih Anda:

**Orang yang dihormati, dicintai** – seperti seorang guru spiritual;

**Orang yang amat dicintai** – yakni bisa anggota keluarga dekat atau sahabat;



**Orang yang netral** – seseorang yang Anda kenal namun tidak memiliki perasaan khusus apapun terhadapnya, misal orang yang melayani Anda di sebuah kasir;

**Orang yang berseteru** – seseorang yang sedang memiliki masalah dengan Anda.

Dimulai dengan diri Anda sendiri, lalu berpindah secara bertahap dari satu orang ke orang lainnya dalam urutan di atas akan mematahkan halangan diantara keempat jenis orang tersebut dan diri Anda. Hal ini akan mematahkan dinding pembatas dalam pikiran Anda, sumber dari kebanyakan konflik yang kita alami.

Sebagai sebuah ucapan peringatan, sebaiknya memilih orang dengan jenis kelamin yang sama dengan Anda atau jika Anda memiliki kecenderungan seksual sesama jenis maka pilihlah orang dengan jenis kelamin yang berlawanan dengan Anda. Hal ini menghindari resiko munculnya musuh dekat dari cinta kasih, nafsu berahi. Cobalah orang yang berbeda dalam latihan Anda karena beberapa orang tidaklah dengan mudah cocok dalam kategori di atas, namun ikutilah urutan yang disarankan di atas.



# Cara-cara Membangkitkan Perasaan Cinta Kasih

**Visualisasi** – munculkan suatu gambaran batin. Lihatlah diri Anda atau orang yang diarahkan perasaan tersebut tersenyum kembali pada Anda atau hanya sedang gembira.

**Refleksi** – bercerminlah pada kualitas-kualitas positif dari seseorang dan tindakan kebaikan yang telah mereka lakukan. Dan pada diri Anda sendiri, buatlah suatu tekad, suatu pernyataan positif tentang diri Anda, menggunakan kata-kata Anda sendiri.

**Ucapan** – ini merupakan cara termudah namun mungkin juga paling efektif. Ulangilah mantra dalam diri atau suatu kata atau frasa seperti 'cinta kasih'.

Visualisasi, refleksi, dan pengucapan cinta kasih berulang kali merupakan alat untuk membantu Anda

membangkitkan suatu perasaan positif cinta kasih. Anda dapat menggunakannya semua atau memilih satu yang paling sesuai dengan Anda. Saat perasaan positif muncul beralih dari alat ke perasaan, seakan perasaan itu sendiri, itulah fokus utamanya. Jagalah pikiran untuk bertahan dalam perasaan tersebut, jika menyimpang kembalikanlah ke alatnya lagi atau jika perasaannya memudar atau hilang maka kembalikanlah ke alatnya, yakni menggunakan visualisasi untuk mengembalikan atau menguatkan perasaan tersebut.

Tahap kedua adalah Pemancaran Terarah dimana Anda secara bertahap memancarkan perasaan yang timbul atas cinta kasih ke seluruh arah kompas: utara, selatan, timur, dan barat, atas dan bawah, dan ke sekeliling. Pemancaran terarah ini dapat ditingkatkan dengan membawa dalam pikiran sahabat-sahabat dan komunitas-komunitas dalam daerah perkotaan, kota-kota dan negara-negara di seluruh dunia.

Pemancaran tak spesifik cenderung muncul secara spontan saat latihan Anda matang. Ia tidaklah diskriminatif. Ia tidak memiliki objek tertentu dan melibatkan hanya pemancaran secara alami perasaan-perasaan cinta kasih universal. Saat ia muncul, latihan telah matang hingga ia mengubah cinta berkondisi, yang merupakan cinta terikat, menjadi suatu cinta universal, tak berkondisi!

Cinta kasih merupakan suatu meditasi hati dan janganlah dilihat hanya sebagai latihan duduk biasa yang terpisah dari kehidupan keseharian Anda. Jadi, bawalah getaran-getaran baik Anda ini keluar ke jalanan, di rumah, di tempat kerja, dalam hubungan Anda. Menerapkan latihan ini dalam kehidupan sehari-hari adalah suatu tindakan yang bertujuan memancarkan sikap bersahabat dan memiliki keterbukaan terhadap siapapun Anda berelasi tanpa diskriminasi.

**Semoga Anda senantiasa senang hati!**



# Latihan Meditasi Keseharian

Gambaran yang paling sering dihubungkan dengan meditasi adalah Sang Buddha yang duduk dengan posisi bersilang kaki. Meskipun representasi seperti demikian tak ayal lagi sangat menginspirasi dan menyenangkan secara estetika, sayangnya memberikan kesan bagi pemula bahwa meditasi itu suatu latihan yang statis, 'seperti patung' hanya di dalam ruangan meditasi.

Jika meditasi memiliki keterkaitan terhadap hidup keseharian maka haruslah dilakukan di rumah. Ini tidak berarti hanya di kediaman tempat tinggal Anda namun dimanapun perhatian Anda sedang berada. Bermeditasi di rumah memerlukan suatu pendekatan 'langsung', dinamis yang tidak dibatasi oleh waktu, tempat, atau posisi tertentu. Meditasi tersebut mesti diintegrasikan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari dan menjadi dasar bagi gaya hidup meditasi di dalam rumah dan hidup keseharian.

Namun juga harus diakui bahwa mengintegrasikan meditasi dalam keseharian hidup tidaklah mudah. Oleh karena itu, Anda harus dengan tekad mengatur diri Anda untuk melakukannya; niat baik saja tidaklah cukup. Harus ada komitmen. Jadi pertimbangkanlah prioritas Anda: apa yang lebih penting, berjam-jam duduk di depan layar TV atau sekitar setengah jam duduk bermeditasi? Duduk meditasi di rumah secara reguler tiap hari merupakan jangkar bagi latihan. Meskipun hanya digunakan sebagai suatu bentuk pembersihan batin, seperti 'tanpa stres', latihan tiap hari akan membawa kontribusi besar dalam mengharmonisasi hubungan keluarga dan pekerjaan Anda.

Sangatlah penting untuk mempertahankan duduk meditasi keseharian di rumah sebagai suatu cara untuk mempertahankan dan menstabilkan latihan Anda. Dengan hidup yang penuh kesibukan, sangatlah mudah meyakinkan diri Anda bahwa Anda benar-benar tidak memiliki waktu untuk terus duduk meditasi secara reguler atau saat Anda merasa lelah maka Anda dapat mengabaikannya. Secara alami, saat Anda stres atau keletihan, terdapat penolakan untuk menghadapi stres tersebut melalui meditasi. Namun, biasanya itu hanya suatu penolakan awal yang harus Anda hadapi sebelum Anda melaluinya. Juga, janganlah mengevaluasi latihan Anda, berpikir jika meditasi tersebut

tidaklah cukup baik Anda menghabiskan waktu Anda. Ini semua biji penggilingan, Anda harus bertahan karena sangatlah penting untuk mempertahankan kebiasaan latihan ini untuk memperoleh manfaat jangka panjang.

Sangatlah baik mengutip ucapan dari Yang Mulia Dalai Lama, untuk aspek yang lebih menyayangi dari latihan ini.

**'Diri saya sendiri merasa dan juga berkata pada umat Buddha lainnya bahwa pertanyaan mengenai Nirvana akan datang nanti. Tidak perlu terburu-buru. Namun jika dalam hidup sehari-hari, Anda menjalani sebuah hidup yang baik, dengan jujur, dengan cinta, dengan welas asih, dengan keakuan yang berkurang, maka secara otomatis mengarah ke Nirvana. Berlawanan dengan hal ini, jika kita berbicara tentang Nirvana, berbicara tentang filsafat namun tidak banyak peduli dengan latihan sehari-hari, maka Anda mungkin dapat mencapai suatu Nirvana yang aneh namun tidak akan mencapai Nirvana yang benar karena latihan sehari-hari adalah kosong. Kita harus menerapkan ajaran dalam kehidupan sehari-hari.'**

Terdapat sebuah peribahasa bahwa awal mula dan akhir dari suatu perjalanan pada dasarnya sama. Hal ini sangatlah benar untuk meditasi. Karena tidak ada tempat manapun

yang harus dituju untuk menyingkap sifat alami Anda daripada tempat dimana Anda berada saat ini, meditasi di landasan rumah Anda.



# Momen Saat Ini!

Kita dapat bersyukur pada Sang Buddha untuk ajaran-ajaran ini, namun dengan menerapkan ajaran-ajaran tersebut secara nyata, dengan memakan buah yang diidamkan tersebut, barulah Anda merasakan manfaatnya. Walaupun hal ini tidaklah mudah, hal ini juga tidaklah rumit dan tidak ada hal lain yang perlu Anda ketahui agar dapat berlatih melalui arahan dasar yang baru saja Anda baca ini. Mulailah sekarang dengan memberikan perhatian terhadap apa yang terjadi di tubuh dan pikiran Anda saat ini! Menunda dengan harapan dapat menemukan arahan yang lebih baik atau mengharapkan kondisi-kondisi ideal dapat muncul sebelum Anda berlatih hanya akan memperpanjang derita ini. Tugasnya ada di saat ini, jadi berkatnya juga ada di saat ini.

Yang Mulia Pannyavaro  
Buddha Dharma Education Association  
PO Box K1020 Haymarket  
Sydney NSW 2000

# Tentang sang Guru

Yang Mulia Pannyavaro adalah seorang bhikkhu Australia yang mendedikasikan hidupnya pada aspek meditasi dari ajaran-ajaran Sang Buddha. Selama latihan monastiknya, beliau berlatih di bawah bimbingan beberapa guru meditasi termasuk YM. Sayadaw U Janaka dari Pusat Meditasi Chanmyay, Burma (Myanmar), yang merupakan murid utama dari guru meditasi Myanmar terkenal, alm. YM. Mahasi Sayadaw.

YM. Pannyavaro membantu dalam pembentukan awal sejumlah komunitas dan pusat ajaran Buddha di Australia. Beliau memperoleh penasbihan penuh di Wat Borvornivet, di bawah Sangha Raja Thailand, Somdet Phra Nyanasamvara. Selama lebih dari 25 tahun berlatih, beliau telah belajar dan berlatih meditasi di seluruh negara utama ajaran Buddha Theravada, termasuk periode latihan

meditasi Satipatthana-Vipassana insentif yang lama di Pusat-Pusat Mahasi Sayadaw di Burma.

Sekarang, sebagai seorang guru meditasi berkualifikasi, yang secara alami berempati dengan perhatian dan kebutuhan akan meditor (orang) Barat, beliau menggabungkan latihan dan pengalaman hidupnya yang lama untuk membawa suatu pendekatan yang praktis, mendalam terhadap ajaran meditasi Vipassana.

**YM. Pannyavaro, mendirikan BuddhaNet, suatu jaringan informasi komputer, pada 1993.** Beliau pertama menggunakan komputer untuk desktop publishing sederhana, dan dengan hadiah sebuah modem, membentuk komunitas daring dan BuddhaNet menjadi nyata. BuddhaNet merupakan Buddhist BBS (Bulletin Board System) pertama yang selanjutnya berubah menjadi situs Buddhis pertama Australia. Buddhist Information Network elektronik ini di dalam Internet's World Wide Web saat ini adalah salah satu situs Buddhis terbesar dan terpopuler di dunia dengan lebih dari 50.000 kunjungan tiap harinya.

Situs: <http://www.buddhanet.net/>

e-mail: [ven.pannyavaro@buddhanet.net](mailto:ven.pannyavaro@buddhanet.net)

# Makanan untuk Pencerahan “Peranan Perhatian Benar”

Oleh Bhikkhu Thanissaro

Sang Buddha tidak pernah menggunakan kata ‘perhatian kosong’ dalam petunjuk-petunjuk meditasi beliau. Hal ini karena beliau menyadari bahwa perhatian tidak pernah muncul dalam bentuk yang kosong, murni, atau tak berkondisi. Perhatian selalu diwarnai dengan pandangan-pandangan dan persepsi-persepsi—label-label yang cenderung kita berikan pada kejadian-kejadian—dan dengan kehendak: pilihan Anda terhadap apa yang diperhatikan dan tujuan Anda untuk memperhatikan. Jika Anda tidak memahami sifat alami berkondisi dari tindakan-tindakan sederhana perhatian, Anda mungkin dapat menganggap bahwa suatu keadaan perhatian tidak

reaktif sebagai suatu keadaan Pencerahan. Dan dalam hal tersebut, Anda kehilangan salah satu pengetahuan terpenting dalam meditasi Buddhis: bagaimana kejadian-kejadian paling sederhana dalam pikiran dapat membentuk suatu kondisi kemelekatan dan penderitaan. Jika Anda menganggap suatu kejadian berkondisi sebagai tak berkondisi, Anda menutup pintu terhadap kejadian tak berkondisi. Jadi merupakan hal yang penting untuk memahami sifat alami berkondisi dari perhatian dan anjuran-anjuran Sang Buddha tentang bagaimana melatihnya – sebagai perhatian yang benar – sebagai salah satu faktor dalam jalan yang menuju lebih jauh dari perhatian ke arah Pencerahan total.

Istilah Pali untuk perhatian adalah *manasikara*. Anda mungkin telah mendengar kalau istilah untuk kesadaran penuh – *sati* – berarti perhatian, namun hal itu bukanlah bagaimana Sang Buddha menggunakan istilah tersebut. Kesadaran penuh, dalam penggunaan beliau, berarti mempertahankan sesuatu dalam pikiran. Hal ini merupakan sebuah fungsi dari memori. Saat Anda berlatih mengembangkan kesadaran penuh (*satipatthana*), Anda tetap fokus dalam mengamati objek yang Anda pilih sebagai kerangka rujukan: tubuh jasmani, perasaan-perasaan, pikiran, atau dalam dan antar kualitas-kualitas batin. Hal ini disebut *anupassana*. Kesadaran penuh

merupakan satu dari tiga kualitas yang Anda bawa dalam anupassana. Fungsinya adalah untuk menjaga kerangka rujukan Anda tetap dalam pikiran, untuk tetap mengingatnya. Pada saat bersamaan, Anda harus menjadi awas (*sampajana*), waspada penuh terhadap apa yang Anda lakukan, untuk memastikan bahwa Anda sungguh-sungguh melakukan apa yang Anda coba ingat untuk dilakukan; dan bersemangat (*atapi*) untuk melakukannya dengan terampil. Tindakan untuk mengembangkan kesadaran penuh dalam cara ini – dengan menjadi sadar penuh, awas, dan semangat – lalu membentuk topik atau tema (*nimitta*) dari konsentrasi benar.

Sebagai contoh, jika Anda fokus pada pernapasan masuk dan keluar sebagai kerangka rujukan Anda, *anupassana* berarti menjaga pengamatan berkelanjutan atas pernapasan ini. Kesadaran penuh sederhananya berarti mengingat untuk tetap padanya, menjaganya dalam pikiran setiap saat; sementara kewaspadaan berarti mengetahui apa yang dilakukan oleh napas dan seberapa baik Anda tetap bersamanya. Semangat merupakan upaya untuk melakukan semua hal ini dengan terampil. Saat seluruh aktivitas ini tetap terkoordinasi dengan penuh, mereka membentuk tema untuk konsentrasi Anda.

Untuk memahami bagaimana perhatian benar berfungsi dalam konteks latihan ini, pertama Anda harus memahami bagaimana perhatian awam berfungsi dalam suatu pikiran tak terlatih.

Dalam ajaran tentang hukum saling ketergantungan—penjelasan Sang Buddha tentang bagaimana kejadian-kejadian saling berhubungan hingga menghasilkan kondisi-kondisi penderitaan—perhatian muncul di awal urutan, dalam faktor untuk kejadian-kejadian batin yang disebut 'nama', yang muncul sebelum sarana dan kontak indra. Namun perhatian bukanlah faktor pertama dalam daftar tersebut. Perhatian muncul setelah ketidakpedulian, fabrikasi, dan kesadaran.

"Ketidakpedulian" di sini tidaklah berarti suatu kekurangan pengetahuan yang umum. Hal tersebut berarti tidak melihat pengalaman-pengalaman melalui empat kebenaran mulia: tekanan derita, penyebabnya, lenyapnya, dan jalan menuju lenyapnya derita. Sembarang kerangka lainnya dalam melihat pengalaman, tidak peduli serumit apapun, akan tergolong dalam ketidakpedulian. Contoh umum yang diberikan di dalam Kitab Suci termasuk melihat segala hal melalui kerangka diriku dan lainnya, atau melalui keberadaan dan ke-tidak berada-an: Apakah aku? Apakah yang bukan aku? Apakah aku ada? Apakah

aku tidak ada? Apakah hal-hal di luar aku ada? Apakah mereka tidak ada?

Cara-cara melihat yang tidak peduli ini lalu mengondisikan cara kita dengan sadar melakukan fabrikasi atau memanipulasi keadaan-keadaan tubuh jasmani, ucapan, dan batin. Napas merupakan sarana utama untuk memfabrikasi keadaan-keadaan tubuh jasmani, dan pengalaman praktek menunjukkan bahwa – dengan memunculkan perasaan-perasaan nyaman atau tidak nyaman – hal tersebut memberikan suatu akibat pada keadaan batin pula. Saat diwarnai dengan ketidakpedulian, bahkan pernapasan Anda dapat bertindak sebagai suatu penyebab penderitaan. Sedangkan untuk keadaan-keadaan ucapan, pikiran terarah dan evaluasi merupakan sarana untuk memfabrikasi kata-kata dan kalimat-kalimat; sementara keadaan-keadaan batin difabrikasi oleh perasaan-perasaan – kenikmatan, kesakitan, tidak nikmat dan tidak sakit – dan persepsi-persepsi – label-label yang kita berikan pada segala hal.

Kesadaran indra diwarnai oleh fabrikasi-fabrikasi ini. Dan kemudian – berdasarkan kondisi-kondisi ketidakpedulian, fabrikasi, dan kesadaran indra – tindakan perhatian muncul sebagai salah satu kelompok dari kejadian-kejadian batin dan fisik yang disebut nama dan rupa.



Seakan prakondisi-prakondisi untuk perhatian ini tidaklah cukup rumit, kondisi bersama dalam nama dan rupa menambah satu tingkat kerumitan lainnya. "Rupa" berarti bentuk dari tubuh jasmani – sebagaimana dialami dari dalam diri sebagai sifat-sifat dari tanah (padat), air (cairan), angin (energi), dan api (panas), dan sebagaimana dibentuk oleh aktivitas pernapasan. "Nama" termasuk tidak hanya pada perhatian, namun juga pada kehendak, lagi (sebagai suatu perulangan fabrikasi secara umum); perasaan dan persepsi, lagi (sebagai suatu perulangan fabrikasi batin); dan kontak, yang mana di sini tampaknya berarti kontak diantara seluruh faktor yang telah disebutkan.

Seluruh kondisi-kondisi ini, bertindak bersama di bawah pengaruh ketidakpedulian, adalah apa yang umumnya mewarnai setiap tindakan perhatian terhadap setiap enam indra: penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, peraba, dan indra pikiran yang mengetahui kualitas-kualitas batin dan ide-ide. Bahkan sebelum kita sadar akan kontak terhadap indra-indra, kondisi-kondisi dalam pikiran telah siap menciptakan penderitaan dan tekanan dari kontak tersebut.

Jadi bagaimana perhatian dapat dilatih dalam cara lainnya? Tentu saja, perhatian haruslah bebas dari kondisi-kondisi ketidakpedulian, namun hal tersebut tidaklah berarti

bahwa perhatian harus – atau bahkan dapat – terbebas dari seluruh kondisi-kondisi itu. Bagaimanapun juga, hal tersebut membutuhkan suatu tindakan tekad, dan tindakan tekad tersebut harus dibentuk dengan suatu pemahaman yang benar dan pragmatis atas penderitaan dan penyebabnya. Juga, bahwa tindakan tekad dan pemahaman tersebut mestilah tersimpan terus-menerus dalam pikiran sehingga perhatian dapat dengan efektif dilatih kembali.

Jadi daripada terbebas dari segala kondisi, perhatian memerlukan kumpulan kondisi baru ini untuk menjadikannya sesuai. Inilah mengapa Sang Buddha berkata bahwa faktor-faktor dalam jalan terkait dengan pemahaman, tekad, dan memori – pandangan benar, daya upaya benar, dan kesadaran benar – mengiringi setiap langkah dalam jalan. Pandangan benar memberikan kemampuan untuk melihat segala hal dalam empat kebenaran mulia; daya upaya benar menimbulkan hasrat dan niat untuk bertindak secara terampil atas pandangan-pandangan tersebut; sementara kesadaran benar menyediakan fondasi yang kuat untuk menjaga pandangan dan daya upaya tersebut dalam pikiran.

Diantara ketiga faktor jalan ini, pandangan benar muncul terlebih dahulu, karena ia merupakan obat

langsung terhadap kondisi utama dari ketidakpedulian. Pandangan benar tidaklah sesederhana pengetahuan mengenai empat kebenaran mulia; ia melihat segala hal dalam bentuk kebenarannya. Dengan kata lain, bagi seseorang yang bertujuan mengakhiri penderitaan dan tekanan, ia memperlihatkan empat faktor kentara yang perlu ditelaah pada tiap waktu. Pada waktu bersamaan, ia melihat tugas-tugas atau kewajiban-kewajiban yang sesuai bagi tiap faktor: Tekanan dapat dipahami, penyebabnya ditinggalkan, lenyapnya direalisasikan, dan jalan menuju lenyapnya dikembangkan. Sebagaimana disampaikan oleh Sang Buddha dalam khotbah pertama beliau, pengetahuan mengenai tugas-tugas yang sesuai untuk setiap kebenaran ini datang dalam dua tahapan. Tahap pertama mengidentifikasi tugasnya. Yang kedua menyadari bahwa ia telah diselesaikan. Tahap kedua ini adalah pengetahuan tentang Pencerahan. Antara tahap pertama dan kedua terdapat Latihan – yang mana, karena melibatkan penguasaan terhadap keterampilan dari tiap tugas, haruslah dikembangkan bertahap. Itulah mengapa ia disebut sebagai sebuah jalan.

Seiring perkembangan suatu keterampilan, jalan tersebut memiliki pasang surut yang tak terelakkan. Dengan kata lain, Latihan tersebut ditandai dengan periode perubahan antara ketidakpedulian dan pengetahuan

secara bergantian, dengan pengetahuan yang bertambah kuat dan murni secara bertahap. Selama periode-periode pengetahuan ini, tindakan perhatian diketahui dengan suatu pemahaman atas penderitaan dan penyebabnya. Hal ini juga didorong oleh kehendak-kehendak – diekspresikan melalui cara Anda mengamati napas Anda, aktivitas batin Anda terhadap pikiran terarah dan evaluasi, dan persepsi-persepsi dan perasaan-perasaan Anda – yang bertujuan untuk mengakhiri penderitaan. Kombinasi pemahaman yang bijak dan kehendak yang penuh kasih ini adalah apa yang mengubah tindakan perhatian dari suatu penyebab penderitaan menjadi suatu strategi bagi kesehatan: suatu perhatian menyembuhkan. Perhatian menyembuhkan ini dikatakan tepat karena melihat segala hal dalam cara yang sesuai bagi pengembangan tugas-tugas dari kebenaran mulia, terfokus pada tugas apapun yang perlu diatasi pada tiap saat.

Sebagai contoh, saat perhatian harus fokus terhadap pemahaman penderitaan, peranan dari perhatian benar adalah untuk melihat agregat (kelompok)-nya – komponen-komponen pembentuk diri kita – dalam suatu cara yang menimbulkan ketaktertarikan terhadap mereka.

*“Seorang bhikkhu yang berbudi luhur harus memahami dalam cara yang benar kelima agregat yang melekat sebagai hal yang tidak tetap, penuh tekanan, suatu penyakit, suatu kanker, sebuah anak panah, menyakitkan, kemalangan, hal yang asing, pemecah, suatu kekosongan, bukan aku. Apakah kelima hal tersebut? Bentuk sebagai suatu agregat yang melekat, perasaan ... persepsi ... fabrikasi ... kesadaran sebagai suatu agregat yang melekat.... Karena ini merupakan hal yang mungkin bagi seorang bhikkhu yang berbudi luhur, memahami dengan cara yang benar terhadap kelima agregat yang melekat ini sebagai tidak tetap ... bukan aku, akan merealisasi buah dari pemasuk-arus (tahap pertama dari Pencerahan).”*

- SN 22.122

Untuk memahami seluruh agregat dalam cara ini membantu dalam mengembangkan tugas untuk meninggalkan semua kemelekatan bagi seluruh agregat yang menyebabkan penderitaan.

Saat perhatian perlu difokuskan dalam mengembangkan jalan, peranan dari perhatian benar adalah untuk memberikan faktor-faktor bagi Pencerahan dan untuk membuat lapar lima rintangan yang menghalangi jalan mereka. Di sinilah dimana perhatian benar diterapkan bagi Latihan untuk mengembangkankesadaran penuh, dalam kesadaran penuh yang dibangun kokoh tersebut merupakan faktor

pertama bagi Pencerahan. Oleh karenanya, salah satu dari peranan pertama dari perhatian benar adalah untuk memberi makan pengembangan kesadaran penuh ini.

Gambaran memberi makan dan membuat lapar di sini secara langsung terkait dengan pengetahuan mendalam tentang syarat kondisi yang membentuk pesan mendasar dari Pencerahan Sang Buddha. Pada kenyataannya, saat beliau memperkenalkan topik mengenai kondisi yang saling bergantung kepada para murid muda, beliau mengilustrasikannya dengan tindakan memberi makan: Seluruh makhluk, kata beliau, hidup dari makanan. Jika keberadaan mereka tergantung pada makan, maka keberadaannya akan berakhir saat mereka tidak ada makanan. Dengan menerapkan analogi ini pada permasalahan penderitaan mengarah pada simpulan bahwa jika penderitaan tergantung pada kondisi-kondisi, penderitaan dapat diakhiri dengan membuatnya lapar melalui kondisi-kondisinya.

Dalam ekspresinya yang paling rumit, meskipun demikian, pengetahuan mendalam Sang Buddha mengenai sebab musabab menyiratkan bahwa setiap waktu kejadian terdiri atas tiga jenis faktor: hasil akibat dari kehendak-kehendak lampau, kehendak-kehendak masa kini, dan hasil akibat dari kehendak-kehendak masa kini. Karena banyak

kehendak-kehendak lampau dapat memberikan suatu akibat pada masa kini, hal ini berarti bahwa bisa ada banyak pengaruh potensial dari masa lampau – yang membantu atau yang merugikan – muncul dalam tubuh jasmani atau pikiran pada masa kini. Peranan dari perhatian benar adalah untuk fokus pada pengaruh apapun yang memiliki potensi paling bermanfaat dan untuk melihatnya dengan suatu cara yang dapat mendukung kehendak-kehendak terampil di masa kini.

Khotbah Makanan ini (Ahara Sutta, SN 46.51) menunjukkan bagaimana perhatian benar dapat diterapkan pada potensi-potensi masa kini untuk membuat lapar rintangan-rintangan dan memberi makan faktor-faktor bagi Pencerahan. Sehubungan dengan rintangan-rintangan, dapat dicatat bahwa:

1. Nafsu indra diberi makan oleh perhatian yang tidak benar atas tema keindahan dan dibuat lapar oleh perhatian benar atas tema ketidaktertarikan. Dengan kata lain, untuk membuat lapar nafsu indra, Anda mengubah perhatian Anda dari aspek-aspek yang indah pada objek yang diinginkan dan lebih fokus pada sisi yang tidak menariknya.
2. Keinginan jahat diberi makan oleh perhatian yang tidak benar atas tema kejengkelan dan dibuat lapar oleh perhatian benar terhadap pembebasan batin melalui

keinginan baik, kasih sayang, kesenangan empati, dan keseimbangan. Dengan kata lain, Anda mengubah perhatian Anda dari fitur-fitur yang menjengkelkan yang menimbulkan keinginan jahat dan lebih fokus pada seberapa banyak kebebasan lebih yang dialami pikiran saat ia dapat menyelami perilaku-perilaku halus ini sebagai rumah intinya.

3. Kemalasan dan kedunguan diberi makan oleh perhatian yang tidak benar atas perasaan-perasaan kebosanan, kelelahan, dan kelesuan. Ia dibuat lapar oleh perhatian benar terhadap suatu potensi energi semangat atau usaha.
4. Keresahan dan kegelisahan diberi makan oleh perhatian yang tidak benar atas kurangnya ketenteraman pikiran, dan dibuat lapar oleh perhatian benar terhadap suatu ketenteraman batin yang ada saat ini. Dengan kata lain, kedua potensi ini dapat muncul pada suatu waktu. Sederhananya ini adalah masalah bagaimana menemukan, menghargai, dan mendorong momen-momen atau keadaan ketenteraman ini.
5. Ketidakpastian diberi makan oleh perhatian tidak benar atas topik-topik yang abstrak dan terkaan, dan dibuat lapar oleh perhatian benar terhadap kualitas-kualitas terampil dan tidak terampil dalam pikiran. Dengan kata lain, daripada fokus pada isu-isu yang tidak dapat



diselesaikan dengan pengamatan saat ini, Anda fokus pada satu isu yang dapat diselesaikan: mana kualitas-kualitas batin yang berakibat buruk pada pikiran, dan mana yang tidak.

Singkatnya, setiap rintangan dibuat lapar dengan mengubah baik fokus dan kualitas dari perhatian Anda.

Namun demikian, dengan faktor-faktor Pencerahan – kesadaran penuh, analisis terhadap kualitas-kualitas, kegigihan, kegembiraan, ketenangan, konsentrasi (empat *jhana*), dan keseimbangan – proses memberi makan utamanya terdiri atas perubahan kualitas dari perhatian Anda. Pembabaran ajaran mendaftarkan setiap faktor dengan dasar potensinya, mengungkapkan bahwa faktor tersebut dibuat lapar oleh perhatian yang tidak benar terhadap dasar itu dan diberi makan oleh perhatian benar terhadap dasar itu. Dengan satu pengecualian, pembabaran ajaran tersebut tidak mengatakan apakah tiap dasar itu. Kelihatannya, tujuan dari hal ini adalah menantang para meditator. Setelah Anda memperoleh petunjuk-petunjuk dalam kesadaran penuh dan konsentrasi, Anda harus mencoba untuk mengenali berdasarkan pengalaman Anda sendiri, dasar potensi apa bagi tiap faktor Pencerahan itu?

Satu pengecualian tersebut, bagaimanapun juga, adalah mencerahkan. Dasar bagi faktor kedua dari Pencerahan – analisis terhadap kualitas-kualitas batin – adalah keberadaan kualitas-kualitas terampil dan tidak terampil dalam pikiran. Untuk memberi perhatian benar terhadap kualitas-kualitas ini tidak hanya memberi makan faktor dari analisis kualitas-kualitas batin, namun juga membuat lapar rintangan ketidakpastian, pada waktu yang bersamaan menyediakan kerangka untuk mengenali diri Anda sendiri dasar-dasar bagi tiap faktor Pencerahan yang tersisa.

Diantara faktor-faktor ini, keseimbangan adalah yang terdekat dengan apa yang terkadang digambarkan sebagai perhatian kosong atau kewaspadaan tidak reaktif. Namun bahkan keseimbangan dikondisikan oleh pandangan-pandangan dan kehendak-kehendak. Sebagai contoh, Sang Buddha menyampaikan dalam MN 101 bahwa saat menghadapi kualitas-kualitas tidak terampil dalam pikiran, Anda akan mengamati bahwa beberapa diantara mereka menyingkir hanya dengan upaya terkoordinasi; dalam kasus-kasus lainnya, tidak ada yang diperlukan selain memperhatikan keseimbangan tersebut. Namun bahkan keseimbangan ini dikondisikan oleh suatu pemahaman terhadap keterampilan dan ketidakterampilan, dan

dimotivasi untuk menyingkirkan ketidakterampilan tersebut.

Nyatanya, keseimbangan memiliki banyak tingkatan, dan satu pengetahuan penting dalam tingkatan latihan yang lebih tinggi adalah untuk melihat bahwa bahkan keseimbangan dalam keadaan-keadaan jhana yang halus – dimana kewaspadaan dan objek-objeknya terlihat “satu” keseluruhan – adalah suatu fabrikasi: terkondisi dan diinginkan. Dengan memperoleh pengetahuan ini, pikiran condong pada apa yang disebut “tidak terbentuk” (*attamayata* – secara harfiah, “tidak terbuat dari sesuatu”), dimana Anda tidak menambahkan apapun pada data dari pengalaman indrawi.

Pergerakan dari keseimbangan ke tidak terbentuk singkatnya digambarkan dalam sebuah pesan terkenal berikut:

*“Kemudian, Bahiya, Anda harus melatih diri Anda sebagai berikut: Terhadap apa yang dilihat, hanya ada yang dilihat. Terhadap apa yang didengar, hanya yang didengar. Terhadap apa yang dirasa, hanya yang dirasa. Terhadap apa yang dikenali, hanya yang dikenali. Itulah bagaimana Anda harus melatih diri Anda. Saat bagi Anda hanya akan ada yang dilihat terhadap apa yang dilihat, hanya ada yang didengar terhadap apa yang didengar, hanya ada yang dirasa terhadap*

*apa yang dirasa, hanya ada yang dikenali terhadap apa yang dikenali, maka, Bahiya, tidak ada dirimu dalam hal itu. Saat tidak ada dirimu dalam hal itu, tidak ada dirimu di sana. Saat tidak ada dirimu di sana, Anda tidak ada di sini maupun di sana maupun diantaranya. Ini, hanya inilah, akhir dari tekanan derita.”*

- Ud 1.10

Pada permukaan, petunjuk-petunjuk ini mungkin terlihat menggambarkan perhatian kosong, namun dengan melihat lebih dalam terlihat ada yang lebih di dalamnya. Untuk memulainya, petunjuk-petunjuk tersebut datang dalam dua bagian: nasihat bagaimana untuk melatih perhatian, dan suatu janji akan hasil yang diperoleh dari latihan perhatian dengan cara tersebut. Dengan kata lain, latihan tersebut masih dilakukan pada tingkatan berkondisi atas sebab dan akibat. Inilah apa yang mesti dilakukan. Hal ini berarti ia terbentuk oleh suatu kehendak, yang kemudian dibentuk oleh suatu pandangan. Kehendak dan pandangan diinformasikan melalui bagian “hasil” dari pesan tersebut: Sang meditator ingin memperoleh akhir dari tekanan dan derita, dan dengan demikian bersedia untuk mengikuti jalan menuju akhir tersebut. Demikianlah, seperti tingkatan perhatian benar lainnya, perhatian yang dikembangkan di sini dikondisikan oleh pandangan benar

– pengetahuan bahwa kehendak-kehendak Anda saat ini adalah sumber tekanan utama – dan dimotivasi oleh keinginan untuk mengakhiri tekanan itu. Inilah mengapa Anda membuat usaha untuk tidak menambah apapun pada potensi-potensi yang datang dari masa lampau.

Kebutuhan akan pandangan benar akan terlihat seakan diingkari oleh lingkungan yang melingkupi petunjuk-petunjuk ini. Lagipula, inilah petunjuk-petunjuk pertama yang diperoleh Bahiya dari Sang Buddha, dan ia mencapai Pencerahan segera setelahnya, jadi petunjuk-petunjuk tersebut mestilah utuh di dalam dan diantaranya. Bagaimanapun juga, mengikuti pesan ini, Bahiya digambarkan sangat memberi perhatian dan termotivasi oleh latihan. Dia telah mengetahui bahwa Pencerahan diperoleh dengan melakukannya, dan petunjuk-petunjuk diberikan sebagai tanggapan atas permintaannya untuk sebuah ajaran yang akan menunjukkannya apa yang mesti dilakukan sekarang bagi kesejahteraan dan kebahagiaan jangka panjangnya – sebuah pertanyaan yang MN 135 identifikasi sebagai dasar bagi kebijaksanaan dan kearifan. Jadi tindak tanduknya memiliki seluruh benih bagi pandangan benar dan kehendak benar. Karena ia bijak – Sang Buddha kemudian memujinya sebagai yang terunggul diantaranya muridnya dalam hal kecepatan memperoleh kearifan – ia mampu membawa benih-benih

tersebut membuahkkan hasil dengan segera.

Sebuah syair dari SN 35.95 – yang Sang Buddha katakan mengekspresikan arti dari petunjuk-petunjuk kepada Bahiya – memberikan informasi tentang bagaimana Bahiya dapat mengembangkan benih-benih tersebut.

*Tidak terkesan dengan bentuk-bentuk  
- melihat suatu bentuk dengan penuh kesadaran —*

*Tidak memihak dalam pikiran,  
seseorang mengetahui  
dan tidak tetap terikat di sana.*

*Saat seseorang melihat sebuah bentuk  
- dan bahkan mengalami perasaan —  
ia berlalu dan tidak bertumpuk.*

*Demikianlah seseorang menjadi penuh perhatian.*

*Demikianlah seseorang tidak menumpuk tekanan,  
ia dikatakan telah berada  
dalam keadaan tidak terikat.*

*(Serupa dengan suara-suara, wangi-wangi, selera-selera,  
sensasi-sensasi sentuhan, dan kualitas-kualitas batin atau  
ide-ide.)*

- SN 35.95

Perhatikan dua frasa dalam syair ini: *kesadaran penuh* dan *tidak memihak*. Rujukan terhadap kesadaran penuh menggaris bawahi kebutuhan untuk terus mengingatkan diri sendiri atas kehendak untuk tidak menambahkan potensi-potensi apapun dari masa lampau. Hal ini kembali memperlihatkan sifat alamiah berkehendak dari perhatian yang dikembangkan di sini.

MN106 menawarkan cara alternatif untuk mengekspresikan kehendak ini, pada saat bersamaan menawarkan analisis lebih lanjut terhadap tahapan-tahapan yang dilalui pikiran saat disimpan di dalam pikiran. Kehendaknya adalah sebagai berikut: 'Semestinya tidak demikian, semestinya tidak terjadi padaku; tidak akan demikian, tidak akan terjadi padaku. Apa yang, apa yang akan terjadi, yang telah saya tinggalkan.' Sebagaimana yang dikatakan Sang Buddha dalam khotbah tersebut, seseorang yang mengejar kehendak ini akan meninggalkan hasrat untuk penglihatan, suara-suara, dan lain sebagainya, dan sampai pada keseimbangan dimensi baik dari persepsi maupun non-persepsi. Namun bila kearifan tidak cukup tajam, ia tidak akan cukup dengan memindahkan fokus hasrat dari indra dan masukan batin terhadap keseimbangan itu sendiri, dan dengan demikian tetap berdiam di tingkatan tersebut. Demikianlah pentingnya frasa kedua catatan di atas – tidak memihak – yang menggaris bawahi kenyataan

bahwa hasrat merupakan faktor penting yang biasanya ditambahkan pada hal-hal yang dilihat, didengar, dirasa, dan dikenali, dan dengan demikian faktor yang paling harus dilemahkan dalam segala cara yang memungkinkan.

Beberapa pemaknaan dari petunjuk-petunjuk kepada Bahiya menunjukkan faktor yang ditambahkan tersebut sebagai suatu pandangan metafisika tentang terdapat sesuatu di balik data pengalaman, namun pandangan metafisika seperti ini – meskipun dapat membentuk dasar bagi hasrat – hanyalah salah satu dari sekian banyak dasar. Kepercayaan bahwa terdapat sesuatu di luar sana yang dapat digapai dan dimiliki tentunya dapat membentuk suatu kondisi bagi hasrat, tetapi demikian juga dengan kepercayaan bahwa tidak ada sesuatu di sana: Saat tidak ada sesuatu, tidak ada yang dilukai dengan menyerah pada nafsu keinginan, suatu ide yang dapat menjadi dalih bagi seluruh hasrat yang berbahaya. Jadi sang meditator haruslah berhati-hati untuk tidak menambahkan suatu asumsi terhadap data pengalamannya yang akan menyuburkan hasrat dalam suatu cara, kondisi, atau bentuk. Dan hal ini melibatkan lebih sekedar perhatian kosong. Diperlukan pandangan benar mengenai bagaimana hasrat bekerja dan apa yang diperlukan untuk menggagalkannya.

Sebagaimana SN 22.36 dan SN 23.2 indikasikan, rasa mengenai siapa diri kita didefinisikan oleh hasrat-hasrat



kita. Bahkan saat kita tidak secara sadar berpikir tentang 'diri' – seperti saat kita larut sepenuhnya dalam suatu kegiatan, menjadi satu dengan tindakan tersebut – dapat ada suatu hasrat bagi kesatuan tersebut dengan suatu rasa yang kuat atas 'menjadi di sini', 'menjadi melakukan', atau 'menjadi mengetahui', yang merupakan identitas dalam bentuk yang halus.

Namun saat tidak memihak cukup tajam untuk melihat bahwa bahkan keseimbangan ini difabrikasi dan dikondisikan, sesuatu yang telah *dilakukan* (lihat MN 137 dan 140), suatu hasrat untuknya dapat digagalkan juga. Saat hasrat terus menerus tidak diberikan tempat untuk mendarat, tidak ada inti bagi suatu 'tempat' apapun juga: tidak ada 'di sini', tidak ada 'di sana', tidak ada inti untuk suatu rasa identitas yang dibangun di atas apapun dimanapun sama sekali. Hal ini menjelaskan mengapa keadaan tidak terbentuk dinyatakan dalam istilah ketiadaan tempat: "Saat tidak ada dirimu dalam hal itu, tidak ada dirimu di sana. Saat tidak ada dirimu di sana, Anda tidak ada di sini maupun di sana maupun diantaranya."

Dengan pemadaman total dari hasrat, kehendak akhir untuk melemahkan hasrat dengan demikian dapat ditinggalkan. Saat ditinggalkan – dengan tanpa perlu menggantinya dengan apapun – tidak ada lagi yang

dibangun. Hal ini membawa suatu pembebasan nyata dari Kekekalan, yang terletak di luar seluruh kondisi – bahkan kondisi-kondisi dari pandangan benar, kesadaran penuh, dan perhatian benar.

Sifat alamiah luar biasa dari pengalaman ini diindikasikan oleh suatu syair yang menyimpulkan khutbah kepada Bahiya:

*Dimana air, tanah, api, dan angin tidak memiliki pijakan:*

*Di sanalah bintang-bintang tidak bersinar,*

*matahari tidak terlihat,*

*bulan tidak muncul,*

*kegelapan tidak ditemukan.*

*Dan saat seorang bijaksana,*

*seorang brahmana melalui kebijaksanaannya,*

*telah mengetahui [hal ini] bagi dirinya,*

*maka melalui bentuk dan tanpa bentuk,*

*melalui berkah dan rasa sakit,*

*ia telah terbebas.*

Saat ia yang telah sadar muncul dari pengalaman ini dan kembali menghadapi kondisi-kondisi atas ruang dan waktu, ini merupakan suatu perspektif yang baru seutuhnya.

Namun bahkan demikian, ia masih menggunakan perhatian benar. Sebagaimana YA. Sariputta nyatakan dalam SN 22.122:

*“Seorang Arahat*

*“Seorang Arahat harus memahami dalam cara yang benar kelima agregat yang melekat sebagai hal yang tidak tetap, penuh tekanan, suatu penyakit, suatu kanker, sebuah anak panah, menyakitkan, kemalangan, hal yang asing, pemecah, suatu kekosongan, bukan aku. Meskipun, bagi seorang Arahat, tidak ada lagi yang perlu dilakukan, dan tidak ada yang perlu ditambah pada apa yang telah dilakukan, tetap saja hal-hal ini — saat dikembangkan dan dikejar — mengarah baik pada suatu kesenangan abadi di sini dan sekarang dan pada kesadaran penuh dan kewaspadaan.”*

Jadi sangatlah penting untuk memahami bahwa tidak ada hal seperti perhatian kosong dalam praktik ajaran-ajaran Buddha. Daripada berusaha menciptakan suatu bentuk perhatian tak berkondisi, latihan tersebut berusaha untuk menciptakan sekumpulan kondisi terampil untuk membentuk dan mengarahkan tindakan perhatian agar menjadikannya benar: sungguh-sungguh menyembuhkan, sungguh-sungguh mengarah pada akhir dari penderitaan dan stress. Saat kondisi-kondisi ini telah dikembangkan dengan sempurna, Sang Buddha menjanjikan bahwa

mereka akan melayanimu dengan baik – bahkan setelah memperoleh Pencerahan, sepanjang jalan hingga kematian terakhir Anda.



# LEMBAR SPONSORSHIP

*Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi  
Sang Buddha*

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

**Rek BCA 0600679210**

**Cab. Pingit**

**a.n. Hery Nugroho**

atau

**Vidyasena Production**

**Vihara Vidyaloka**

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

**Yogyakarta - 55165**

**(0274) 2923423**

Keterangan lebih lanjut, hubungi :

**Insight Vidyasena Production**

**08995066277**

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

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



# Insight Vidyāsenā Production

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

**1. Kitab Suci Udana**

Khotbah-khotbah Inspirasi Suci *Dhammapada*.

**2. Kitab Suci Dhammapada Atthakatha**

Kisah-kisah *Dhammapada*

**3. Buku Dhamma Vibhaga**

Penggolongan *Dhamma*

**4. Panduan Kursus Dasar Ajaran Buddha**

Dasar-dasar Ajaran Buddha

**5. Jataka**

Kisah-kisah kehidupan lampau Sang Buddha

## **Buku-buku FREE DISTRIBUTION:**

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

dan Willy Yandi Wijaya

19. **Kumpulan Ceramah Dhammaclass Masa Vassa Vihara Vidyāloka** (Dewa dan Manusia, Micchaditti, Puasa Dalam Agama Buddha) Oleh Y.M. Sri Paññāvaro Mahathera, Y.M. Jotidhammo Mahathera dan Y.M. Saccadhamma
20. **Tradisi Utama Buddhisme** Oleh John Bulitt, Y.M. Master Chan Sheng-Yen dan Y.M. Dalai Lama XIV
21. **Pandangan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
22. **Ikhtisar Ajaran Buddha** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
23. **Riwayat Hidup Maha Moggallana** Oleh Hellmuth Hecker
24. **Rumah Tangga Bahagia** Oleh Ven. K. Sri Dhammananda
25. **Pikiran Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
26. **Aturan Moralitas Buddhis** Oleh Ronald Satya Surya
27. **Dhammadana Para Dhammaduta**
28. **Melihat Dhamma** Kumpulan Ceramah Sri Paññāvaro Mahathera
29. **Ucapan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
30. **Kalana Sutta** Oleh Soma Thera, Bhikkhu Bodhi, Larry Rosenberg, Willy Yandi Wijaya
31. **Riwayat Hidup Maha Kaccana** Oleh Bhikkhu Bodhi
32. **Ajaran Buddha dan Kematian** Oleh M. O'C. Walshe, Willy Liu
33. **Dhammadana Para Dhammaduta 2**
34. **Dhammaclass Masa Vassa 2**
35. **Perbuatan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
36. **Hidup Bukan Hanya Penderitaan** Oleh Bhikkhu Thanissaro



37. **Asal-usul Pohon Salak & Cerita-cerita bermakna lainnya**
38. **108 Perumpamaan** Oleh Ajahn Chah
39. **Penghidupan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
40. **Puja Asadha** Oleh Dhamma Ananda Arif Kurniawan Hadi Santosa
41. **Riwayat Hidup Maha Kassapa** Oleh Helmuth Hecker
42. **Sarapan Pagi** Oleh Frencky
43. **Dhammadana Para Dhammaduta 3**
44. **Kumpulan Vihara dan Candi Buddhis Indonesia**
45. **Metta dan Mangala** Oleh Acharya Buddhakkita
46. **Riwayat Hidup Putri Yasodhara** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
47. **Usaha Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
48. **It's Easy To be Happy** Oleh Frencky
49. **Mara si Penggoda** Oleh Ananda W.P. Guruge
50. **55 Situs Warisan Dunia Buddhis**
51. **Dhammadana Para Dhammaduta 4**
52. **Menuju Kehidupan yang Tinggi** Oleh Aryavamsa Frencky, MA.
53. **Misteri Penunggu Pohon Tua** Seri Kumpulan Cerpen Buddhis
54. **Pergaulan Buddhis** Oleh S. Tri Saputra Medhacitto
55. **Pengetahuan** Oleh Bhikkhu Bodhi dan Ajaan Lee Dhammadharo.
56. **Pindapata** Oleh Bhikkhu Khantipalo dan Bhikkhu Thanissaro.
57. **Siasati Kematian Sebelum Sekarat** oleh Aryavamsa Frenky

58. **Inspirasi dari Para Bhikkhuni Mulia** Oleh Susan Elbaum Jootla
59. **Aṭṭhasīla** Oleh Bhikkhu Ratanadhīro
60. **Kitab Pali: Apa yang Seorang Buddhis Harus Ketahui** Oleh Bhikkhu Khantipalo
61. **Aturan Disiplin Para Bhikkhu** Oleh Bhikkhu Khantipalo
62. **Jinacarita-Sebuah Puisi Pāli** Oleh Vanaratana Medhankara
63. **Goresan Tinta Kehidupan** Oleh Bhikkhu Khemadhiro
64. **Menuju Sains Berkelanjutan Pandangan Buddhis terhadap Tren-tren dalam Perkembangan Ilmu Pengetahuan** Oleh P. A. Payutto
65. **Manajemen Diri Buddhis** Oleh Toni Yoyo
66. **Konsili Buddhis Menurut Tradisi Theravāda** Oleh S. Tri Saputra Medhācitto
67. **Guru Para Dewa** Oleh Susan Elbaum Jootla
68. **Dengan Jubah dan Mangkuk** Oleh Bhikkhu Khantipalo
69. **Riwayat Hidup Rāhula - Pewaris Dhamma** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
70. **Antologi Dharma** Karya dan Opini Para Penulis BuddhaZine
71. **Khotbah-Khotbah Dhamma terkait Meditasi Vipassana** Oleh Y.M. Sayadaw U Kundala
72. **Seperti Ini** Oleh Ajahn Chah
73. **Riwayat Hidup yang Mulia Ananda Pengikut Setia Sang Buddha** Oleh: YM. Weragoda Sarada Maha Thero

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

Informasi lebih lanjut dapat melalui:

**Insight Vidyasena Production**

**08995066277 pin bb : 26DB6BE4**

atau

**Email : insightvs@gmail.com**

\*

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

