

PENJELASAN YANG KOMPREHENSIF

ABHIDHAMMATTHASAṄGAHA

MANUAL ABHIDHAMMA

Ajaran Tentang Realitas-Realitas Hakiki



FAKTOR-FAKTOR MENTAL



ASHIN KHEMINDA

Abhidhammatthasaṅgaha

MANUAL ABHIDHAMMA

Ajaran Tentang Realitas Hakiki

Jilid 2 Faktor-Faktor-Mental

Ashin Kheminda



DHAMMAVIHĀRĪ
BUDDHIST STUDIES

Yayasan Dhammavihari
Jakarta 2019

Abhidhammatthasaṅgaha

MANUAL ABHIDHAMMA

Ajaran Tentang Realitas Hakiki

Jilid 2

Faktor-Faktor-Mental

ISBN: 978-623-94342-5-0 (Nomor Jilid Lengkap)
978-623-94342-7-4 (Jilid 2 PDF)

Penulis: Ashin Kheminda

Cetakan II, September 2019

Penyunting: Feronica Laksana, Magdalena Wartono

Desain Sampul: Andries M. Halim

Penata letak & Grafik: Ary Wibowo

Penerbit:

Yayasan Dhammavihari

Redaksi:

Yayasan Dhammavihari

Rukan Sedayu Square Blok N 16-19

Jl. Outer Ring Road, Lingkar Luar Jakarta Barat 11730

Tel: 0813 -8700-3600

Email: info@dhammavihari.or.id

Website: www.dhammavihari.or.id

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Daftar Isi

Kata Pengantar	5
I. PENDAHULUAN	11
- Karakteristik Asosiasi.	19
II. ANALISIS FAKTOR-FAKTOR-MENTAL	
1. Faktor-Faktor-Mental Netral	29
- Faktor-Mental Universal	29
- Faktor-Mental Sesekali.	49
2. Faktor-Mental yang Tidak Baik	71
- Dhamma yang Baik.	72
- Pengelompokan Faktor-faktor-Mental yang Tidak Baik.	74
- Kuartet Delusi.	76
- Trio Keserakahan	87
- Kuartet Kebencian.	97
- Tiga yang Terakhir.	111
3. Faktor-Mental yang Indah	117
- Faktor-Mental Indah Universal.	118
- Faktor-Mental Penahanan-Diri	171
- Faktor-Mental Tanpa-Batas	183
- Indra-Kebijaksanaan.	190

III. SINTESIS KESADARAN DAN FAKTOR-FAKTOR-MENTAL

1. Metode Asosiasi.	198
- Asosiasi Faktor-Mental Netral.	201
- Asosiasi Faktor-Mental yang Tidak Baik.	208
- Asosiasi Faktor-Mental yang Indah.	213
- Asosiasi Tidak Pasti.	220
 2. Metode Kombinasi.	 224
- Kombinasi Kesadaran Adiduniawi.	224
- Kombinasi Kesadaran yang Lebih Tinggi.	227
- Kombinasi Kesadaran Indah Lingkup-Indriawi.	231
- Kombinasi Kesadaran yang Tidak Baik.	238
- Kombinasi Kesadaran Tanpa Akar.	244
 Epilog	 249
Lampiran	270
Daftar Singkatan	279
Daftar Istilah Pali - Bahasa Indonesia	280
Daftar Pustaka	291
Biografi Ashin Kheminda	293

Kata Pengantar



AMI telah menerima banyak respon positif dan apresiasi yang baik dari umat, baik dari dalam maupun luar negeri atas terbitnya buku pertama Ashin Kheminda yang berjudul Kesadaran. Buku tersebut adalah buku yang komprehensif, membahas tentang kesadaran dengan sangat detil yang telah membuka cakrawala kita mengenai proses yang membentuk batin kita.

Tujuan dari latihan spiritual Buddhis adalah untuk memperoleh pemahaman yang benar tentang kehidupan. Kehidupan tidak lain dan tidak bukan adalah pengalaman yang masuk melalui lima pintu pancaindra dan pintu batin. Elemen mental yang terpenting dan memimpin pengalaman di enam pintu tersebut adalah kesadaran. Itulah mengapa buku *Kesadaran* bisa dianggap sebagai *peta spiritual* yang sangat penting untuk dipahami oleh para pencari Kebenaran. Buku tersebut memberikan petunjuk-petunjuk yang berharga untuk mengenali kesadaran secara benar sehingga kita terhindar dari khayalan-khayalan dan pandangan-salah yang hanya akan memperpanjang perjalanan di *samsāra*.

Untuk memperkuat pemahaman benar tentang kehidupan, kami kembali menerbitkan buku kedua Ashin Kheminda yang berjudul Faktor-Faktor-Mental. Dengan terbitnya buku ini maka *peta spiritual* kita menjadi semakin lengkap karena dari dua buku tersebut — *Kesadaran* dan *Faktor-*

Faktor-Mental — kita mendapatkan data-data yang akurat tentang elemen mental yang terdiri dari kesadaran dan faktor-faktor-mentalnya yang secara kolektif disebut sebagai batin.

Di dalam buku ini ada beberapa istilah yang telah kami sesuaikan. Penyesuaian dan penyempurnaan istilah-istilah teknis ini kami lakukan demi memberikan pemahaman yang akurat tentang fenomena yang ditunjukkan oleh istilah-istilah tersebut. Penyempurnaan dan penyesuaian istilah telah kami pertimbangkan masak-masak dengan mencari makna yang tepat tentang istilah Pāli dalam bahasa Indonesia yang sesuai dengan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI).

Istilah-istilah teknis yang telah kami sesuaikan di Buku Kedua ini adalah:

<i>Adosa</i>	= tanpa-kebencian
<i>Ahirika</i>	= tidak-tahu-malu
<i>Alobha</i>	= tanpa-keserakahan
<i>Anotappa</i>	= tidak-takut-berbuat-jahat
<i>Appamaññā</i>	= tanpa-batas
<i>Hadayavatthu</i>	= landasan-hati
<i>Hiri</i>	= rasa-malu
<i>Kammaññatā</i>	= kecekatan
<i>Karunā</i>	= belas-kasih
<i>Mudutā</i>	= kelenturan
<i>Ottappa</i>	= takut-berbuat-jahat
<i>Pāguññata</i>	= kecakapan
<i>Paññindriya</i>	= indra-kebijaksanaan
<i>Tatramajjhata</i>	= keseimbangan-batin
<i>Uddhacca</i>	= kebingungan
<i>Vicāra</i>	= penempelan-terus-menerus
<i>Virati</i>	= penahanan-diri
<i>Vitakka</i>	= penempelan-awal

Seperti halnya di buku pertama, buku ini berawal dari transkripsi pelajaran *Abhidhamma* yang diajarkan oleh Ashin Kheminda setiap hari Sabtu di DBS. Di tengah perjalanan mengedit naskah, kemudian muncul keinginan Ashin Kheminda untuk melengkapi buku tersebut dengan menambahkan referensi-referensi dari berbagai kitab hingga akhirnya menjadi buku yang ada di tangan Anda saat ini.

Buku ini adalah buku bab kedua dari keseluruhan sembilan bab dari Kitab *Abhidhammatthasaṅgaha*. Kitab *Abhidhammatthasaṅgaha* sendiri adalah kitab yang wajib dikuasai oleh para pelajar *Abhidhamma* dan dianggap sebagai kunci untuk membuka gudang harta karun *Abhidhamma Pitaka*. Untuk itu besar harapan kami, buku ini bisa membantu Anda dalam memahami *Abhidhamma* dan mengapresiasi kedalaman serta keindahan ajarannya.

Bagi kami tim propagasi DBS — tim yang membantu penyusunan buku ini — tidak ada hal yang lebih membahagiakan selain mengetahui buku-buku *Abhidhamma* ini telah memberikan banyak manfaat bagi para pembaca. Semoga jasa kebajikan yang telah tercipta atas penyusunan buku ini melimpah kepada guru kami, para pendukung, para pembaca, serta semua makhluk. Semoga kekuatan jasa kebajikan ini bisa membantu semua makhluk untuk keluar dari *saṃsāra* secepatnya!

Ciraṃ Tiṭṭhatu Saddhammo !

Semoga Dhamma Sejati Dapat Bertahan Lama

Sādhū ! Sādhū ! Sādhū !

Ketua Tim Propagasi DBS
Feronica Laksana

I

Pendahuluan



Pendahuluan



ULAI hari ini kita akan belajar Bab II dari *Abhidhammatthasaṅgaha*. Di Bab I kita telah mempelajari tentang *Citta* atau Kesadaran. Di Bab II kita akan mempelajari Faktor-faktor-mental atau *Cetasika* serta kombinasi dari keduanya. Campuran atau gabungan dari kesadaran dan faktor-faktor-mental inilah yang disebut sebagai *nāma* atau batin. Jadi, apa yang oleh orang kebanyakan disebut sebagai batin, pikiran atau apa pun istilah tersebut, menurut *Abhidhamma* bukanlah merupakan fenomena mental tunggal dan solid. *Abhidhamma* menganalisis dan memecah-mecah fenomena yang dianggap solid tersebut ke dalam unsur-unsurnya yang hakiki. Hasil dari analisis tersebut adalah 89/121 kesadaran dan 52 faktor-faktor-mental. Setiap *dhamma-dhamma* tersebut mempunyai ciri karakteristik dan fungsinya sendiri-sendiri.

Disebut sebagai batin karena mereka “menekuk” atau “mengarah” (*namana*) ke objek. Apabila fenomena batin (*nāma*) menjadi objek — seperti halnya *Nibbāna* — maka definisi batin menjadi fenomena mental yang mengarahkan batin — dalam hal ini kesadaran adiduniawi — ke dirinya sendiri. Dengan kata lain,

batin mempunyai kemampuan untuk menangkap objek. Kemampuan ini sangat kontras dengan kemampuan yang dimiliki oleh materi yang tidak bisa menangkap objek. Jadi, pada saat tubuh kita sakit, sebenarnya yang merasakan kesakitan (karena terjadi ketidak-seimbangan empat elemen *rūpa*) bukanlah tubuh melainkan batin.

Walaupun diterjemahkan sebagai batin, tetapi istilah ini tidak hanya merujuk kepada fenomena mental yang muncul di hati saja melainkan juga termasuk fenomena mental yang muncul di pancaindra, seperti yang terjadi pada proses melihat, mendengar, membaui, mencicip dan menyentuh.

Gabungan dari proses batin-dan-jasmani inilah yang secara awam kita sebut sebagai manusia atau makhluk. Dengan mempelajari faktor-faktor batin, maka pemahaman kita tentang batin akan menjadi semakin baik. Hal ini tentu saja akan membuat kita mampu memahami diri kita sendiri dengan sempurna. Pemahaman yang benar tentang diri kita dan kehidupan akan berdampak pada meningkatnya kualitas kehidupan dan pada akhirnya akan membawa kita keluar dari *samsāra*.

Di seluruh alam semesta ini yang ada hanyalah fenomena batin-dan-materi. Materi tidak hanya tubuh jasmani tetapi juga mencakup semua jenis materi yang ada di luar tubuh jasmani. Kedua fenomena tersebut adalah *dhamma-dhamma* atau realitas yang hakiki (*paramattha dhamma*). Di dalam menganalisis fenomena-fenomena tersebut, *Abhidhamma* menggunakan standar khusus, yang kita sebut sebagai Empat Batasan. Empat Batasan memastikan akurasi dan presisi pemahaman kita

terhadap realitas hakiki tertentu. Hal ini sangatlah penting karena *Abhidhamma* adalah *peta spiritual* yang akan kita gunakan sebagai *petunjuk jalan* di dalam perjalanan spiritual kita untuk keluar dari *saṃsāra*. Ketepatan pemahaman terhadap fenomena baik di dalam maupun di luar diri berdasarkan Empat Batasan yang muncul di dalam meditasi inilah yang secara teknis disebut sebagai Kemurnian Pandangan (*diṭṭhivisuddhi*) yang merupakan tahapan sangat penting di dalam latihan meditasi kita.

Tidak hanya sebagai peta petunjuk jalan, *Abhidhamma* juga merupakan pengalaman meditatif Buddha yang kemudian membawa-Nya ke penerangan sempurna. Dan tentu saja, siapa pun yang telah mengembangkan keyakinan kepada Buddha akan memanfaatkan *Abhidhamma* sebaik-baiknya demi transformasi dan kemajuan spiritual mereka. Jadi, sekali lagi, Empat Batasan adalah standar yang dipakai oleh *Abhidhamma* untuk menganalisis dan mendefinisikan realitas atau *dhamma* hakiki guna menghindari kekeliruan pemahaman dan pandangan. Dengan Empat Batasan maka kita tidak akan mencampurkan faktor-mental dengan *dhamma* hakiki lainnya — yaitu kesadaran, materi dan *Nibbāna*. Lebih jauh lagi, hanya pada saat kita telah mampu melihat Empat Batasan, khususnya karakteristik individual dan karakteristik umum, dari *dhamma* yang hakiki tersebutlah maka baru dapat dikatakan kita telah melihat segala sesuatu sesuai dengan realitas (*yathābhūta*). Dengan memahami fenomena batin-dan-jasmani sesuai realitas maka pandangan-salah bisa dihancurkan — dengan kata lain, pada saat kita mampu menganalisis dan mengurai manusia ke dalam komponen pembentuknya, yaitu lima agregat, maka khayalan tentang "diri" atau roh pun hancur.

Empat Batasan tersebut adalah karakteristik, fungsi atau rasa, manifestasi dan sebab-terdekat kemunculannya.

Yang disebut sebagai karakteristik (*lakkhaṇa*) adalah sifat alamiah bawaan atau sifat umum dari berbagai *dhamma*. Yang disebut sebagai rasa (*rasa*) adalah fungsi atau capaian. Yang disebut sebagai manifestasi (*paccupaṭṭhāna*) adalah cara dalam kemunculannya atau efek. Yang disebut sebagai sebab-terdekat (*padaṭṭhāna*) adalah sebab-terdekat yang mendahuluinya.¹

Karakteristik adalah sifat yang melekat atau inheren dengan fenomena batin dan juga materi. Sifat dari fenomena dibagi menjadi dua, yaitu *karakteristik individual* atau *sifat alamiah bawaan* (*sabhāva*) dan *karakteristik universal* atau sifat umum yang sama dan berlaku untuk semua fenomena (*sāmañña*). Di dalam bab ini kita akan mempelajari karakteristik individual yang unik dari masing-masing faktor-mental; dengan demikian kita nanti akan mendapatkan 52 ciri yang berbeda-beda satu dengan lainnya. Walaupun tiap-tiap dari 52 faktor-faktor-mental mempunyai sifat alamiahnya sendiri-sendiri tetapi sesungguhnya mereka mempunyai ciri atau karakteristik yang universal (*sāmañña*) —berlaku untuk semua — yaitu *anicca*, *dukkha* dan *anatta*.

Rasa adalah fungsi spesifik yang dimiliki oleh setiap *dhamma* hakiki. Pada setiap kemunculannya, *dhamma-dhamma* hakiki melakukan fungsi spesifiknya dan kemudian secepat kilat lenyap tanpa pernah muncul kembali untuk kedua kalinya. Sementara itu, yang disebut dengan manifestasi² adalah

¹ *Tesaṃ tesaṃ dhammānaṃ sabhāvo vā sāmaññaṃ vā lakkhaṇaṃ nāma. Kiccaṃ vā sampatti vā raso nāma. Upaṭṭhānākāro vā phalaṃ vā paccupaṭṭhānaṃ nāma. Āsannakāraṇaṃ padaṭṭhānaṃ nāma* (DhsA 63).

² *Paccupaṭṭhāna* secara harfiah berarti 'kehadiran kembali' (*paṭi + upaṭṭhāna*).

kebiasaan-kebiasaan yang terjadi di setiap kemunculannya. Manifestasi mempunyai dua sisi, pertama adalah cara atau model kehadirannya³ dan yang kedua adalah efek yang muncul.⁴ Sebab-terdekat adalah salah satu dari sekian banyak sebab yang dianggap paling penting dalam mengondisikan kemunculan *dhamma* hakiki tertentu.

Mari kita tinjau kembali kesadaran dari sudut pandang Empat Batasan. Karakteristik dari kesadaran adalah *menyadari adanya objek*. Karakteristik ini berlaku untuk semua jenis kesadaran yang ada di empat *bhūmi* atau tingkatan, yaitu di tingkat lingkup indriawi, tingkat lingkup materi-halus, tingkat lingkup nonmateri dan tingkat adiduniawi.⁵ Jadi, walaupun variasi dari kesadaran ada 89/121 tetapi sesuai dengan karakteristiknya kesadaran hanyalah satu. Di sini, kesadaran menyadari objeknya dalam bentuk yang paling sederhana yaitu hanya menyadari adanya objek. Kesadaran tidak mempunyai kemampuan untuk mengetahui warna, bentuk serta nama dari objek tersebut. Bila saat ini kesadaran telinga mendengar suara maka yang sesungguhnya terjadi adalah bahwa kesadaran telinga muncul dengan disertai oleh faktor-faktor-mental. Faktor-faktor-mental yang muncul tersebut membantu kesadaran telinga untuk mengenali objeknya dengan baik. Dari Skema 2.3 (hlm. 206) dapat dilihat angka-angka yang ada di dalam lingkaran yang menunjukkan jumlah maksimal dari faktor-mental yang terlibat dalam kemunculan kesadaran-kesadaran tertentu. Sebagai contoh pada kesadaran telinga tertera angka tujuh. Dengan

³ *Upaṭṭhānākārāpaccupaṭṭhāna*.

⁴ *Phalāpaccupaṭṭhāna*.

⁵ Tidak demikian halnya dengan faktor-faktor-mental. Di tingkatan tertentu, karakteristik faktor-mental tidak terlihat.

demikian, di dalam kesadaran telinga terdapat tujuh faktor-mental yang membantu proses pengenalan suara. Demikian pula halnya dengan kesadaran-kesadaran lain yang membutuhkan bantuan sejumlah faktor-mental untuk bisa mengenali objeknya secara sempurna.

Fungsi dari kesadaran adalah sebagai pemimpin atau pendahulu dari segala aktivitas mental.⁶ Ketika sebuah objek berbenturan dengan pintu indra, maka muncullah proses mental dengan kesadaran sebagai pemimpinnya. Sebagai contoh pada saat objek bentuk berbenturan dengan indra-mata maka terjadilah proses kognitif pintu-mata. Di dalam proses kognitif ini, yang melihat objek bentuk tersebut adalah kesadaran-mata bukan faktor-faktor-mental. Kesadaran bisa muncul tanpa kehadiran faktor-faktor-mental tertentu, sebaliknya faktor-mental tidak akan pernah bisa muncul tanpa bergantung kepada kesadaran. Seperti halnya seorang penjaga kota yang duduk di persimpangan jalan di tengah kota. Dia memastikan dan menyadari setiap orang yang datang dari Timur, Barat, Utara dan Selatan, “Ini objek-bentuk, itu suara, itu bau, itu rasa, itu sentuhan.” Demikianlah, kesadaran memimpin proses menyadari objek-objek dan faktor-faktor-mental mengikutinya.

Manifestasi dari kesadaran yang terlihat pada saat bermeditasi adalah *kesinambungan proses yang sempurna*.⁷ Satu kesadaran muncul persis sesaat setelah lenyapnya kesadaran yang lain. Apabila satu kesadaran tidak lenyap maka kesadaran yang lain tidak muncul. Sedemikian sempurnanya arus kesadaran sehingga kita terkelabui dengan menganggapnya

⁶ *Pubbaṅgamarasa.*

⁷ *Sandahanapaccupatṭhāna.*

sebagai satu arus yang tidak pernah putus dan dengan demikian mendapatkan kesan adanya wujud yang solid dan tidak berubah. Seseorang yang *samādhī*-nya sudah berkembang bisa melihat adanya jeda di antara satu proses kognitif dengan proses kognitif yang lain. Seperti halnya barisan semut hitam di mana semut yang berada di depan dan di belakangnya tidak melekat satu sama lainnya. Sebagai contoh, ketika Anda sedang mendengarkan ceramah dan melihat ke arah saya saat ini, proses yang terjadi sesungguhnya adalah kesinambungan proses melihat dan mendengar yang muncul bergantian. Satu proses kognitif lenyap kemudian diikuti proses kognitif yang lain. Di dalam proses ini paling tidak terdapat tiga proses kognitif yang muncul bergantian, misalnya proses melihat, kemudian proses mendengar dan proses berpikir.⁸ Ketiga proses tersebut muncul secara bergantian, tidak muncul bersamaan.

Sebab-terdekat dari kemunculan kesadaran adalah batin-dan-materi (*nāma-rūpa*). Untuk makhluk yang mempunyai lima agregat maka sebab-terdekat kemunculannya adalah batin-dan-materi. Sebagai contoh, kesadaran-mata bisa muncul karena ada faktor-faktor-mental yang menyertai kemunculannya (batin) atau karena ada objek-bentuk dan indra-mata (materi), tetapi untuk makhluk empat agregat, sebab-terdekatnya hanyalah batin (*nāma*) saja. Hal ini semata-mata karena di alam nonmateri tidak ditemukan materi sama sekali.

⁸ Di antara dua proses kognitif aktif selalu terdapat arus *bhavaṅga* yang mempunyai fungsi untuk mempertahankan kehidupan.

Karakteristik Asosiasi

(*Sampayogalakkhaṇa*)

- ❖ 1. *Ekuppādanirodhā ca, ekālambaṇavatthukā.*
Cetoyuttā dvipaṇṇāsa, dhammā cetasikā matā

*Lima puluh dua dhamma
 yang terkait dengan kesadaran,
 yang muncul dan lenyap bersama,
 mempunyai objek dan landasan
 yang sama dikenal sebagai
 faktor-faktor-mental.*

Penjelasan untuk ❖ 1



FAKTOR-FAKTOR-mental atau

cetasika adalah realitas hakiki yang kedua. *Cetasika* berasal dari kata *ceto* yang berarti mental atau segala properti yang ada di dalam batin. *Ceto* juga merupakan nama lain dari *citta*. Dengan demikian *cetasika* berarti properti atau fenomena mental yang keberlangsungannya bergantung kepada *citta* atau kesadaran. Jadi, faktor-mental tidak dapat muncul sendiri tanpa kesadaran. Di dalam setiap kemunculan kesadaran terdapat beberapa faktor-mental yang muncul dan lenyap bersama-sama. Perbedaan kombinasi dari faktor-faktor-mental yang muncul membuat kesadaran berbeda antara satu dengan yang lainnya.

Apabila kesadaran diibaratkan seperti air di dalam minuman jus, maka faktor-faktor-mental adalah sari buahnya. Di dalam jus mangga, jus jeruk, jus semangka, jus melon dan sebagainya, warna dan rasa minuman jus berubah-ubah. Di dalam setiap minuman jus, air adalah komponen utamanya yang mempunyai karakteristik yang sama dan tidak berubah. Di sisi lain, sari buah selalu berbeda antara satu dengan yang lainnya. Walaupun demikian sari buah menyempurnakan rasa dari minuman tersebut. Demikianlah perumpamaan mengenai hubungan antara kesadaran dan faktor-faktor-mental. Dengan bantuan faktor-faktor-mental maka prosesognisi terhadap objek menjadi sempurna.

Jadi, kesadaran senantiasa muncul disertai dengan faktor-faktor-mental. Pada saat kita mengatakan, “Kesadaran yang berakar pada keserakahan sedang muncul,” maka kita sedang berbicara tentang kemunculan kesadaran dan faktor-faktor-mental yang menyertainya. Apabila kesadaran diibaratkan seperti presiden dan faktor-faktor-mental adalah rombongan pembantu presiden maka pada saat seseorang berkata, “Presiden datang!,” maka kita mengerti bahwa presiden tidak datang sendirian melainkan disertai oleh para pembantunya.

EMPAT KARAKTERISTIK ASOSIASI (*Catubbidhasampayogalakkhaṇa*)

Abhidhamma mengajarkan kepada kita lima puluh dua faktor-mental. Semua faktor-faktor-mental berasosiasi dengan kesadaran dalam empat karakteristik asosiasi, yaitu:

1. Kemunculan bersama (*ekuppāda*)

Semua *dhamma* hakiki yang berkonstitusi (*citta*, *cetasika* dan *rūpa*) mempunyai tiga fase di dalam eksistensinya yaitu fase kemunculan (*uppāda*), fase keberlangsungan (*thiti*) dan fase penguraian atau kelenyapan (*bhaṅga*). Kesadaran dan faktor-faktor-mental muncul bersamaan pada fase kemunculan; tidak sebelum maupun sesudahnya. Inilah yang dinamakan karakteristik kemunculan bersama. Akan tetapi sesungguhnya tidak hanya faktor-mental saja yang muncul bersama dengan kemunculan kesadaran. Ada *dhamma* hakiki lain yang muncul bersamaan dengan kemunculan kesadaran yaitu materi (*rūpa*). Oleh karena itu, supaya materi tidak dipahami sebagai faktor-mental maka karakteristik asosiasi yang kedua diberikan.

2. Kelenyapan bersama (*ekanirodha*)

Pada fase kelenyapan kesadaran maka faktor-faktor-mental pun lenyap; tidak sebelum maupun sesudahnya. Inilah yang dimaksud dengan karakteristik asosiasi yang kedua yaitu karakteristik kelenyapan bersama. Walaupun materi-materi tertentu muncul bersama dengan kesadaran, tetapi masa keberlangsungan materi jauh lebih panjang dari masa keberlangsungan kesadaran. Materi mempunyai masa keberlangsungan tujuh belas kali lebih panjang daripada momen atau “usia” kesadaran (*cittakkhaṇa*). Oleh karena itu, dengan karakteristik yang kedua ini maka materi (*rūpa*) tidak bisa dikatakan sebagai faktor-faktor-mental karena materi tidak lenyap bersama dengan kesadaran.

Walaupun demikian, karakteristik asosiasi yang kedua ini tidak bisa mencegah *dua isyarat* yaitu isyarat ucapan (*vacī viññatti*) dan isyarat tubuh (*kāya viññatti*) masuk ke dalam kategori faktor-faktor-mental; itulah mengapa dibutuhkan karakteristik asosiasi yang ketiga untuk membatasinya. Untuk memahami hal ini, mari kita lihat terlebih dahulu apa yang dimaksud dengan *dua isyarat*.⁹

Isyarat ucapan adalah media untuk mengeluarkan isi pikiran atau batin dengan menggunakan suara seperti saat kita melafalkan atau mengucapkan kata-kata tertentu dengan tujuan agar apa yang kita pikirkan dapat dipahami oleh orang lain.

Isyarat tubuh adalah media untuk mengeluarkan isi pikiran atau batin dengan menggunakan gerakan tubuh tertentu seperti pada saat seseorang membuat gerakan tangan untuk memanggil dengan tujuan agar orang tersebut mendekat ke arah kita. Jadi, keduanya adalah media komunikasi untuk menyampaikan isi hati atau apa yang kita pikirkan kepada orang lain.

Kedua isyarat ini bukan termasuk fenomena *nāma* (batin), tetapi merupakan fenomena *rūpa* atau materi. Karena merupakan fenomena materi, maka dua isyarat tidak dapat mengambil objek karena materi itu sendiri adalah objek. Oleh karena itu, untuk mencegah dua isyarat masuk ke dalam kategori faktor-mental maka karakteristik asosiasi yang ketiga diberikan.

⁹ Untuk penjelasan tentang dua isyarat, silakan melihat Ashin Kheminda, *Manual Abhidhamma Bab 1: Kesadaran*, Edisi Kedua (Jakarta: Dhammavihāri Buddhist Studies, 2017), hlm. 293.

3. Mempunyai objek yang sama (*ekālambaṇa*)

Dengan karakteristik yang ketiga maka dua isyarat tidak bisa disebut sebagai faktor-mental. Kesadaran muncul karena adanya objek. Ada enam objek kesadaran, yaitu objek-bentuk, suara, bau, rasa, objek-sentuhan dan objek *dhamma*. Objek-objek tersebut bisa berasal dari masa lalu, masa depan maupun saat ini. Selain itu ada juga konsep dan *Nibbāna* yang merupakan objek yang bebas dari ketiga waktu tersebut di atas. Pada saat kesadaran muncul, misalnya mengambil objek-bentuk (objek-mata), maka faktor-faktor-mental yang muncul bersamanya juga mengambil objek-bentuk tersebut. Untuk objek-objek yang lain hendaknya dipahami dengan cara yang sama dengan proses kemunculan kesadaran-mata. Inilah yang dimaksud dengan karakteristik mempunyai objek yang sama. Jadi, faktor-mental mempunyai kemampuan untuk mengambil objek. Karena dua isyarat — yang merupakan fenomena materi — tidak bisa mengambil objek maka keduanya bukan faktor-mental.

4. Mempunyai landasan yang sama (*ekavatthuka*)

Dengan tiga karakteristik di atas definisi faktor-faktor-mental telah ditetapkan dengan sempurna. Dengan demikian, karakteristik yang keempat diberikan tidak dengan tujuan untuk mencegah *dhamma* hakiki lain masuk ke dalam kategori faktor-faktor-mental melainkan hanya untuk mempertajam pemahaman kita tentang faktor-faktor-mental.

Landasan merupakan tempat bergantung untuk kemunculan kesadaran dan faktor-faktor-mental. Pada saat

kesadaran-mata melihat objek-bentuk, maka pada saat itu kesadaran-mata mempunyai landasan kemunculannya di indra-mata. Seperti yang sudah dijelaskan di atas bahwa kesadaran tidak pernah muncul sendiri melainkan selalu bersama dengan faktor-faktor-mental. Dengan demikian, faktor-faktor-mental yang menyertai kesadaran-mata juga mempunyai landasan yang sama, yaitu landasan-mata. Untuk kemunculan kesadaran dan faktor-faktor-mental yang lain hendaknya dipahami melalui landasan yang terkait dengan tiap-tiap kesadaran.¹⁰ Pemanfaatan landasan ini hanya dapat terjadi pada makhluk yang memiliki agregat materi. Untuk makhluk *arūpabrahmā*, kesadaran dan faktor-faktor-mental muncul tanpa menggunakan landasan.

Landasan adalah fenomena materi. Untuk makhluk lima agregat, ketiadaan atau terganggunya landasan akan mempengaruhi fungsi kesadaran-kesadaran mereka. Seseorang yang landasan matanya rusak tidak akan bisa melihat objek-bentuk; roh, atau apa pun orang tersebut menyebutnya, tidak akan bisa banyak membantunya. Hal ini karena dengan rusaknya landasan-mata maka proses kognitif pintu-mata tidak akan pernah bisa muncul di arus kesadarannya. Atau apabila landasan-mata mengalami kelapukan maka kemampuan kesadaran-mata untuk melihat objeknya juga akan mengalami penurunan kualitas. Demikian pula apabila landasan-telinga rusak, maka dia tidak akan dapat mendengar suara. Demikianlah penjelasan singkat tentang empat karakteristik asosiasi kesadaran dan faktor-faktor-mental.

¹⁰ Tentang Objek dan Landasan akan dipelajari di Bab Ketiga.

Setelah menganalisis kesadaran dengan mengelompokkannya berdasarkan tingkatannya (*bhūmi*), jenis (*jāti*), *dhamma* yang berasosiasi (*sampayoga*), faktor pendorong (*saṅkhāra*), *jhāna*, objek dan Jalan (*Magga*), Ācariya Anuruddha kemudian melanjutkan uraiannya terhadap *dhamma* hakiki yang kedua, yaitu faktor-faktor-mental.

Di dalam Bab ini, *Cetasikapariccheda*, Ācariya Anuruddha pertama-tama menganalisis tiap-tiap faktor-faktor-mental; kemudian, di bagian kedua, Beliau mensintesiskan kesadaran dan faktor-faktor-mental dengan menggunakan dua metode yang berbeda, yaitu metode asosiasi (*sampayoganaya*) dan metode kombinasi (*saṅghanaya*).



II

Analisis

Faktor-Faktor-Mental



Faktor-Faktor-Mental Netral — 13

(*Aññasamānacetasika*)

Tujuh Faktor-Mental Universal

❖ 2. *Katham? Phasso vedanā saññā cetanā
ekaggatā jīvitindriyaṃ manasikāro ceti sattime
cetasikā sabbacittasādhāraṇā nāma.*

2. *Bagaimana? (1) Kontak,
(2) Perasaan, (3) Persepsi, (4) Kehendak,
(5) Kemanunggalan, (6) Indra-kehidupan, dan (7) Perhatian.
Tujuh faktor-mental ini dinamakan Universal.*

Penjelasan untuk ❖ 2



CARIYA Anuruddha telah mengelompokkan faktor-faktor-mental dengan sangat sistematis sehingga memudahkan kita untuk mempelajarinya. Di *Dhammasaṅgaṇī*, faktor-faktor-mental diuraikan satu per satu dengan cara yang pasti akan membingungkan bagi para pelajar yang baru saja mengenal *Abhidhamma*. Kebingungan tersebut tidak akan terjadi apabila mereka sudah memahami apa yang diajarkan di dalam *Abhidhammatthasaṅgaha*. Inilah mengapa *Abhidhammatthasaṅgaha* disebut sebagai buku manual; seperti

halnya buku manual peralatan-peralatan tertentu yang sudah disusun sedemikian rupa demi memudahkan pembacanya.

Abhidhammatthasaṅgaha membagi lima puluh dua faktor-faktor-mental ke dalam tiga kelompok besar yaitu :

- ❖ Faktor-mental Netral (*aññasamāna cetasika*) yang berjumlah tiga belas.
- ❖ Faktor-mental Tidak-baik (*akusala cetasika*) yang berjumlah empat belas.
- ❖ Faktor-mental Indah (*sobhana cetasika*) yang berjumlah dua puluh lima.

Faktor-mental netral (*aññasamāna cetasika*) adalah istilah yang diberikan oleh Ācariya Anuruddha untuk tiga belas faktor-mental yang secara moral dan psikologis mempunyai kualitas netral. *Añña* berarti “yang lain” sedangkan *samāna* berarti “sama.” Jadi, *aññasamāna* berarti “sama atau adil dengan yang lain.” Yang dimaksud di sini adalah bahwa tiga belas faktor-mental ini bisa muncul di semua jenis kesadaran, tanpa pilih kasih.

Kualitas moral dari faktor-mental netral ditentukan oleh kualitas faktor-mental lain yang muncul bersama di kesadaran tempatnya bergantung. Pada saat tiga belas faktor-mental ini muncul di kesadaran yang baik maka mereka menjadi baik. Pada saat muncul di kesadaran yang tidak baik, mereka menjadi tidak baik. Pada saat muncul di kesadaran yang tidak bisa ditentukan (*abyākata*), secara moral kualitas mereka menjadi tidak bisa ditentukan.

Faktor-mental netral diibaratkan seperti seseorang yang mempunyai banyak teman dengan berbagai jenis karakter yang berbeda. Apabila pada suatu hari berkumpul dengan *bhikkhu*

maka dia pun menjadi seorang *bhikkhu*. Di kesempatan yang lain, pada saat berkumpul dengan pencuri, maka dia pun menjadi seorang pencuri. Pada saat dia bergaul dengan kelompok yang bukan pencuri dan bukan *bhikkhu*, maka dia pun tidak menjadi pencuri maupun *bhikkhu*. Jadi, karakter dia sangat fleksibel — kadang bisa bergaul dengan temannya yang tidak baik, di kesempatan lain dia bergaul dengan teman-temannya yang baik dan di kesempatan yang lain lagi dia bergaul dengan orang yang bukan pencuri dan bukan *bhikkhu*. Di mana pun berada, di setiap pergaulannya, kualitas dia menjadi persis sama dengan kualitas temannya. Jadi, misalnya, faktor-mental perasaan yang muncul di kesadaran yang tidak baik disebut perasaan yang tidak baik. Sebaliknya, pada saat muncul di kesadaran yang baik disebut perasaan yang baik. Lebih jauh lagi, pada saat muncul di kesadaran *abyākata* disebut perasaan yang *abyākata*. Demikian pula halnya dengan dua belas faktor-mental netral yang lain.

Faktor-faktor-mental netral dibagi lagi menjadi dua sub-kelompok yaitu:

- ❖ Faktor-mental Universal (*sabbacittasādhāraṇa*) yang berjumlah tujuh.
- ❖ Faktor-mental Sese kali (*pakiṇṇakacetasika*) yang berjumlah enam.

Faktor-mental universal adalah faktor-faktor-mental yang selalu muncul di semua kesadaran. Di semua angka yang terdapat di Skema 2.3 (hlm. 206) selalu terdapat tujuh faktor-mental universal di dalamnya. Tujuh faktor-mental ini merupakan fondasi untuk proses kognitif dalam mengenali objek. Tanpa mereka maka proses kognitif untuk mengenali objek tidak akan pernah terjadi.

FAKTOR-MENTAL UNIVERSAL — 7

1. Kontak (*phassa*)

- ❖ **Karakteristik:** Menyentuh (*phusanalakkhaṇa*).
- ❖ **Fungsi:** Menyebabkan terjadinya benturan antara objek dengan kesadaran (*saṅghaṭṭanarasa*).
- ❖ **Manifestasi:**¹¹ Berkumpul atau bersatunya kesadaran, landasan dan objek (*sannipātapaccupaṭṭhāna*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Objek yang telah masuk ke dalam jangkauan perhatian (*āpāthagatavisayapadaṭṭhāna*).

Arti dari kontak adalah *menyentuh*. Walaupun kontak adalah *dhmma* nonmateri, tetapi perilaku kemunculannya seolah-olah menyentuh objeknya. Ilustrasinya seperti kejadian pada saat air liur keluar ketika kita melihat orang lain sedang makan buah mangga yang masam. Walaupun secara fisik kita tidak bersentuhan dengan buah mangga tersebut, tetapi kontak secara mental menyentuh buah tersebut. Atau munculnya perasaan berdebar-debar pada saat melihat seseorang berdiri di atas bangunan bertingkat yang sangat tinggi. Contoh lain adalah pada saat seseorang dicekam ketakutan dan mendadak seperti lumpuh/tidak bisa bergerak sebagai akibat dari ketakutannya berada di ruang yang gelap dan tidak ada cahaya sama sekali. *Kelumpuhan* terjadi setelah kontak menyentuh objek pikiran dia. Kontak bisa juga diibaratkan seperti sinar yang menimpa dan seolah-olah menyentuh dinding. Cerita-cerita di atas adalah ilustrasi yang menggambarkan bagaimana bekerjanya kontak dalam menyentuh objeknya.

¹¹ Atau efeknya.

Di dalam analisis tentang faktor-faktor-mental, kontak diuraikan pertama kali karena perannya yang sangat penting di dalam aktivitas kesadaran dalam menyadari dan memahami objek. Dalam kemunculannya, kesadaran menyentuh objek karena peran kontak. Sedemikian pentingnya peran kontak sehingga kontak diibaratkan seperti pilar yang mendukung kekukuhan gedung. Faktor-faktor-mental yang lain diibaratkan seperti struktur lainnya, misalnya atap, bubungan, kasau, balok yang semuanya harus “diikat” ke pilar. Walaupun posisi kontak sangat penting di dalam proses kognisi objek, bukan berarti kontak adalah fenomena mental yang muncul pertama kali sebelum kemunculan faktor-faktor-mental yang lain. Jadi, kontak disebutkan pertama kali semata-mata hanya karena urutan dalam penyampaian uraian saja.

Walaupun secara fisik tidak terjadi benturan, tetapi kontak mempunyai kemampuan untuk membuat kesadaran dan objek saling berbenturan. Kontak di empat tingkatan (*catubhummakā*) selalu muncul dengan karakteristik *menyentuh*. Akan tetapi fungsi *menyebabkan benturan* hanya berlaku di pintu-pancaindra. Sementara itu di pintu-batin kontak tidak mempunyai fungsi *menyebabkan benturan*.

Seperti halnya pada saat dua gembeng (Inggris: *cymbals*) bertemu atau dua tangan yang bertepuk tangan maka satu tangan diumpamakan sebagai mata, tangan yang lainnya diumpamakan sebagai objek-bentuk dan pertemuan keduanya adalah kontak. Demikianlah fungsi kontak.

Efek dari kontak adalah perasaan. Walaupun manifestasi dari kontak adalah bersatunya kesadaran, landasan dan objek; tetapi perasaan muncul karena kontak. Kontaklah yang

menghasilkan dan menyebabkan perasaan muncul, bukan landasan dan bukan pula objek.¹² Landasan dan objek adalah sebab eksternal. Seperti halnya seseorang yang membakar ketela; kelembutan ketela disebabkan oleh panas yang ada di dalam dirinya sendiri, bukan oleh panas bara api atau panas eksternal lainnya. Demikian pula halnya dengan perasaan yang muncul sebagai akibat dari kontak.

Sebab terdekat kemunculan kontak adalah objek yang telah masuk ke dalam jangkauan perhatian. Kontak tidak bisa membentur objek di belakang kita karena objek tersebut berada di luar jangkauan perhatian. Demikian juga kontak tidak dapat menyebabkan benturan antara kesadaran dan suara orang-orang yang berada jauh darinya, karena suara mereka berada di luar jangkauan perhatian.

Jadi supaya kontak muncul maka objek harus berada di dalam jangkauan perhatian.

2. Perasaan (*vedanā*)

- ❖ **Karakteristik:** Merasakan (*vedayitalakkhaṇa*).
- ❖ **Fungsi:** Menghayati objek (*anubhavanarasa*)
- ❖ **Manifestasi:** Kepuasan atau menikmati faktor-faktor-mental (*cetasikāssādapaccupaṭṭhāna*).
- ❖ **Sebab terdekat:** Ketenteraman (*passaddhipadaṭṭhāna*).

Kesadaran merasakan, mengalami, menghayati atau menikmati citarasa objeknya melalui perasaan. Tergantung pada kualitas objeknya, apakah objek tersebut menyenangkan, tidak menyenangkan atau biasa-biasa saja, maka perasaan tertentu akan

¹² DhsA 109.

muncul, misalnya rasa nikmat (*sukhavedanā*), tidak nikmat (*dukkhavedanā*) maupun bukan-ketidaknikmatan-dan-bukan-pula-kenikmatan (*adukkhamasukhavedanā*).

Di semua empat tingkatan (*catubhummakā*), karakteristik perasaan tetap sama, yaitu merasakan objek. Fungsi dari perasaan adalah menikmati atau menghayati objek. Walaupun dikatakan sebagai menikmati objek tetapi hendaknya diartikan bahwa fungsi ini berlaku tidak hanya untuk objek yang menyenangkan tetapi juga untuk objek-objek yang lain, seperti objek yang tidak menyenangkan maupun objek yang netral.

Jadi, di dalam proses mengenali objek, perasaan merupakan satu-satunya faktor-mental yang menikmati dan menghayati objek secara penuh. Faktor-faktor-mental yang lain hanya menikmatinya sebagian-sebagian saja. Misalnya, kontak hanya menyentuh objek, persepsi hanya mengenali objek, kehendak hanya mengoordinasikan saja. Akan tetapi, sebaliknya, dengan kemampuannya sebagai penguasa (*issara*), perasaan mempunyai otoritas untuk menghayati objek secara penuh.

Kitab komentar memberikan perumpamaan perasaan seperti raja, sementara *dhamma-dhamma* yang lain diibaratkan seperti koki.¹³ Makanan raja disiapkan oleh koki istana. Pada saat koki memasak, dia harus mencicipi citarasa makanan sedikit saja demi memastikan bahwa makanan yang dibuatnya sudah memenuhi standar dan keinginan raja. Setelah selesai memasak, dia akan menyusun makanan tersebut pada tempatnya, membungkusnya rapat-rapat dan kemudian dibawanya untuk dipersembahkan kepada raja. Kemudian raja, sebagai penguasa, merasakan dan menikmati makanan sepuas-puasnya. Cerita ini

¹³ *Rājā viya hi vedanā, sūdo viya sesadhammā* (DhsA 109).

mengilustrasikan hubungan perasaan dan *dhamma-dhamma* (faktor-faktor-mental) yang lain dalam menikmati objeknya. Faktor-faktor-mental yang lain seperti koki kerajaan yang hanya mencicipi citarasa makanan dengan jarinya saja. Di sisi lain perasaan seperti raja yang menikmati secara penuh makanan yang dihidangkan oleh koki. Demikianlah, perasaan dikatakan mempunyai fungsi untuk menikmati atau menghayati objek.

Yang dimaksud dengan manifestasi perasaan, yaitu kepuasan atau menikmati faktor-mental, adalah semata-mata kehadiran dari perasaan. Dengan kehadiran perasaan, faktor-faktor-mental yang lain pun puas meskipun hanya menikmati objek sedikit saja. Karena *ketenteraman tubuh merasakan kebahagiaan (passaddhikāyo sukhaṃ vedeti)* maka perasaan dikatakan mempunyai ketenteraman sebagai sebab-terdekat kemunculannya. Lebih jauh lagi, karena muncul di setiap jenis kesadaran maka perasaan, seperti juga kontak, disebut sebagai faktor-mental yang universal.

3. Persepsi (*saññā*)

- ❖ **Karakteristik:** Mencatat atau mencerap
(*sañjānanalakkhaṇā*)
- ❖ **Fungsi:** Mengenali apa yang sudah dicatat sebelumnya
(*paccābhiññāṇarasā*).
- ❖ **Manifestasi:** (1) Kecenderungan [perhatian]
(*abhinivesakaraṇa*); (2) sifatnya yang sangat cepat
(*aciraṭṭhānapaccupaṭṭhāna*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Objek apa pun yang telah muncul
(*yathāupaṭṭhitavisayapadaṭṭhāna*).

*Persepsi (adalah faktor-mental yang) mengetahui objek sebagai biru dan lain-lain. Setelah memberinya tanda (label), (kemudian) persepsi mengetahui atau mengenalinya.*¹⁴ Karakteristik persepsi yang seperti ini bisa ditemukan di semua empat tingkatan. Fungsi dari persepsi dipahami seperti pada saat seorang tukang kayu yang mampu mengenali potongan-potongan kayu yang telah dia beri tanda sebelumnya; misalnya potongan kayu A untuk dipakai sebagai kusen jendela, potongan kayu B untuk dipakai sebagai kusen pintu dan sebagainya.

Dengan kata lain persepsi muncul untuk memberi *tanda* kepada objek yang akan dipakainya sebagai *alat bantu* untuk mengenali objek tersebut saat muncul lagi di momen berikutnya. Atau seperti kemampuan Anda dalam mengenali saya saat ini. Kemampuan tersebut muncul sebagai hasil kerja persepsi yang muncul pada saat Anda bertemu dengan saya untuk pertama kalinya.

Pada saat itu persepsi telah memberi tanda bahwa seorang *bhikkhu* dengan jubah berwarna merah dan berkaca mata seperti ini adalah Ashin Kheminda. Setelah memberi tanda demikian maka di hari-hari berikutnya setiap kali Anda bertemu dengan saya maka persepsi mengenali saya sebagai seorang *bhikkhu* yang bernama Ashin Kheminda. Kitab komentar dari *Dhammasaṅgaṇī* memberi perumpamaan seperti seorang pembantu raja yang bertugas menyimpan pakaian-pakaian kebesaran kerajaan. Dia memberi label untuk semua jenis pakaian tersebut terlebih dahulu sebelum kemudian menyimpannya di lemari. Pada saat raja memintanya untuk membawa pakaian dengan label tertentu maka dia akan segera ke ruang penyimpanan pakaian, membuka lemari, membaca label dan kemudian mempersembahkannya kepada raja.

¹⁴ *Nīlādibhedam ārammaṇaṃ sañjānāti saññam katvā jānātīti saññā* (Vibhṽ).

Manifestasi dari persepsi adalah kecenderungan dari perhatian untuk lebih menyukai satu hal daripada hal yang lain. Seperti halnya seorang buta yang melihat seekor gajah. Dia tidak bisa melihat tetapi tetap merasa bahwa dia telah memahami gajah. Akan tetapi pemahaman tersebut sesungguhnya hanyalah imajinasi dia saja. Dia yang memegang ekor akan mengatakan bahwa gajah itu seperti gagang sapu, tetapi dia yang memegang kaki akan mengatakan bahwa gajah itu seperti alu. Orang-orang seperti ini akan mengatakan gajah sesuai dengan persepsi mereka masing-masing. Demikianlah cara kerja persepsi dan sekarang kita tahu bahwa persepsi bisa salah. Inilah mengapa kita mengenal istilah *persepsi yang terdistorsi (saññāvipallāsa)* atau penjungkirbalikan persepsi yang menganggap bahwa sesuatu yang tidak kekal, penderitaan dan bukan-diri sebagai kekal, penuh kebahagiaan dan ada "diri", roh atau jiwa! Kemampuan persepsi dalam menyelami objeknya dikatakan sangat cepat seperti kilat atau petir (*vijju*) karena ketidakmampuannya dalam menembus objeknya. Kemampuannya yang sangat rendah ini membuat persepsi sering salah dan sangat subjektif dalam mengenali objeknya. Kita pun kemudian tidak heran apabila melihat dua orang berdebat mempertahankan pendapatnya masing-masing terhadap sesuatu yang mereka lihat dan alami bersama dan pada saat yang bersamaan pula!

Saya mempunyai pengalaman pribadi tentang pengaruh persepsi dalam menilai sesuatu. Pada saat kelas 2 SD, saya mempunyai teman yang suka berkelahi. Pada waktu itu tanpa saya sadari saya membangun *benteng* untuk tidak bergaul dengan dia. Ada rasa tidak senang di hati setiap kali melihat perilaku dia yang sok jagoan. Anak ini mempunyai cara berjalan

yang khas. Tanpa saya sadari hal tersebut terekam di hati saya. Waktu berlalu dan pada saat saya beranjak remaja, kebetulan salah satu teman sekolah saya mempunyai cara berjalan yang persis seperti teman SD tersebut. Apa yang kemudian terjadi? Muncullah penolakan dari dalam hati saya untuk berteman dan bersahabat dengan dia! Sesungguhnya teman saya tersebut adalah anak yang baik, tidak pernah menyakiti siapa pun, tetapi kenapa muncul penolakan dari dalam diri saya? Ternyata penolakan tersebut muncul karena cara berjalan dia mengingatkan saya kepada cara berjalan teman SD saya tadi. Saya sudah kehilangan akal sehat dan objektivitas karena tidak menyukai seseorang yang sesungguhnya adalah orang yang baik. Oleh karena itu kita harus berhati-hati dengan persepsi karena persepsi sering mengelabui kita!

Kita tidak bisa percaya kepada persepsi begitu saja karena persepsi muncul sebagai akibat dari cara pandang kita di masa lalu. Selama persepsi dari masa lalu salah maka persepsi yang muncul berikutnya besar kemungkinan juga salah. Pada saat kita menggunakan data dari masa lalu untuk menilai sesuatu yang muncul di saat ini maka kita sesungguhnya tidak berada di saat ini. Kita berada di masa lalu. Kita tidak objektif!

Sebab-terdekat kemunculan persepsi adalah objek yang telah muncul. Seperti halnya orang-orangan di sawah yang telah terlihat oleh seekor rusa dan dianggapnya sebagai benar-benar manusia. Selama rusa tersebut masih menganggap bahwa orang-orangan sawah adalah manusia maka selama itu pula dia akan percaya dan bermain-main dengan persepsi dia yang tentu saja sangat subjektif. Persepsi yang terdahulu menjadi penyebab persepsi berikutnya. Hanya pada saat rusa tersebut merealisasi

bahwa benda di sawah tadi hanyalah orang-orangan maka persepsi dia akan berubah. Sama halnya dengan mereka yang masih memersepsikan kehidupan sebagai kekekalan, menawarkan kebahagiaan dan ada "diri" atau roh yang memiliki atau mengendalikan batin-dan-jasmani. Selama kebijaksanaan mereka belum tumbuh maka persepsi akan selalu mencatat, mencerap dan mengenali batin-dan-jasmani demikian. Hanya pada saat kebijaksanaan berkembang maka persepsi berubah dan akan mengenalinya sebagai tidak kekal, penderitaan dan bukan-diri.

4. Kehendak (*cetanā*)

- ❖ **Karakteristik:** Berkehendak (*cetayitalakkhaṇa*).
- ❖ **Fungsi:** Mengoordinasi (*āyūhanarasa*).
- ❖ **Manifestasi:** Pengaturan (*saṃvidahanapaccupaṭṭhāna*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** *Dhamma-dhamma* yang berasosiasi dengannya.

Pada saat kita berbicara tentang *kamma*, maka sesungguhnya kita sedang berbicara tentang faktor-mental kehendak yang mendasari setiap perbuatan, baik itu melalui tindakan, ucapan maupun yang hanya melalui pikiran. Kehendak muncul di semua kesadaran.¹⁵ Dengan kata lain, kehendak muncul di setiap momen kehidupan. Akan tetapi yang dimaksud dengan *kamma* hanyalah kehendak yang muncul di kesadaran yang baik dan kesadaran yang tidak baik. Hal ini terjadi karena kemampuan kehendak yang terkemuka dan menjadi pemimpin (*padhāna*) dari semua formasi-

¹⁵ Kehendak yang muncul di kesadaran resultant dan fungsional tidak bisa disebut sebagai *kamma*.

formasi batin (*saṅkhāra*) dalam hal mengoordinasi dan mengakumulasi perbuatan baik maupun perbuatan tidak baik yang telah terjadi di masa lalu. Kehendak bisa terlahir dari kontak-mata, kontak-telinga, kontak-hidung, kontak-lidah, kontak-tubuh dan kontak-batin.

Kehendak menggiring *dhamma-dhamma* yang berasosiasi dengannya menuju ke objek (*saddhim attanā sampayuttadhamme ārammaṇe abhisandahati*).¹⁶ Arti dari kalimat tersebut adalah bahwa kehendak memastikan kesadaran dan faktor-faktor-mental yang lain untuk bergerak melakukan tugasnya masing-masing demi mencapai apa yang menjadi objek dari kehendak. Faktor-mental kehendak sangat energetik di dalam setiap kemunculannya — dobel usaha dan dobel daya upaya (*diguṇussāhā diguṇavāyāmā*). Tidak hanya kehendak menyemangati dirinya sendiri supaya bisa mencapai apa yang dia kehendaki, tetapi kehendak juga menyemangati *dhamma-dhamma* yang muncul bersamanya untuk juga bersemangat dalam melakukan tugas dan kewajibannya. Seperti halnya seorang tuan tanah yang memobilisasi tenaga kerjanya untuk bersama-sama memanen hasil kebun mereka. Dia sangat energetik dalam menyemangati pekerja-pekerjanya, “*Ayo ambillah sabitmu!*” sambil menunjuk ke tanaman-tanaman yang harus dipanen. “*Mari kita lakukan tugas kita masing-masing! Saya akan mengerjakan yang menjadi bagianku, kalian juga mengerjakan yang menjadi bagian kalian!*” Tidak lupa dia juga memberi makanan dan minuman kepada pekerja-pekerjanya agar makin bersemangat dalam bekerja. Dengan cara demikian tuan tanah menyemangati dirinya sendiri dan mereka yang

¹⁶ DhsA 111.

bekerja untuknya. Cerita di atas mengilustrasikan bagaimana kehendak bertindak. Tuan tanah adalah perumpamaan untuk kehendak; sedangkan pekerja adalah perumpamaan untuk *dhamma-dhamma* yang muncul bersamanya. Kehendak mengerahkan usaha dan daya upaya dua kali lipat di dalam setiap aktivitas *kamma* baik maupun *kamma* buruk. Dia berusaha untuk mencapai apa yang dia kehendaki dan pada saat yang bersamaan dia juga menyemangati *dhamma-dhamma* yang lain untuk juga melaksanakan tugasnya masing-masing. Demikianlah fungsi dari kehendak, yaitu mengoordinasikan semua *dhamma* yang muncul bersama untuk bekerja keras melakukan fungsinya masing-masing.

Manifestasi dari kehendak adalah pengaturan, seperti seorang murid kepala (ketua kelas). Di dalam tradisi monastik, para *sāmaṇera* atau *bhikkhu* belajar dengan cara menghafal semua teks-teks *Tipiṭaka* maupun kitab-kitab komentarnya. Pada saat murid kepala dari kejauhan melihat Guru sedang berjalan menuju ke ruang kelas, maka dia segera meminta teman-temannya untuk mulai belajar. Dia akan memastikan bahwa semua temannya telah menghafal pelajarannya. Tidak hanya dia meminta teman-temannya, dia sendiri pun ikut belajar menghafalkan teks tersebut. Dari waktu ke waktu dia akan terus mendorong teman-temannya dan juga dirinya sendiri untuk melaksanakan kewajibannya masing-masing. Mereka pun menjadi semakin bersemangat pada saat melihat bahwa murid kepala juga rajin belajar. Jadi, di setiap kemunculan kesadaran, kehendak bersemangat untuk mencapai apa yang dia kehendaki dan juga, pada saat bersamaan, menyemangati *dhamma-dhamma* yang muncul bersamanya untuk menyelesaikan tugasnya masing-masing.

5. Kemanunggalan (*ekaggatā*)

- ❖ **Karakteristik:** Pemimpin (*pāmoṅkhalakkhaṇa*) dan ketenangan/tanpa-kekacauan (*avikkhepalakkhaṇa*).
- ❖ **Fungsi:** Penyambung *dhamma-dhamma* yang muncul bersamanya (*sampiṇḍanarasa*).
- ❖ **Manifestasi:** Keredaan batin (*upasamapaccupaṭṭhāna*) dan pengetahuan (*ñāṇapaccupaṭṭhāna*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Kebahagiaan (*sukhapadaṭṭhāna*).

Kemanunggalan adalah nama lain dari *samādhi*, yaitu keadaan batin yang terpusat di satu titik (*cittassa ekaggabhāva*). Kemanunggalan diibaratkan seperti pemimpin karena semua *dhamma-dhamma* yang baik mengarah kepadanya (*samādhininna*), menuju ke arahnya (*samāhipoṇa*) dan berlindung padanya (*samāhipabbhārā*). Seperti halnya bala tentara di medan laga yang menjadi tenang karena kehadiran raja, maka, dengan kehadirannya, kemanunggalan memastikan bahwa *dhamma-dhamma* yang muncul bersamanya menjadi tenang dan tidak tercerai-berai. Demikianlah karakteristik dari kemanunggalan.

Kesadaran dan faktor-faktor-mental muncul dengan bersandar pada satu objek yang sama di satu momen. Tanpa kemanunggalan maka kesadaran tidak akan bisa muncul untuk mengambil objeknya dengan stabil. Melalui fungsinya, kemanunggalan menyambung dan merekatkan *dhamma-dhamma* yang muncul bersamanya dengan objeknya, seperti air yang mempersatukan butiran-butiran tepung hingga menjadi adonan. Demikianlah, kemanunggalan merekatkan semua *dhamma* yang muncul untuk menyatu di satu titik atau satu objek.

Kemanunggalan berkembang sempurna di kesadaran *jhāna*. Ketika seseorang berada di dalam *jhāna*, pada saat itu kesadaran *jhāna* mengambil tanda-serupa (*paṭibhāga nimitta*) sebagai objeknya secara terus-menerus. Dia akan mampu berada di dalam keadaan itu selama berjam-jam. Yang terjadi sesungguhnya bukan satu kesadaran mengambil objek secara terus-menerus melainkan banyak kesadaran *jhāna* yang sejenis, yang muncul dan lenyap dengan sangat cepat mengambil tanda-serupa sebagai objeknya, terus-menerus berkesinambungan hingga berlangsung selama berjam-jam.

Manifestasi dari kemanunggalan adalah keredaan, tidak hanya untuk batin tetapi juga untuk jasmani — seperti nyala pelita yang tenang karena tidak adanya angin yang berhembus. Keadaan tenang dicapai karena kemanunggalan memastikan kesadaran dan faktor-faktor-mental yang muncul bersamanya tidak tercerai-berai ke sana-kemari mengambil berbagai macam objek.

Dengan kemanunggalan maka kesadaran tidak lari ke sana-kemari karena dia bisa *memegang* objeknya dengan kukuh. Efek dari kemanunggalan adalah pengetahuan. Dengan kehadiran kemanunggalan maka kebijaksanaan atau pengetahuan akan tumbuh berkembang seperti yang disampaikan oleh Buddha, “*Seseorang yang terkonsentrasi melihat dan mengetahui sesuai realitas.*”¹⁷

¹⁷ *Samāhito yathābhūtaṃ jānāti passatī’ti* (A.V.3)

6. Indra-kehidupan mental (*jīvitindriya*)

- ❖ **Karakteristik:** Merawat *dhamma-dhamma* yang tidak terpisah dengan dirinya (*attanā avinibhuttānaṃ dhammānaṃ anupālanalakkhaṇaṃ*).
- ❖ **Fungsi:** Memastikan pergerakan *dhamma-dhamma* yang tidak terpisah dengan dirinya (*pavattanarasa*).
- ❖ **Manifestasi:** Penegakan *dhamma-dhamma* yang tidak terpisah dengan dirinya (*ṭhapanapaccupaṭṭhāna*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** *Dhamma* yang harus dia topang (*yāpayitabbadhammapadaṭṭhāna*).

Indra-kehidupan mental adalah faktor-mental yang menjaga *dhamma-dhamma* yang muncul bersamanya untuk tetap hidup. Dia disebut sebagai indra karena mempunyai kemampuan seperti seorang raja dalam mengendalikan semua *dhamma-dhamma* yang muncul bersamanya. Pengaruh faktor-mental ini terhadap keberlangsungan hidup *dhamma-dhamma* yang muncul bersamanya sangatlah dominan. Dengan karakteristiknya, dia merawat mereka walaupun harus dipahami bahwa perawatan yang dia lakukan hanya terjadi pada saat *dhamma-dhamma* tersebut eksis — bukan pada saat *dhamma-dhamma* tersebut telah lenyap. Dengan kata lain, dia menjaga supaya *dhamma-dhamma* yang muncul bersamanya bisa menyelesaikan tiga momen eksistensi, yaitu kemunculan, keberlangsungan dan kelenyapan.

Kitab komentar memberikan perumpamaan indra-kehidupan seperti air yang merawat dan memastikan bunga-bunga teratai untuk tetap hidup. Bunga-bunga teratai adalah perumpamaan untuk *dhamma-dhamma* yang tidak terpisah

dengan dirinya. Apabila tidak ada indra-kehidupan di dalam kesadaran maka kesadaran dan faktor-faktor-mental tidak akan bisa hidup dan melangsungkan eksistensinya.¹⁸ Faktor-mental ini hadir di setiap jenis kesadaran, dan itulah mengapa dia disebut sebagai indra-kehidupan mental (*nāma jīvitindriya*) untuk membedakannya dengan pasangannya, yaitu indra-kehidupan materi (*rūpa jīvitindriya*) yang akan kita pelajari di Bab VI nanti.

7. Perhatian (*manasikāra*)

- ❖ **Karakteristik:** Mengatur *dhamma-dhamma* yang muncul bersamanya ke objek (*sāraṇalakkhaṇa*).
- ❖ **Fungsi:** Mengikatkan *dhamma-dhamma* yang muncul bersamanya ke objek (*sampayuttānaṃ ārammaṇe sampayojanarasa*).
- ❖ **Manifestasi:** Keadaan berhadap-hadapan dengan objek (*ārammaṇābhimukhabhāvapaccupaṭṭhāna*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Objek.

Perhatian adalah faktor-mental yang menggerakkan kesadaran dan faktor-faktor-mental yang muncul bersamanya untuk *berjalan* menuju ke objek. Perhatian termasuk di dalam agregat formasi-formasi batin dan diibaratkan seperti kusir kereta yang mengarahkan kuda-kudanya untuk berjalan menuju tempat tujuan.

¹⁸ Indra-kehidupan sedikit banyak mempunyai kemiripan dengan istilah *nyawa* manusia—walaupun istilah ini bukanlah terminologi yang dikenal di dalam Buddhisme. Pada saat tidak ada *nyawa* lagi maka manusia tidak bisa melanjutkan eksistensinya dalam satu kehidupan. Perbedaannya terletak pada durasi eksistensinya; *nyawa* mencakup durasi satu kehidupan, bisa enam puluh tahun dan lain-lain, tetapi indra-kehidupan mental hanya mencakup durasi eksistensi yang sangat singkat, yaitu satu momen kesadaran (*cittakkhaṇa*). Perbedaan yang lain terletak pada kualitas spiritual makhluk. Apabila makhluk yang meninggal adalah makhluk yang belum tercerahkan atau yang masih harus berlatih lagi maka kematian akan diikuti oleh kelahiran-kembali.

Dengan penjelasan di atas maka kita sekarang akan mudah untuk memahami definisi dari perhatian, yaitu *perbuatan di dalam batin* yang menyiratkan makna adanya aktivitas di dalam batin.¹⁹ Perhatian bekerja dan melakukan sesuatu di dalam batin demi mengarahkan *dhamma-dhamma* yang muncul bersamanya berjalan menuju ke objek.

Vibhāvinī menjelaskan perbedaan faktor-mental penempelan-awal (*vitakka*), kehendak (*cetanā*) dan perhatian (*manasikāra*) sebagai berikut: penempelan-awal adalah faktor-mental yang mengarahkan, meletakkan atau menempatkan *dhamma-dhamma* yang muncul bersamanya ke dalam objek, kehendak memegang objeknya dan — seperti seorang pemimpin — juga mengatur *dhamma-dhamma* yang muncul bersamanya, dan perhatian seperti kusir kereta yang mengarahkan *dhamma-dhamma* yang muncul bersamanya berjalan menuju ke objek. Melihat semua penjelasan ini kita menjadi semakin kagum dan takjub kepada Guru Agung kita Buddha Gotama yang dengan kebijaksanaan-Nya yang maha besar mampu menembus *dhamma-dhamma* yang sangat lembut dan tipis perbedaannya. Kita, sebagai murid, yang mempunyai *saddhā* terhadap Beliau hendaknya tidak ragu akan hal ini, dan sebaliknya terus berusaha dengan penuh ketekunan dan kegigihan memahami dan merealisasi apa yang telah Beliau ajarkan.

Tujuh faktor-mental telah selesai diuraikan. Mereka semua disebut sebagai faktor-mental yang universal untuk semua kesadaran (*sabbacittasādhāraṇā*).

¹⁹ *Manasmiṃ kāro manasikāro.* (Vibhṃ)

Tabel 2.1
Lima Puluh Dua Faktor-faktor-mental (*cetasika*)

FAKTOR-FAKTOR-MENTAL UMUM (<i>Aññasamāna cetasika</i>) - 13 Universal (<i>sabbacittasādhāraṇa</i>) - 7 01. Kontak (<i>phassa</i>) 02. Perasaan (<i>vedanā</i>) 03. Persepsi (<i>saññā</i>) 04. Kehendak (<i>cetanā</i>) 05. Kemanunggalan (<i>ekaggatā</i>) 06. Indra-kehidupan mental (<i>jīvitindriya</i>) 07. Perhatian (<i>manasikāra</i>) Sesekali (<i>pakiṇṇaka</i>) - 6 08. Penempelan-awal (<i>vitakka</i>) 09. Penempelan terus-menerus (<i>vicāra</i>) 10. Keputusan (<i>adhimokkha</i>) 11. Energi (<i>virīya</i>) 12. Kegembiraan (<i>pīti</i>) 13. Hasrat (<i>chanda</i>)	FAKTOR-FAKTOR-MENTAL TIDAK BAIK (<i>Akusala-cetasika</i>) - 14 Kuartet Delusi (Moha Catuka) – 4 (<i>sabbākusala sādhāraṇa</i>) 14. Delusi (<i>moha</i>) 15. Tidak-tahu-malu (<i>ahirika</i>) 16. Tidak-takut-berbuat-jahat (<i>anottappa</i>) 17. Kebingungan (<i>uddhacca</i>) Trio Keserakahan (Lobha Tri) - 3 18. Keserakahan (<i>lobha</i>) 19. Pandangan-salah (<i>diṭṭhi</i>) 20. Kesombongan (<i>māna</i>) Kuartet Kebencian (Dosa Catuka) - 4 21. Kebencian (<i>dosa</i>) 22. Iri hati (<i>issā</i>) 23. Kekikiran (<i>macchariya</i>) 24. Penyesalan (<i>kukkucca</i>) Tiga yang Terakhir - 3 25. Kemalasan (<i>thina</i>) 26. Kantuk (<i>middha</i>) 27. Keraguan (<i>vicikicchā</i>)
---	---

FAKTOR-FAKTOR MENTAL YANG INDAH
(*Sobhana cetasika*) - 25

Indah Universal (<i>sobhanasādhāraṇa</i>) - 19 28. Keyakinan (<i>saddhā</i>) 29. Perhatian-penuh (<i>sati</i>) 30. Rasa-malu (<i>hiri</i>) 31. Takut-berbuat-jahat (<i>ottappa</i>) 32. Tanpa-keserakahan (<i>alobha</i>) 33. Tanpa-kebencian (<i>adosa</i>) 34. Keseimbangan-batin (<i>tatramajjhataṭā</i>) 35. Ketenteraman-tubuh (<i>kāyapassaddhi</i>) 36. Ketenteraman-kesadaran (<i>cittapassaddhi</i>) 37. Peringatan-tubuh (<i>kāyalahutā</i>) 38. Peringatan-kesadaran (<i>cittalahutā</i>) 39. Kelenturan-tubuh (<i>kāyamudutā</i>) 40. Kelenturan-kesadaran (<i>cittamudutā</i>) 41. Kecekatan-tubuh (<i>kāyakammaññatā</i>) 42. Kecekatan-kesadaran (<i>cittakammaññatā</i>)	43. Kecakapan-tubuh (<i>kāyapāguññatā</i>) 44. Kecakapan-kesadaran (<i>cittapāguññatā</i>) 45. Kejujuran-tubuh (<i>kāyujukatā</i>) 46. Kejujuran-kesadaran (<i>cittujukatā</i>) Penahanan-diri (<i>viratī</i>) - 3 47. Ucapan-benar (<i>sammāvācā</i>) 48. Perbuatan-benar (<i>sammākammanta</i>) 49. Penghidupan-benar (<i>sammājīva</i>) Tanpa-batas (<i>appamañña</i>) - 2 50. Belas-kasih (<i>karuṇā</i>) 51. Simpati (<i>muditā</i>) 52. Indra-kebijaksanaan (<i>paññindriya</i>)
--	--

Enam Faktor-Mental Sese kali

- ❖ 3. *Vitakko vicāro adhimokkho vīriyaṃ pīti chando
cāti cha ime cetasikā pakiṇṇakā nāma.*
- ❖ 4. *Evamete terasa cetasikā aññasamānāti veditabbā.*

3. (8) *Penempelan-awal, (9) penempelan-terus-menerus,
(10) keputusan, (11) energi,
(12) kegembiraan, (13) hasrat.*

Enam faktor-faktor-mental ini dinamakan sesekali.

4. *Demikianlah tiga belas faktor-mental ini
dikenal sebagai Netral.*

Penjelasan untuk ❖ 3 dan 4



ITA telah mempelajari tujuh faktor-mental universal. Disebut sebagai universal karena ketujuh faktor-mental tersebut selalu ada di setiap kemunculan kesadaran. Dengan memahami ketujuh faktor-mental universal maka sekarang menjadi lebih mudah buat kita untuk memahami proses batin dalam mengenali objeknya. Kontak menyentuh objek, perasaan menikmatinya, persepsi mengenalinya, kehendak mengoordinasi *dhamma-dhamma* yang muncul bersamanya menuju ke objek, kemanunggalan merekatkannya

ke objek, indra-kehidupan mental merawat dan memastikan mereka bisa melangsungkan eksistensinya dan, yang terakhir, perhatian menggerakkan kesadaran dan faktor-faktor-mental untuk “berjalan” menuju ke objeknya. Selama ini mungkin Anda menganggap bahwa proses mengenali objek adalah proses mental yang sederhana. Akan tetapi sekarang Anda diajarkan untuk melihat bahwa ternyata proses tersebut tidak sederhana dan melibatkan banyak faktor-faktor-mental.

Dengan memahami karakteristik individual dari setiap faktor-mental maka Anda akan mudah untuk melihat karakteristik dari fenomena yang berkondisi, yaitu muncul, bertahan sesaat dan lenyap. Pada saat kebijaksanaan yang merealisasi karakteristik fenomena yang berkondisi tersebut menguat maka Anda akan mampu melihat karakteristik umum mereka, yaitu *anicca*, *dukkha* dan *anatta*. Tentu saja hal ini hanya bisa direalisasi melalui meditasi; tidak bisa melalui *pariyatti* saja! Nah, sekarang, bagaimana hubungan antara kesadaran dan faktor-faktor-mental di dalam proses mengenali objeknya?

Seperti yang telah disampaikan bahwa faktor-mental tidak bisa muncul tanpa kesadaran. Kedua *dhamma* hakiki ini sesungguhnya memiliki kemiripan yaitu mempunyai kemampuan untuk “menekuk” dan “mengarah” ke objek. Walaupun keduanya sama-sama fenomena mental tetapi sesungguhnya mereka berbeda dan sering dicampuradukkan serta dianggap sebagai satu wujud yang solid oleh mereka yang belum berkembang kebijaksanaannya. Hubungan antara kesadaran dan faktor-mental adalah seperti hubungan antara matahari dan panas sinarnya. Ketika matahari muncul maka

panas sinar matahari pun muncul. Keduanya adalah fenomena yang berbeda; walaupun matahari tidak bisa dipisahkan dengan panas sinarnya. Dengan logika yang sama, kita pun tidak bisa memisahkan kesadaran dengan faktor-faktor-mentalnya. Kesadaran bukanlah kontak, perasaan, persepsi dan lain-lain; tetapi pada saat kesadaran muncul maka faktor-faktor-mental tersebut pun muncul.

Walaupun demikian, kesadaran — dengan karakteristiknya menyadari akan adanya objek — dianggap sebagai pelopor atau fenomena mental yang mendahului (*pubbaṅgama*) faktor-faktor-mental dalam “menangkap” objeknya. *Objek bentuk yang dilihat oleh mata diketahui/disadari oleh kesadaran.*²⁰ Demikian pula halnya dengan suara, bau, rasa, benda berwujud dan objek batin yang disadari oleh kesadaran. Seperti halnya seorang penjaga kota yang duduk di perempatan melihat lalu-lalang manusia yang datang dan pergi dari arah Barat, Timur, Selatan dan Utara. Demikian pula halnya dengan objek bentuk yang dilihat oleh mata, suara oleh telinga, bau oleh hidung, rasa oleh lidah, benda berwujud oleh tubuh dan objek-*dhamma* oleh batin; mereka semua disadari atau diketahui (*vijānāti*) oleh kesadaran.²¹ Demikianlah fungsi kesadaran sebagai pelopor. Dengan semua penjelasan ini maka perbedaan dan hubungan antara kesadaran dan faktor-mental dalam mengambil objeknya menjadi lebih mudah dipahami.

Setelah menguraikan tujuh faktor-mental universal maka kali ini kita akan membahas enam faktor-mental yang lain, yaitu faktor-mental *sese kali*. Disebut demikian karena enam faktor-mental ini “berserakan” di mana-mana — mereka bisa muncul di

²⁰ *Cakkhunā hi dīṭṭhaṃ rūpārammaṇaṃ citteneva vijānāti*. DhsA 112

²¹ Mil. i, 95.

kesadaran yang baik, kesadaran yang tidak baik, kesadaran resultan maupun di kesadaran fungsional. Enam faktor-mental ini sese kali muncul “di sini” dan sese kali muncul “di sana.”²² Apabila faktor-mental universal selalu muncul di setiap jenis kesadaran, maka faktor-mental sese kali hanya muncul di kesadaran-kesadaran tertentu saja, tidak di semua kesadaran.

Jadi, bersama-sama dengan tujuh faktor-faktor-mental universal, enam faktor-faktor-mental sese kali secara kolektif disebut sebagai faktor-faktor-mental netral. Seperti yang akan kita lihat nanti, kualitas moral dari tiga belas faktor-mental netral sangat berbeda dengan kualitas moral faktor-mental dari kategori yang akan kita bahas berikutnya, yaitu faktor-mental yang tidak baik dan faktor-mental yang indah.

Kita sekarang sudah semakin maju dalam mempelajari *dhamma-dhamma* hakiki yang sangat lembut. Apa yang dianggap sebagai “aku” atau “diriku” atau roh sesungguhnya hanyalah proses kesadaran, faktor-mental dan materi (tubuh jasmani). Tiga *dhamma* hakiki inilah yang secara keliru kita anggap sebagai identitas diri kita, tanpa pernah menyadari bahwa mereka sesungguhnya hanyalah fenomena yang muncul sesaat, kemudian lenyap dan tidak pernah kembali lagi.

“Diri” atau roh adalah fenomena berkondisi yang muncul karena tersedianya syarat dan kondisi yang diperlukan untuk kemunculannya. Apabila syarat dan kondisi tersebut lenyap maka “diri” atau roh pun ikut lenyap. Akan tetapi kita —yang belum tercerahkan — menganggap bahwa “diri” atau roh adalah

²² Ekspresi yang menunjukkan bahwa enam faktor-mental ini bisa muncul di semua jenis kesadaran, yaitu baik, tidak baik, resultan dan fungsional.

satu wujud yang solid, tidak berubah sejak dulu hingga sekarang dan mengendalikan kehidupan kita. Tentu saja pemahaman yang demikian muncul dari pandangan-salah.

Celaknya kita melekat pada pandangan-salah tersebut dan inilah mengapa kita menderita serta harus berputar-putar di dalam *samsāra* hingga saat ini. Pelekatan tersebut hanya akan hancur dan terurai pada saat kita mampu merealisasi — melalui Jalan *sotāpatti* — karakteristik asli mereka yang tidak kekal, penderitaan dan bukan-diri.

8. Penempelan-awal (*vitakka*):

- ❖ **Karakteristik:** Mengarahkan kesadaran ke objek
(*ārammaṇe cittassa abhiniropanalakkhaṇo*).
- ❖ **Fungsi:** Menyentuh dan memukul objek
(*āhananapariyāhananarasa*).
- ❖ **Manifestasi:** Membawa kesadaran ke objek
(*ārammaṇe cittassa ānayanapaccupaṭṭhāno*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Objek.

Secara harfiah penempelan-awal berarti memikirkan objek secara mendalam, kontemplasi atau perenungan (*vitakkana*). Akan tetapi di dalam terminologi *Abhidhamma*, penempelan-awal berarti aktivitas mental yang “menaikkan” (*āropeti*) dan menempatkan kesadaran ke objeknya. Kitab komentar memberikan perumpamaan penempelan-awal seperti seseorang yang mempunyai hubungan baik dengan raja. Dengan memanfaatkan hubungan baiknya maka dia bisa membantu teman dan saudara-saudaranya untuk berkunjung ke istana raja. Tanpa bantuannya maka mereka tidak akan bisa mengunjungi istana raja.

Di perumpamaan ini, seseorang yang mempunyai hubungan baik dengan raja adalah perumpamaan untuk penempelan-awal; sementara itu teman dan saudara-saudaranya adalah perumpamaan untuk kesadaran dan faktor-faktor-mental yang muncul bersamanya, sedangkan istana raja adalah perumpamaan untuk objek kesadaran. Jadi, penempelan-awal adalah faktor-mental yang membuat kesadaran dan faktor-faktor-mental yang muncul bersama mampu menjangkau dan “menempel” pada objek untuk pertama kalinya. Tanpa penempelan-awal maka kesadaran tidak akan bisa “menempel” pada objeknya.²³ Demikianlah hendaknya dipahami bagaimana penempelan-awal “menaikkan” kesadaran ke objeknya. Bhante Nāgasena menjelaskan karakteristik penempelan-awal seperti *pukulan awal (ākoṭṭana)* — yaitu pukulan pertama pada gong. Gong yang dipukul akan mengeluarkan suara yang menggema. Pukulan pertama pada gong adalah penempelan-awal sedangkan suara yang terus-menerus menggema akibat dari pukulan tersebut adalah perumpamaan untuk penempelan-terus-menerus atau *vicāra*. Dengan bantuan penempelan-awal, para *yogī* mampu “menyentuh” objek meditasinya.²⁴ Pada saat kemunculan kesadaran Jalan dan Buah, penempelan-awal muncul secara sempurna sebagai salah satu faktor dari *Jalan Mulia Berunsur Delapan Adiduniawi*, yaitu Pikiran Benar. Di dalam kehidupan sehari-hari pun penempelan-awal juga muncul sebagai Pikiran Benar yang mewakili faktor *Jalan Mulia Berunsur Delapan duniawi*. Pada saat muncul di kesadaran *jhāna* dan *Adiduniawi*, penempelan-awal mempunyai nama lain lagi yaitu sebagai absorpsi (*appanā*).

²³ Tentang bagaimana sepasang kesadaran pancaindra dan kesadaran *jhāna* kedua hingga kelima “menempel” pada objeknya tanpa bantuan penempelan-awal silakan melihat Ashin Kheminda, *Manual Abhidhamma Bab 1: Kesadaran*, Edisi Kedua (Jakarta: Dhammavihāri Buddhist Studies, 2017), hlm. 331-334.

²⁴ Untuk informasi lebih lanjut tentang *vitakka* silakan melihat Ashin Kheminda, *Manual Abhidhamma Bab 1: Kesadaran*, Edisi Kedua (Jakarta: Dhammavihāri Buddhist Studies, 2011), hlm. 329.

Melalui fungsinya, penempelan-awal secara mental (non-fisik) menyentuh dan memukul objeknya. Di dalam kehidupan sehari-hari, penempelan-awal memastikan batin untuk menempel pada objek pikiran kita. Akan tetapi penempelan-awal yang muncul di kehidupan sehari-hari sangatlah lemah, kesadaran tidak bisa menempel pada objek dengan kukuh; tidak sekuat pada saat penempelan-awal muncul di batin para *yogī* yang mencapai *jhāna*. Pada saat seorang *yogī* bermeditasi mengembangkan perhatian penuh terhadap nafas masuk dan keluar maka penempelan-awal membantu kesadaran untuk “menempel” pada proses nafas. Ketika penempelan-awal menjadi semakin berkembang maka kemampuan kesadaran untuk menempel pada nafas masuk dan keluar pun menjadi semakin kuat.

Sebaliknya, apabila penempelan-awal belum berkembang maka kesadaran akan cenderung menjadi malas dan lamban. Sebagai faktor *jhāna*, penempelan-awal yang mempunyai sifat dinamis mampu menekan kemunculan rintangan-batin yang disebut kemalasan-dan-kantuk. Pada saat seorang *yogī* mencapai *jhāna* pertama maka pada saat itu penempelan-awal dan penempelan-terus-menerus membuat kesadaran menempel ke *paṭibhāga nimitta* dengan sangat kuat dan tidak mudah lepas untuk jangka waktu berjam-jam.

9. Penempelan-terus-menerus (*vicāra*)

- ❖ **Karakteristik:** Memukul objek tanpa henti (*ārammaṇānumajjanalakkhaṇa*).
- ❖ **Fungsi:** Mengikat dan menempelkan *dhamma* yang muncul bersama ke objek (*sahajātānuyojanarasa*).

- ❖ **Manifestasi:** Mengikat secara terus-menerus
(*cittassa anuppabandhapaccupaṭṭhāna*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Objek.

Apabila penempelan-awal adalah faktor-mental yang membantu kesadaran untuk menempel pada objeknya untuk pertama kalinya, maka penempelan-terus-menerus adalah faktor-mental yang mempertahankan kesadaran untuk terus menempel pada objek. Seperti halnya gema gong yang mempunyai kualitas lebih lembut dibandingkan bunyi gong yang pertama kali keluar. Maka demikianlah kualitas penempelan-terus-menerus yang lebih lembut dibandingkan penempelan-awal. Gong selalu bergema berkali-kali, demikian juga karakteristik penempelan-terus-menerus yang menempel ke objeknya secara terus-menerus, berkali-kali dan tanpa-henti. Dengan kata lain, penempelan-awal membawa kesadaran ke objek kemudian penempelan-terus-menerus mempertahankan kesadaran untuk tetap berada di objek.

Pada saat penempelan-awal menempel ke objek, kita masih bisa merasakan getarannya. Ada guncangan yang diakibatkan oleh aktivitas penempelan-awal. Akan tetapi getaran dan guncangan ini tidak jelas terlihat pada aktivitas penempelan-terus-menerus. Getaran penempelan-terus-menerus terasa lebih tenang dan halus dibandingkan dengan penempelan-awal. Kitab komentar memberikan beberapa perumpamaan untuk membedakan dua faktor-mental ini.

Penempelan-awal diibaratkan seperti kepakan awal sayap seekor burung yang hendak terbang ke angkasa, sedangkan penempelan-terus-menerus diibaratkan seperti sayap yang mengembang pada saat burung tersebut telah mencapai ketinggian

optimalnya. Pada saat seekor burung telah mencapai ketinggian yang diinginkan maka sayapnya akan mengembang dengan nyaman, tidak banyak kepak-an sayap lagi. Keadaan ini persis sama seperti cara kerja penempelan-terus-menerus yang telah berkembang — yang akan terus menempel pada objeknya dengan nyaman sekali, tidak banyak getaran dan guncangan yang bisa kita rasakan. Hal seperti ini sangat terasa pada saat seseorang mampu mengembangkan perhatian-penuh dan *samādhi* yang sangat dalam.

Perumpamaan yang lain adalah tentang seekor lebah yang mengitari sekuntum bunga. Penempelan-awal diibaratkan seperti seekor lebah yang bergerak turun dan hinggap di sekuntum bunga yang harum, sedangkan penempelan-terus-menerus seperti gerakan lebah yang berjalan mengitari bunga tersebut.

Perumpamaan lain adalah tentang seseorang yang membersihkan vas bunga yang kotor. Tangan yang memegang vas adalah perumpamaan untuk penempelan-awal, sedangkan tangan lain yang membersihkan vas tersebut dengan kain lap adalah perumpamaan untuk penempelan-terus-menerus. Atau seperti seorang pembuat tembikar yang mempergunakan kedua belah tangannya. Tangan yang memegang tanah liat adalah perumpamaan untuk penempelan-awal, sedangkan tangan yang menekan tanah liat untuk membentuknya sebagai tembikar, bergerak ke sana dan kemari adalah perumpamaan untuk penempelan-terus-menerus. Satu lagi perumpamaan, pada saat seseorang membuat lingkaran, penempelan-awal adalah seperti paku yang ditancapkan di titik tengah lingkaran dan

penempelan-terus-menerus adalah seperti paku kedua yang tersambung dengan benang dan bergerak melingkar sepanjang garis lingkaran yang ingin dibuatnya.

Perbedaan dua faktor-mental ini sangat terasa pada saat seseorang mencapai *jhāna* pertama dan kedua. *Jhāna* pertama, dikarenakan masih ada penempelan-awal terasa kasar dan itulah mengapa para *yogī* kemudian bertekad untuk menanggalkan penempelan-awal²⁵ guna mencapai *jhāna* kedua yang lebih halus, lembut dan tidak banyak getaran serta guncangan lagi.

10. Keputusan (*adhimokkha*)

- ❖ **Karakteristik:** Adanya kepastian atau keputusan (*sanniṭṭhānalakkhaṇa*).
- ❖ **Fungsi:** Tidak meraba-raba (*asamsappanarasa*).
- ❖ **Manifestasi:** Kebulatan tekad (*nicchayapaccupaṭṭhāna*)
- ❖ **Sebab-terdekat:** Objek yang harus diputuskan (*sanniṭṭhātābaddhammapadaṭṭhāna*).

Keputusan adalah faktor-mental yang membuat kesadaran tidak goyah pada objek tertentu dan meyakinkannya secara penuh. *Karena keadaannya yang bergeming pada satu objek maka keputusan hendaknya dilihat seperti tonggak raja.*²⁶ Di zaman dahulu, biasanya di setiap kerajaan terdapat tonggak yang besar dan kokoh yang dipancang di depan gerbang kota. Tujuan meletakkan tonggak raja adalah untuk mencegah

²⁵ Walaupun kualitas penempelan-awal di *jhāna* pertama jauh lebih lembut daripada kualitas penempelan-awal di kesadaran-kesadaran indriawi.

²⁶ *Ārammaṇe niccalabhāvena indakhīlo viya daṭṭhabbo.*

serbuan dari bala tentara lawan. Tonggak tersebut sangat kuat dan kukuh, tidak bisa digoyang oleh angin atau bahkan oleh tenaga apa pun. Demikianlah ciri dari faktor-mental keputusan yang tidak bisa “digoyang” oleh objek-objek lain.

Tanpa keputusan maka kesadaran tidak bisa diam meyakini satu objek. Kesadaran seperti ini —yaitu kesadaran yang berasosiasi dengan keraguan (*vicikicchā*) — akan diam di satu objek tertentu tetapi secepat kilat dia akan lari mencari objek yang lain. Kitab komentar memberi perumpamaan untuk kesadaran ini seperti batu bulat yang didorong menggelinding dari atas bukit. Batu ini akan terus menggelinding dan hanya menyentuh “titik tanah” sesaat-sesaat saja. Demikianlah ciri dari kesadaran tanpa keputusan yang senantiasa dalam keadaan goyah dan bimbang.²⁷ Jadi, hanya pada saat ada faktor-mental keputusan maka kesadaran akan menjadi kukuh, tidak merabara-raba dan ada keputusan yang pasti berkaitan dengan objek yang sedang ditangkap.

11. Energi (*virīya*)

- ❖ **Karakteristik:** Menyokong (*upatthambhanalakkhaṇa*), mengupayakan (*paggahaṇalakkhaṇa*) atau usaha (*ussāhalakkhaṇa*).
- ❖ **Fungsi:** Menyokong atau memperkuat *dhamma* (*citta* dan *cetasika*) yang muncul bersamanya (*sahajātāna upatthambhanarasa*).

²⁷ Ashin Kheminda, *Manual Abhidhamma Bab 1: Kesadaran, Edisi Kedua* (Jakarta: Dhammavivāhāri Buddhist Studies, 201), hlm. 217-222.

- ❖ **Manifestasi:** Pantang menyerah (*asaṃsīdanabhāvapaccupaṭṭhāna*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Tergugah (*saṃvegapadaṭṭhāna*) atau adanya inisiatif untuk berusaha (*vīriyārambhavatthupadaṭṭhāna*).

Kitab komentar mendefinisikan energi seperti sifat heroisme atau perbuatan seseorang yang gagah berani dan energetik.²⁸ Energi juga didefinisikan sebagai usaha (*ussāha*) terhadap satu perbuatan yang harus dilakukan. Dengan definisi seperti itu maka energi tidak muncul pada kondisi-kondisi yang lesu, lamban dan tidak aktif (*olīnavuttitā*).²⁹ Jadi, energi mengatasi kelambanan batin dan diibaratkan seperti *saka guru* (*upathambhana*) yang menyokong rumah supaya bisa tetap berdiri tegak. Dengan disokong oleh energi maka *dhamma-dhamma* yang muncul bersamanya bisa berjuang keras dan pantang menyerah untuk melakukan fungsinya masing-masing demi mencapai apa yang dicita-citakan. Contoh penerapan energi yang paling tinggi adalah energi yang muncul pada saat *Bodhisatta* bertekad untuk tidak bangkit dari meditasinya sebelum tercapainya pencerahan — walaupun seandainya tubuhnya hanya tinggal tersisa kulit, otot dan tulang saja serta darah dan dagingnya mengering, Beliau tetap tidak akan bangkit dari duduknya!

Pada saat menjadi Usaha Benar (*sammāppadhānā*)³⁰ maka energi membangkitkan dan mendukung hasrat, berusaha dengan gigih untuk melindungi kesadaran dari kemunculan

²⁸ *Virassa bhāvo vīriyaṃ, vīrānaṃ vā kammaṃ vīriyaṃ.* (DhsA 120)

²⁹ Contoh kesadaran yang tidak muncul bersama energi adalah 16 kesadaran tanpa-akar (kecuali kesadaran yang mengarahkan ke pintu batin dan kesadaran yang memproduksi senyuman).

³⁰ Bagian dari 37 *Bodhipakkhiyā dhammā* (Faktor-faktor yang kondusif untuk pencerahan).

dhamma-dhamma yang tidak baik, melepaskan *dhamma-dhamma* tidak baik yang telah muncul, mengembangkan *dhamma-dhamma* baik yang belum muncul dan menjaga *dhamma-dhamma* baik yang telah muncul.

Dengan pemahaman di atas maka kita sekarang mengerti mengapa di kitab-kitab seringkali dikatakan bahwa usaha gigi h yang *benar* adalah akar untuk semua pencapaian spiritual.³¹ Kata *benar* (*sammā*) di sini berarti sesuatu yang indah karena mempunyai kekuatan untuk menanggalkan kotoran batin.

Kotoran batin tidak akan mempunyai kesempatan untuk muncul pada saat energi diarahkan semaksimal mungkin untuk menjaga dan mengendalikan pintu pancaindra. Pengendalian seperti ini menyerupai pengendalian diri yang telah dilakukan oleh Bhante Mahā Tissa dari Cetiyapabbata. Pada saat beliau sedang ber-*piṇḍapāta*, di tengah jalan beliau berpapasan dengan seorang perempuan cantik, dengan dandanan pakaian dan perhiasan yang mencolok. Perempuan tersebut sesungguhnya sedang dalam pelarian dari suaminya. Pada saat melihat Bhante Mahā Tissa, perempuan tersebut tersenyum karena terpukau oleh ketenangan dan ketampanannya. Bukannya mengizinkan batinnya terjebak pada “tanda” (*nimitta*) bahwa objeknya adalah seorang perempuan dan ciri atau detail dari perempuan tersebut yang mempunyai mata indah, rambut hitam terurai dan gigi yang berbaris rapi, tetapi Bhante Mahā Tissa, sebaliknya, mengembangkan persepsi *asubha* (menjijikkan) pada saat melihat perempuan tersebut. Dengan cara seperti ini, tidak lama kemudian beliau mencapai tingkat kesucian *Arahat*.

³¹ *Sammā āradḍhaṃ sabbāsaṃ sampattinaṃ mūlaṃ hoti.*

Beberapa saat kemudian, di tengah jalan beliau berpapasan dengan suami yang sedang mengejar istrinya yang lari tadi. Suami tersebut bertanya kepada Bhante Mahā Tissa apakah beliau melihat istrinya. Bhante Mahā Tissa menjawab bahwa dia hanya melihat sekumpulan tulang belulang saja! Demikianlah hendaknya kita menggunakan energi untuk menopang latihan spiritual kita guna memahami karakteristik ketidakkekalan, penderitaan, bukan-diri dan menjijikkan dari segala fenomena yang masuk ke dalam pancaindra kita dan juga guna menjaga pancaindra dari serbuan kotoran-kotoran batin. Karena faktor-mental energi adalah faktor-mental yang netral — bisa muncul bersama dengan kesadaran yang tidak baik dan juga dengan kesadaran yang baik — maka energi hendaknya digunakan untuk hal-hal yang baik dan positif.

Pada saat energi menjadi daya-pengendali (*indriya*) maka energi mempunyai kemampuan untuk mengatasi kemalasan dan kelesuan. Di dalam retret-retret panjang seringkali kita merasa kekurangan tenaga, malas dan tidak bersemangat di dalam bermeditasi. Dalam keadaan demikian maka energi perlu dibangkitkan dengan cara-cara yang tepat. Dengan kemunculan energi yang cukup maka kita tidak akan jatuh dalam kemalasan bermeditasi. Energi juga membantu kesadaran untuk tetap konsisten dalam melakukan kebajikan seperti berdana dan mempraktikkan *sīla*. Seringkali kita merasa enggan untuk berdana. Hati ingin melakukannya tetapi akhirnya tidak terlaksana juga. Dalam keadaan seperti ini, hati kita kekurangan energi sebagai faktor pendukung — seperti halnya rumah yang roboh karena tidak adanya saka guru yang kukuh; itulah

mengapa kita memerlukan energi untuk “menegakkannya” kembali sehingga pada akhirnya kita mampu mempraktikkan berdana dan juga latihan-latihan Buddhis yang lain seperti *sīla* dan *bhāvanā*. Keadaan seperti ini diilustrasikan dengan sangat baik oleh Bhante Nāgasena dalam Buku *Milinda Pañhā*:

“Mahārāja, sebagaimana halnya dengan sebuah rumah yang roboh, seseorang hendaknya menopangnya dengan menggunakan sebatang kayu. Ditopang dengan cara demikian maka rumah tidak akan roboh. Demikianlah juga halnya, wahai Mahārāja, energi mempunyai karakteristik untuk menyokong. Dengan disokong oleh energi maka semua *dhamma* yang baik tidak merosot.”³²

Kitab komentar *Dhammasaṅgaṇī* memberikan ilustrasi yang lain tentang bagaimana karakteristik energi mampu membuat *yogī* tidak mundur di dalam latihan, bahkan sebaliknya energi menyemangati dan memperkuatnya hingga akhirnya dia berhasil di dalam meditasinya. Pada saat pasukan — yang berjumlah kecil — menjadi lamban dalam berperang maka mereka akan segera mengutus salah satu prajurit untuk meminta bantuan tambahan pasukan kepada raja guna menopang perjuangan mereka. Dengan tambahan bala bantuan maka semangat pasukan pun akhirnya bangkit dan kemudian berjuang keras untuk mengalahkan musuhnya. Inilah mengapa hati yang bangkit dan tergugah dikatakan sebagai sebab-terdekat kemunculan energi.

“Tergugah secara bijaksana, dia berjuang gigih.”³³

³² Mil 36.

³³ *Samviggō yoniso padahati.* (A 2.115)

Ketergugahan hati seperti inilah yang muncul saat Pangeran Siddhattha melihat *empat tanda*. Pada saat itu Beliau segera menyadari bahwa pada suatu hari nanti Beliau juga akan menjadi tua, sakit dan akhirnya mati. Karena tersentuh oleh hal tersebut, akhirnya Beliau memutuskan untuk menjadi pertapa, berjuang keras untuk mencari jalan keluar dari siklus kelahiran dan kematian hingga akhirnya menemukan *Nibbāna*.

Di dalam *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, Buddha mengatakan bahwa seorang *yogī* yang tekun dan gigih dalam bermeditasi (*ātāpī*) mampu mengatasi kerinduan akan objek-objek pancaindra (*abhijjhā*) dan kesedihan (*domanassa*). Di sini *abhijjhā* dan *domanassa* mewakili lima rintangan batin. Pada saat lima rintangan batin mampu diatasi maka *yogī* akan mampu melihat fenomena batin-dan-jasmani sesuai realitas sesungguhnya (*yathābhūta*).

Harus ditekankan di sini bahwa energi adalah murni mental (*cetasika*), bukan fisik. Walaupun energi muncul berkaitan dengan tubuh (*kāyika*) seperti pada saat berjalan-jalan atau berolah-raga, tetapi energi tetap saja merupakan faktor-mental.

“Wahai para bhikkhu, sesuatu yang disebut sebagai energi fisik (kāyikaṃ vīriyaṃ) adalah selalu energi sebagai faktor pencerahan (vīriyasambojjhaṅga); sesuatu yang disebut sebagai energi mental (cetasikaṃ vīriyaṃ) adalah selalu energi sebagai faktor pencerahan.”³⁴

³⁴ S 5.233.

12. Kegembiraan (*pīti*)

- ❖ **Karakteristik:** Kepuasan (*sampiyāyanalakkhaṇa*).
- ❖ **Fungsi:** Untuk menyegarkan batin-dan-tubuh (*kāyacittapīṇanarasā*) atau mengembang/menyebar (*pharaṇarasā*).
- ❖ **Manifestasi:** Kegembiraan yang meluap (*Odagyapaccupaṭṭhāna*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Batin-dan-jasmani.

Kegembiraan adalah faktor-mental yang membuat batin senang dan puas dengan objeknya.³⁵ Kata lain dari kegembiraan yang mempunyai makna sama adalah kegirangan (*pāmojja*) dan bersukacita (*āmodanā*). Dengan demikian, faktor-mental kegembiraan mengandung aspek emosional dalam intensitas tertentu. Kualitas rendah kegembiraan muncul pada saat seseorang tertawa terbahak-bahak. Kegembiraan yang seperti itu bersifat duniawi dan berkaitan dengan pancaindra.³⁶ Dalam kualitasnya yang sempurna, kegembiraan menjadi faktor *jhāna* yang membuat batin puas dan mampu bersama dengan tanda-serupa (*paṭibhāga nimitta*) untuk jangka waktu berjam-jam tanpa berminat untuk “berpaling” ke objek-objek yang lain.

Kegembiraan jenis ini bersifat spiritual dan sudah terbebas dari dunia pancaindra (*nirāmisā pīti*).³⁷ Teks-teks kita membedakan kegembiraan menjadi lima.³⁸ Akan tetapi hanya *kegembiraan yang meresap* ke seluruh tubuh (*pharaṇapīti*) yang disebut sebagai faktor *jhāna*. Pada saat menjadi akar dari absorpsi

³⁵ Hendaknya dibedakan dengan perasaan suka atau bahagia (*sukhāvedanā*). Perbedaan keduanya bisa dilihat di Ashin Kheminda, *Manual Abhidhamma Bab 1: Kesadaran*, Edisi Kedua (Jakarta: Dhammavihāri Buddhist Studies, 2017), hlm. 342.

³⁶ *Āmisā*.

³⁷ Untuk informasi lebih lanjut tentang kegembiraan, silakan melihat Ashin Kheminda, *Manual Abhidhamma Bab 1: Kesadaran*, Edisi Kedua (Jakarta: Dhammavihāri Buddhist Studies, 2017), hlm. 337.

³⁸ Untuk lima jenis kegembiraan, lihat *ibid*.

(*jhāna*), *kegembiraan yang meresap* mencapai perkembangannya melalui percampurannya dengan konsentrasi.³⁹

Dengan semakin berkembangnya meditasi, kita bisa merasakan kesegaran di dalam batin-dan-jasmani yang terus tumbuh dan berkembang. Keadaan yang demikian sangat berbeda dengan keadaan yang dialami oleh *yogī* yang baru saja memulai meditasi. Di masa-masa awal bermeditasi seringkali rasa sakit muncul dan tidak tertahankan sebagai akibat tidak terbiasa duduk dalam jangka waktu yang lama. Rasa sakit tersebut bisa dirasakannya selama sehari-hari.

Akan tetapi pada saat faktor-mental kegembiraan berkembang maka dia akan merasa takjub ketika menemukan kenyataan bahwa rasa sakit yang dia derita selama sehari-hari tiba-tiba lenyap. Tubuhnya terasa sangat sejuk, segar, ringan dan siap untuk diajak duduk bermeditasi selama berjam-jam. Rasa segar ini muncul karena faktor-mental kegembiraan telah melakukan fungsinya dengan baik. Pada saat seperti itu kegembiraan yang meluap terpancar dari wajahnya.

Kegembiraan jenis ini tentu saja sangat murni dan muncul dari kesadaran yang indah — sangat berbeda kualitasnya dengan kegembiraan yang muncul dari kesadaran yang disertai dengan keserakahan. Kegembiraan yang muncul dari *samādhi* yang sangat dalam akan membuat batin menjadi bersih dan murni. Batin yang seperti itu tidak bisa diprovokasi.

Di dalam praktik meditasi, kegembiraan berkaitan erat dengan kualitas-kualitas batin seperti kegirangan (*pāmojja*), ketenangan dan ketenteraman batin (*passaddhī*), kebahagiaan (*sukha*) dan konsentrasi atau keheningan (*samādhī*). Peningkatan

³⁹ *Appanāsamādhissa mūlaṃ hutvā vaḍḍhamānā samādhisampayogaṃ gatā pharaṇapīti.* (DhsA 166)

kualitas batin yang terjadi di dalam meditasi adalah proses perubahan dari keadaan batin yang kasar menuju ke keadaan batin yang lembut. Jadi rute perjalanan meditasi berawal dari kegirangan, kemudian berturut-turut muncul kegembiraan, ketenteraman batin, kebahagiaan dan berakhir pada keheningan total yang muncul pada saat seseorang mencapai *jhāna*.

Di dalam rute spiritual Buddhis, kemunculan kegembiraan bercirikan kepuasan terhadap *Dhamma*. Kepuasan tersebut muncul dari semangat untuk mencapai tujuan dari latihan spiritual, yaitu merealisasi *Nibbāna*. Pada saat latihan dia berbuah dengan kemunculan kesadaran Jalan *Sotāpatti* maka kegembiraan akan muncul dari keyakinan yang sempurna dan tidak tergoyahkan terhadap Buddha, *Dhamma* dan *Śaṅgha* (*aveccappasāda*).

Tubuh seseorang yang penuh kegembiraan menjadi tenang dan damai.⁴⁰ Seseorang yang tubuhnya tenang dan damai mengalami kebahagiaan.⁴¹ Seseorang yang hatinya bahagia (batinnya) menjadi terkonsentrasi.⁴² Demikianlah rute praktik meditasi kita. Di dalam rute spiritual tersebut, kemunculan kegirangan juga bisa dipicu dari praktik *sīla* yang murni. Perilaku yang bersusila akan membawa ke keadaan bebas dari penyesalan (*avippaṭisāra*), yang pada gilirannya akan mengalir berturut-turut ke arah kegembiraan, kebahagiaan, konsentrasi dan pengetahuan-dan-pandangan (*ñāṇadassana*), rasa jijik (*nibbidā*), keadaan batin yang tidak tertarik pada objek (*virāga*) dan akhirnya ke pengetahuan-dan-pandangan tentang pembebasan dari *saṃsāra* (*vimuttiñāṇadassana*).

⁴⁰ *Pīṭimanassa kāyo passambhati.*

⁴¹ *Passaddhakāyo sukhaṃ vedeti.*

⁴² *Sukhino cittaṃ samādhīyati.*

Dengan semua penjelasan di atas, hendaknya tetap diingat bahwa kegembiraan adalah *faktor-mental sese kali* yang kadang bisa muncul di kesadaran tidak baik tetapi di kesempatan yang lain bisa muncul di kesadaran yang indah.

13. Hasrat (*chanda*)

- ❖ **Karakteristik:** Hasrat untuk melakukan sesuatu (*kattukamyatā*).
- ❖ **Fungsi:** Mencari objek (*ārammaṇapariyesanarasa*).
- ❖ **Manifestasi:** Kebutuhan akan objek.
- ❖ **Sebab-terdekat:** Objek yang dicari.

Faktor-mental hasrat adalah hasrat untuk melakukan sesuatu (*kattukamyatā*). Di dalam proses menangkap objek, kesadaran memerlukan beberapa faktor-mental untuk bekerja bersama-sama. *Perhatian* membuat kesadaran menoleh ke objek, *hasrat* seolah-olah merentangkan tangan (batin) untuk menggapai objek, kemudian *penempelan-awal* menempelkan batin ke objek tersebut untuk pertama kalinya dan *penempelan-terus-menerus* mempertahankan kesadaran untuk terus bersama dengan objeknya.

Jadi, hasrat adalah keinginan untuk melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan. Walaupun demikian, hasrat hanya berharap saja dan hendaknya dibedakan dengan hasrat yang muncul di faktor-mental keserakahan dan nafsu-keinginan yang sama sekali berbeda dalam hal kualitas moralnya. Hasrat adalah faktor-mental sese kali — yang secara moral bersifat netral dan kualitasnya ditentukan oleh kesadaran tempat dia bergantung — sedangkan keserakahan (*lobha*) atau nafsu-keinginan (*taṇhā*) adalah faktor-mental yang selalu tidak baik (*akusala*).

Salah satu dari lima rintangan batin (*pañcanīvaraṇa*) adalah hasrat untuk menikmati objek-objek pancaindra (*kāmacchanda*). Karena hasrat tersebut muncul di kesadaran yang berakar pada keserakahan maka sifat hasrat menjadi tidak baik. Sebaliknya, apabila hasrat muncul pada saat ingin belajar *Dhamma*, bermeditasi, menjadi *bhikkhu* atau meninggalkan keduniawian (*pabbajita*) maka hasrat mempunyai kualitas yang baik (*kusala*).

Dengan selesainya pembahasan tentang faktor-mental hasrat maka selesailah sudah uraian tentang tiga belas faktor-mental yang disebut sebagai Faktor-mental Netral (*aññasamāna-cetasika*).



Faktor-Faktor-Mental Yang Tidak Baik — 14

(*Akusalacetasika*)

❖ 5. *Moho ahirikaṃ anottappaṃ
uddhaccaṃ lobho diṭṭhi māno doso issā macchariyaṃ
kukkuccaṃ thināṃ middhaṃ
vicikicchā ceti cuddasime cetasikā akusalā nāma.*

5. (1) Delusi, (2) tidak-tahu-malu,
(3) tidak-takut-berbuat-jahat, (4) kebingungan,
(5) keserakahan, (6) pandangan-salah,
(7) kesombongan, (8) kebencian, (9) iri hati,
(10) kekikiran, (11) penyesalan, (12) kemalasan, (13) kantuk, dan
(14) keraguan. Empat belas faktor-mental ini
dinamakan “tidak baik.”

Penjelasan untuk ❖ 5



SEJAUH ini kita telah mempelajari tiga belas faktor-faktor-mental yang secara kolektif disebut sebagai faktor-mental yang netral (*aññasamāna cetasika*). Mereka dibagi menjadi dua subkelompok, yaitu tujuh faktor-mental universal dan enam faktor-mental sesekali. Ketujuh faktor-mental universal selalu muncul di semua jenis kesadaran. Mereka merupakan *fondasi* dalam proses kognitif, baik yang melalui pintu pancaindra maupun yang melalui pintu-batin. Berbeda dengan faktor-mental universal, faktor-mental

dari subkelompok yang kedua — yaitu faktor-mental sesekali — tidak muncul dengan semua jenis kesadaran. Mereka hanya muncul di kesadaran-kesadaran tertentu saja. Walaupun demikian, faktor-mental sesekali dimasukkan ke dalam kelompok netral karena mereka secara moral bersifat netral — mereka menjadi baik apabila muncul di kesadaran yang indah dan sebaliknya menjadi tidak baik pada saat muncul di kesadaran yang tidak baik.

Sekarang, kita akan melihat jenis faktor-mental yang berbeda, yaitu faktor-mental yang tidak baik yang semuanya berjumlah empat belas. Semua faktor-mental ini adalah *dhamma* yang secara moral bersifat tidak baik; atau dengan kata lain secara moral berlawanan dengan faktor-mental atau *dhamma* yang indah. Untuk bisa memahami *dhamma* yang tidak baik, ada baiknya kita melihat sebentar apa yang dimaksud dengan *dhamma-dhamma* yang baik.

DHAMMA YANG BAIK

Kitab komentar mendefinisikan *baik* (*kusala*) sebagai *dhamma* yang menghancurkan *dhamma-dhamma* yang menjijikkan. *Dhamma* yang baik adalah *dhamma* yang secara mental sehat (*ārogya*), secara moral tidak tercela (*anavajja*) dan menghasilkan resultan yang baik (*kusalavipāka*), yaitu berupa kebahagiaan (*sukhavipāka*).

Walaupun kitab komentar dari *Dhammasaṅgāṇī* membatasi definisi *dhamma* yang baik (*kusala dhamma*) hanya seperti di atas,⁴³ tetapi sesungguhnya ada satu lagi definisi *baik*

⁴³ DhsA 38.

yang sangat bagus dan menginspirasi kita. Definisi tersebut adalah keterampilan atau kepandaian (*kosalla*). Yang dimaksud dengan keterampilan (*sesungguhnya*) adalah kebijaksanaan.⁴⁴ Kalimat tersebut, dengan demikian, menolak argumen bahwa seseorang yang pandai berbohong atau mencuri adalah seseorang yang terampil. Jadi, istilah terampil di sini hanya dipakai untuk *dhamma-dhamma* yang baik.

Dhamma yang baik adalah *dhamma* yang didapat dari hasil latihan di banyak kehidupan. *Dhamma-dhamma* tersebut bukanlah sesuatu yang bisa kita peroleh secara tiba-tiba dan turun dari langit begitu saja. *Dhamma-dhamma* yang baik harus kita latih berulang-ulang supaya akhirnya bisa muncul secara spontan dan menjadi sifat kita. Latihan seperti ini biasanya memakan waktu yang sangat panjang bahkan hingga banyak kehidupan. Sama persis dengan keterampilan-keterampilan seseorang dalam bermain musik atau bernyanyi. Keterampilan tersebut muncul sebagai hasil latihan yang berulang-ulang dengan disiplin yang sangat tinggi. Demikianlah hendaknya yang harus kita lakukan dalam melatih hati dan pikiran untuk berdisiplin dalam melatih *dāna*, *sīla* dan *bhāvanā*.

Di masa lalu, orang-orang India menggunakan kata *baik* pada saat menanyakan kesehatan temannya: “Apakah Anda baik (*kusala*)?”⁴⁵ Kata *baik* di kalimat tersebut bermakna sehat secara jasmani atau tidak sakit. Dengan logika ini maka kata *baik* dipakai untuk mendefinisikan keadaan batin — *dhamma* yang bukan materi (*arūpadhamma*) — yang sehat, yaitu keadaan batin yang tidak sengsara karena kotoran batin (*kilesāturābhāva*), tidak sakit karena kotoran batin (*kilesagelaññābhāva*) dan tidak menderita karena kotoran batin (*kilesabyādhī abhāva*).

⁴⁴ *Kosallaṃ vuccati paññā*. (DhsA 63)

⁴⁵ *'Kacci nu bhoto kusalan'ti*. (DhsA 63)

Dhamma yang baik secara moral tidak tercela. Artinya *dhamma-dhamma* tersebut terbebas dari cacat, noda dan tekanan kotoran batin. Kita menemukan kalimat berikut ini untuk menjelaskan kualitas *dhamma* yang baik sebagai *dhamma* yang secara moral tidak tercela.

“Bhante, apa saja yang termasuk dalam perilaku yang baik?”

“Mahārāja, (perilaku yang demikian adalah) perilaku yang tidak tercela.”⁴⁶

Dengan memahami definisi *dhamma* yang baik maka kita sekarang mudah untuk memahami definisi *dhamma* yang tidak baik. *Dhamma* yang tidak baik, dengan demikian, adalah *dhamma* yang mempunyai kualitas berlawanan dengan *dhamma* yang baik, yaitu *dhamma* yang secara mental sakit, secara moral pantas dicela, menghasilkan buah berupa penderitaan dan, tentu saja, *dhamma* tersebut adalah *dhamma* yang muncul dari batin yang tidak terampil dan tidak pandai karena ketidaktahuannya terhadap dampak penderitaan yang akan ditimbulkannya.

PENGELOMPOKAN FAKTOR-FAKTOR-MENTAL YANG TIDAK BAIK

Sesungguhnya sifat dari kesadaran adalah murni, seperti air yang bening. Air menjadi berwarna karena bercampur dengan warna-warna tertentu. Demikian pula dengan kesadaran. Kesadaran menjadi tidak baik karena disebabkan oleh faktor-faktor-mental tidak baik yang bercampur dengannya.

⁴⁶ “*Katamo pana, bhante, kāyasamācāro kusalo? Yo kho, mahārāja, kāyasamācāro anavajjo’ti.* (M2.115)

Abhidhamma membedakan empat belas faktor-mental yang tidak baik yang dibagi menjadi empat kelompok.

A. Kuartet Delusi (*moha catuka*)

Kelompok ini terdiri dari empat faktor-mental, yaitu delusi, tidak-tahu-malu, tidak-takut-berbuat-jahat dan kebingungan. Di dalam kelompok ini, faktor-mental delusi menjadi akar dan pemimpin dari tiga faktor-mental yang lain. Tiga faktor-mental yang lain dimasukkan ke dalam kelompok ini karena mereka memiliki kemiripan yaitu muncul di semua kesadaran yang tidak baik. Inilah mengapa empat faktor-mental ini disebut sebagai *faktor-mental universal untuk semua kesadaran yang tidak baik* (*sabbākusala sādhāraṇa*).

B. Trio Keserakahan (*lobha tri*)

Kelompok ini terdiri dari tiga faktor-mental, yaitu keserakahan, pandangan-salah dan kesombongan. Dengan keserakahan sebagai akar dan pemimpinnya, maka dua faktor-mental yang lain hanya bisa muncul di mana ada keserakahan. Dengan kata lain, dua faktor-mental tersebut tidak bisa muncul di kesadaran yang berakar pada kebencian dan juga di kesadaran yang berakar pada delusi. Tiga faktor-mental ini disebut sebagai *dhamma* yang memperpanjang *samsāra* (*papañca dhamma*).

C. Kuartet Kebencian (*dosa catuka*)

Kelompok ini terdiri dari empat faktor-mental dengan kebencian sebagai akar dan pemimpinnya. Tiga faktor-mental yang lain — iri hati, kekikiran dan penyesalan — hanya bisa

muncul apabila ada kebencian. Dengan kata lain, mereka hanya muncul di kesadaran yang berakar pada kebencian — tidak di kesadaran yang lain.

D. Tiga yang Terakhir

Ācariya Anuruddha tidak memasukkan tiga faktor-mental ini — kemalasan, kantuk dan keraguan — ke dalam tiga kelompok sebelumnya karena ketiganya mempunyai ciri-ciri yang spesial. Kemalasan dan kantuk hanya bisa muncul di kesadaran tidak baik yang dengan dorongan. Kesadaran tersebut bisa ditemukan di kesadaran yang berakar pada keserakahan dan juga di kesadaran yang berakar pada kebencian. Inilah mengapa keduanya tidak bisa dimasukkan ke dalam salah satu dari tiga kelompok sebelumnya.

Sedangkan faktor-mental keraguan adalah faktor-mental yang hanya muncul di satu kesadaran saja, yaitu kesadaran yang berakar pada delusi. Walaupun faktor-mental keraguan berakar pada delusi tetapi dia tidak bisa dikelompokkan ke dalam kelompok kuartet delusi karena keraguan bukanlah faktor-mental yang muncul di semua kesadaran yang tidak baik.

Sekarang, mari kita lihat dan pelajari tiap-tiap dari empat belas faktor-mental yang tidak baik.

1. Delusi (*moha*)

- ❖ **Karakteristik:** Keadaan batin yang buta, dungu atau ketiadaan pengetahuan (*cittassa andhabhāvalakkhaṇo aññāṇalakkhaṇo vā*).

- ❖ **Fungsi:** Ketidakmampuan untuk menembus objek atau menutupi karakteristik alamiah dari objeknya (*asampañivedharaso ārammaṇasabhāvacchādanaraso vā*)
- ❖ **Manifestasi:** Bertentangan dengan perilaku batin yang baik atau perilaku yang dungu/buta (*asammāpaṭipatti paccupaṭṭhāno andhakārapaccupaṭṭhāno vā*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Perhatian yang tidak bijaksana (*ayonisomanasikārapadaṭṭhāna*).

Dalam menguraikan faktor-faktor-mental yang tidak baik, Ācariya Anuruddha menyusunnya sedemikian rupa dengan pertama kali mengelompokkannya ke dalam akar-akar yang tidak baik terlebih dahulu. Berbeda dengan urutan yang biasa kita temukan di dalam *Tipiṭaka* — yaitu *lobha*, *dosa* dan *moha* —, di sini beliau menyusunnya dengan urutan *moha*, *lobha* dan kemudian *dosa*. Dengan urutan yang demikian kemungkinan beliau bermaksud untuk memberi penekanan terhadap kelompok akar tidak baik, dimulai dari yang paling sulit hingga yang lebih mudah dlenyapkan sesuai dengan tahapan-tahapan pencapaian Jalan. Dengan demikian, kita mendapatkan urutan baru, yaitu *moha*, *lobha* dan *dosa*. Ketiganya disebut sebagai akar yang tidak baik karena mereka adalah akar dari semua kejahatan atau perbuatan yang tidak baik.⁴⁷

Apabila kita cermati maka kita melihat hubungan antara urutan analisis faktor-mental dengan skema kesadaran di Bab pertama. Di bab pertama kesadaran dianalisis mulai dari kesadaran yang tidak baik, kemudian kesadaran tanpa-akar dan

⁴⁷ *Akusalaṇca taṃ mūlaṇca akusalanāṃ vā mūlanti akusalamūlaṃ* (Akar yang tidak baik adalah akar yang tidak baik atau akar dari hal-hal yang tidak baik). DhsA 254.

yang terakhir adalah kesadaran yang indah. Di bab kedua, faktor-mental dianalisis mulai dari faktor-mental yang netral, kemudian faktor-mental yang tidak baik dan terakhir adalah faktor-mental yang indah.

Faktor-mental tidak baik yang pertama adalah delusi. Delusi adalah faktor-mental yang membuat batin menjadi tumpul, bodoh dan mudah terpukau oleh khayalan-khayalan dirinya sendiri terhadap objek-objek batin — walaupun delusi muncul untuk menangkap objek tetapi ciri kemunculannya adalah menutupi sifat sejati dari objek tersebut, yaitu *anicca*, *dukkha* dan *anatta*. Faktor-mental delusi seringkali diibaratkan seperti katarak yang membuat indra mata tidak bisa melihat objeknya dengan jelas. Jadi, delusi membuat batin seolah-olah tidak bisa mencapai objek yang sudah berada di hadapannya dan dengan demikian tidak mampu memunculkan pemahaman fenomena-fenomena hakiki yang baik dan benar. Delusi, dengan demikian, tidak mampu memvisualisasikan karakteristik objeknya dengan baik. Dengan kata lain, delusi menghalangi dan membuat batin lupa akan karakteristik asli dari fenomena batin-dan-materi (*nāmarūpa*) dan sebaliknya, berkhayal bahwa kehidupan ini adalah kekal, bisa memberikan kebahagiaan dan dikendalikan oleh "diri" atau roh. Demikianlah karakteristik dari delusi, yaitu buta, dungu dan tidak adanya pengetahuan.

Fungsi dari delusi adalah untuk menutupi karakteristik individual dan karakteristik umum dari objeknya. Inilah mengapa selama delusi belum bisa kita hancurkan maka kita akan terus berkhayal tentang kekekalan dan kebahagiaan. Kita juga terus berkhayal bahwa kehidupan ini bisa kita kendalikan.

Walaupun seseorang mengerti bahwa karakteristik umum dari batin-dan-materi adalah *anicca*, *dukkha* dan *anatta* tetapi selama pemahaman tersebut hanyalah pemahaman intelektual saja maka pencerahan tidak akan terjadi. Pemahaman intelektual tidak akan pernah bisa melenyapkan kotoran-kotoran batin. Pemahaman yang mencerahkan hanyalah pemahaman yang muncul dari penembusan langsung objek atau fenomena-fenomena batin-dan-materi. Faktor-mental yang paling bertanggung-jawab atas ketidakmampuan batin dalam menembus sifat asli dari objeknya adalah delusi. Karena delusilah maka batin tidak mampu menembus fenomena hingga ke lapisannya yang terdalam untuk menemukan kekosongan (*suññatā*), yaitu kekosongan dari kekekalan, kebahagiaan dan juga kosong dari "diri" atau roh sebagai pengendali kehidupan.

Delusi sering juga disebut sebagai ketidaktahuan (*avijjā*); yaitu keadaan batin yang berlawanan dengan kebijaksanaan (*paññā*). Yang dimaksud dengan ketidaktahuan di sini adalah ketidaktahuan tentang Empat Kebenaran Mulia. Delusi membuat batin bodoh dan tidak mampu merealisasi penderitaan, sebab munculnya penderitaan, lenyapnya penderitaan dan Jalan menuju kelenyapan penderitaan. Delusi membuat batin tidak tahu awal, akhir atau awal dan akhir dari fenomena batin-dan-materi.

Dengan demikian delusi juga tidak memahami *paṭiccasamuppāda* — hukum yang mengajarkan bahwa semua fenomena yang ber kondisi adalah *anicca*, *dukkha*, *anatta* dan kemunculannya selalu bergantung pada satu atau lebih syarat atau kondisi. Ketidaktahuan ini muncul karena sifat *avijjā* yang

hanya tertarik mengejar *konsep*, yaitu sesuatu yang hanya merupakan bentukan atau konstruksi dari pikiran saja. *Konsep* tidak eksis atau nyata. *Konsep* seolah-olah nyata hanya di pikiran kita saja. Jadi, *avijjā* berkhayal! *Avijjā* tidak tertarik dengan kebenaran hakiki, yaitu kesadaran, faktor-faktor-mental, materi dan *Nibbāna*. *Avijjā* tidak tertarik untuk merealisasi apa yang diajarkan oleh *Abhidhamma*!

Delusi adalah faktor-mental yang menghancurkan kemurnian arus batin. Dia mendorong kemunculan perilaku-perilaku ucapan dan tubuh yang tidak baik yang merupakan manifestasi dari keadaan batin yang bodoh yang muncul di dua belas kesadaran yang tidak baik (*akusala citta*). Perilaku-perilaku yang demikian tentu saja tidaklah menguntungkan dan tidak membawa manfaat buat kita. Jadi, delusi muncul di semua jenis kesadaran yang tidak baik dan inilah mengapa *delusi harus dilihat/dipahami sebagai akar dari semua (dhamma) yang tidak baik*.⁴⁸ Lebih jauh lagi, delusi — bersama dengan nafsu-keinginan (*taṇhā*, atau faktor-mental *lobha*) — adalah akar dari *samsāra*. Selama akar-akar *samsāra* tersebut belum berhasil kita cabut dari arus kesadaran maka selama itu pulalah kita akan terus-menerus mengembara di dalam *samsāra*.

Seperti halnya dengan kesadaran dan faktor-faktor-mental yang lain, delusi adalah *dhamma* yang berkondisi, yang kemunculannya tergantung pada terpenuhinya kondisi-kondisi yang dia perlukan. Kondisi untuk kemunculan delusi adalah perhatian yang tidak bijaksana, yaitu perhatian yang menganggap bahwa subjek dan objek batin adalah fenomena yang kekal, memberikan kebahagiaan dan ada roh yang mengendalikannya.

⁴⁸ *Sabbākusalānaṃ mūlanti daṭṭhabbo*. DhsA 249

(2) Tidak-tahu-malu (*ahirika*)

- ❖ **Karakteristik:** Tidak merasa jijik terhadap perilaku tubuh, dan ucapan atau tidak merasa malu terhadap perbuatan-perbuatan yang tidak baik (*kāyaduccaritādīhi ajigucchānalakkhaṇaṃ, alajjālakkaṇaṃ vā*).

(3) Tidak-takut-berbuat-jahat (*anottappa*)

- ❖ **Karakteristik:** Tidak takut untuk berbuat yang tidak baik melalui tubuh dan ucapan (*anuttāsanalakkhaṇa*).
- ❖ **Fungsi untuk keduanya:** Melakukan perbuatan yang tidak baik.
- ❖ **Manifestasi untuk keduanya:** Tidak menjauhi perbuatan yang tidak baik.
- ❖ **Sebab terdekat:** Untuk *ahirika* adalah tidak adanya rasa hormat kepada dirinya sendiri. Untuk *anottappa* adalah tidak adanya rasa hormat kepada orang lain.

Tidak-tahu-malu adalah faktor-mental yang membuat kita tidak malu untuk berbuat jahat. Kitab *Puggalapaññatti* memberikan perumpamaan yang sangat kuat seperti seekor babi di desa yang tidak jijik memakan kotorannya sendiri. Apabila tidak-tahu-malu tidak muncul di dalam kesadaran maka seseorang malu atau bahkan tidak akan berpikir untuk melakukan perbuatan yang tidak baik. Akan tetapi karena kemunculan tidak-tahu-malu maka perbuatan yang tidak baik akan terus-menerus berulang dan bahkan seseorang akan terus *kecanduan* untuk menikmatinya.

Kita sering melihat contoh-contoh bagaimana seseorang yang ditangkap oleh petugas yang berwajib karena kejahatan yang telah dilakukan, masih saja bisa tersenyum pada saat para

wartawan mewawancarai dan memotretnya. Dia tidak menunjukkan rasa malu dan menyesal sama sekali. Sikap seperti itu disebabkan karena faktor-mental tidak-tahu-malu sedang muncul di arus kesadaran dia. Jadi, tidak-tahu-malu adalah faktor-mental yang membuat seseorang tidak malu melakukan perbuatan yang jahat dan memalukan — dalam contoh di atas tidak-tahu-malu muncul untuk mendorong seseorang melakukan kejahatan dan juga tersenyum serta tidak menunjukkan penyesalan pada saat kejahatannya diketahui oleh publik.

Di sisi lain, tidak-takut-berbuat-jahat adalah faktor-mental yang membuat seseorang tidak takut untuk melakukan perbuatan yang tidak baik, seperti pelanggaran *sīla* dan lain-lain. Tidak-takut-berbuat-jahat diibaratkan seperti laron yang tidak takut kepada api.

Karena tidak mempunyai pengetahuan maka laron akan terbang, masuk ke dalam api dan, nahas, terbakar! Laron tersebut tidak tahu bahwa perbuatannya akan menghasilkan penderitaan. Ketidak-tahuannya telah membuatnya tidak takut akan akibat dari perbuatannya.

Demikian juga halnya dengan seseorang yang tidak takut berbuat jahat. Di bawah pengaruh *delusi* dia tidak tahu bahwa kejahatannya — pelanggaran *sīla*-nya — akan menghasilkan penderitaan yang berkepanjangan yang tidak sebanding dengan kenikmatan sesaat yang didapatkannya. Dia tidak tahu bahwa apabila kejahatan tersebut mempunyai kekuatan untuk memunculkan kelahiran-kembali maka dia akan terlahir di empat alam rendah. Jadi, kenikmatan yang didapat dari hasil

kejahatan yang sesaat saja harus dia bayar dengan penderitaan di alam rendah yang bisa berlangsung selama berjuta-juta atau bahkan bermiliar-miliar tahun lamanya.

Karena pengaruh delusi maka kedua faktor-mental ini tidak mampu melihat karakteristik umum dari segala fenomena. Apabila seseorang sadar bahwa kenikmatan dan kepuasan yang muncul dari hasil perbuatan jahat hanyalah sebuah fenomena yang berlangsung dengan sangat singkat maka dia tidak akan mau melakukannya. Terlebih lagi apabila dia merenungkan efek dari perbuatan tersebut yang bisa membuatnya terlahir kembali di alam-alam rendah!

Manifestasi dari kedua faktor-mental ini adalah ketiadaan rasa takut untuk melakukan perbuatan yang tidak baik. Sebab-terdekat kemunculan tidak-tahu-malu adalah tidak ada rasa hormat terhadap diri sendiri. Sebagai contoh, faktor-mental tidak-tahu-malu muncul pada seorang *bhikkhu* yang sudah mengerti tentang peraturan-peraturan *vinaya* tetapi tidak mau mematuhiya dan bahkan melakukan pelanggaran yang berulang-ulang. Pada saat terjadi pelanggaran tersebut, dia sedang tidak menghargai dirinya sendiri. Sesungguhnya tidak ada yang bisa melakukan kejahatan tanpa ada yang melihatnya. Dalam setiap perbuatan yang tidak baik, selalu saja ada satu orang yang mengetahui perbuatan tersebut, yaitu si pelaku itu sendiri. Dia tahu dan sadar telah melakukan perbuatan tidak baik tetapi karena tidak adanya rasa hormat terhadap diri sendiri maka dia terus-menerus mengulangi perbuatannya. Demikianlah kemunculan faktor-mental tidak-tahu-malu yang didorong oleh tidak adanya rasa hormat terhadap diri sendiri.

Sebaliknya, sebab-terdekat kemunculan tidak-takut-berbuat-jahat adalah tidak menghormati orang lain. Tidak-takut-berbuat-jahat membuat seseorang tidak berpikir akan konsekuensi dari perbuatan jahat yang dia lakukan, seperti hujatan atau cacian yang dia terima dari orang lain. Dia juga tidak takut apabila perbuatan jahatnya diketahui oleh orang lain. Lebih jauh lagi, dia juga tidak mpedulikan kesulitan yang akan diderita oleh orang lain akibat perbuatan yang dilakukannya. Jadi, dari semua uraian tentang sebab terdekat kemunculan dua faktor-mental ini kita mendapatkan ciri yang sangat kontras, yaitu tidak-tahu-malu muncul karena tidak adanya rasa hormat kepada *diri sendiri*, sedangkan tidak-takut-berbuat-jahat muncul karena tidak ada rasa hormat kepada *orang lain*.

(4) Kebingungan (*uddhacca*)

- ❖ **Karakteristik:** Batin yang tidak tenang dan tidak terkendali (*avūpasamalakkhaṇa*).
- ❖ **Fungsi:** Membuat batin bergoyang.
- ❖ **Manifestasi:** Kebingungan atau ketidak-pastian (*bhantattapaccupaṭṭhāna*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Perhatian yang tidak bijaksana terhadap batin yang tidak tenang (*cetaso avūpasame ayonisomanasikārapadaṭṭhāna*).

Di buku *Kesadaran* saya menggunakan istilah kegelisahan untuk faktor-mental *uddhacca*. Tetapi setelah melihat di Kamus Besar Bahasa Indonesia, saya menyadari bahwa istilah kegelisahan

mempunyai ciri kecemasan dan kekhawatiran. Kedua ciri tersebut adalah ciri-ciri kesadaran yang berakar pada kebencian. Di sisi lain, kebingungan bercirikan kekacauan hati, kegugupan dan kehilangan akal yang, menurut saya, lebih tepat menggambarkan ciri faktor-mental *uddhacca* pada saat muncul dengan intensitas yang tinggi di kesadaran yang berakar pada delusi.⁴⁹ Dengan pertimbangan seperti itu maka saya menggunakan kebingungan — bukan kegelisahan — untuk faktor-mental *uddhacca*.

Kebingungan adalah keadaan batin yang terganggu atau terguncang.⁵⁰ Ciri dan karakteristik kebingungan diibaratkan seperti air yang bergelombang karena hembusan angin (*vātābhighātacalajala*). Batin yang “bergelombang” adalah batin yang tidak tenang (*avūpasama*). Demikianlah ciri dari kebingungan yang membuat batin bergejolak dan terganggu. Batin yang demikian adalah batin yang tidak bisa menikmati dan menyukai objeknya dengan baik. Inilah mengapa sebagai salah satu dari lima rintangan batin, kebingungan hanya bisa diatasi dengan faktor-mental kebahagiaan (*sukhavedanā*).

Kemunculan kebingungan membuat batin bergoyang-goyang, tidak mampu bertahan lama pada objeknya. Seperti *batu berbentuk kotak* yang didorong dari atas bukit, batu tersebut menggelinding kemudian berhenti sebentar dan menggelinding lagi, berhenti sebentar untuk kemudian menggelinding lagi. Demikian seterusnya hingga batu tersebut mencapai dataran. Begitulah sifat dari kebingungan yang membuat batin senantiasa bergoyang dan berpindah-pindah objek.⁵¹

⁴⁹ Hendaknya diingat bahwa kebingungan adalah faktor-mental yang muncul di semua kesadaran yang tidak baik.

⁵⁰ *Uddhatassa bhāvo uddhacca*. DhsA 250

⁵¹ Untuk bahan bacaan lebih lanjut, silakan melihat Ashin Kheminda, *Manual Abhidhamma Bab 1: Kesadaran*, Edisi Kedua (Jakarta: Dhammavijāri Buddhist Studies, 2017), hlm. 217-222.

Manifestasi dari kebingungan digambarkan dengan sangat baik di kitab komentar dari *Dhammasaṅgaṇī* seperti *abu yang berhamburan karena terkena lemparan batu (pāsāṇābhighātasamuddhatabhasma)*.⁵² Tumpukan abu yang terkena lemparan batu akan terbang dan berserakan di mana-mana. Mereka tidak bisa diam dan tenang. Demikianlah perwujudan faktor-mental kebingungan yang bergerak ke sana-kemari dari satu objek ke objek lainnya tanpa pernah bisa tenang menikmatinya. Batin yang disertai dengan kebingungan senantiasa berguncang seperti sebuah pedati dan sapi yang bergoyang-goyang dan tidak bisa berjalan dengan tenang serta stabil.⁵³ Pada saat muncul di kesadaran yang berakar pada delusi, kebingungan membuat batin tidak ada ketetapan hati dan tidak konsisten terhadap apa yang sudah diputuskan oleh *adhimokkha*. Kebingungan membuat hati senantiasa berubah dalam menyikapi satu objek tertentu.

Kemunculan kebingungan disebabkan karena hati yang sedang tidak tenang dan bergejolak tidak disikapi dengan bijaksana. Ibarat air yang mendidih tidak bisa dimanfaatkan untuk melihat bayangan wajah kita. Demikianlah ciri dari kebingungan yang menghalangi kita melihat karakteristik umum dari fenomena batin-dan-materi, yaitu tidak kekal, penderitaan dan bukan-diri. Oleh karena itu, apabila kita ingin melepaskan kebingungan dari batin maka kita harus mengembangkan perhatian yang bijaksana, yaitu melihat dengan penuh perhatian batin yang tidak tenang sebagai fenomena mental yang tidak kekal, penderitaan dan bukan-diri.

⁵² Dhs A 250.

⁵³ Dhs A 260.

5. Kecerakahan (*lobha*)

- ❖ **Karakteristik:** Mencengkeram atau menggenggam objek (*ārammaṇaggahaṇalakkhaṇa*).
- ❖ **Fungsi:** Menempel atau melekatkan (*abhisaṅgarasa*).
- ❖ **Manifestasi:** Tidak rela, ikhlas atau tidak melepaskan (*apariccāgapaccupaṭṭhāna*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Melihat adanya kenikmatan di dalam *dhamma-dhamma* yang terkait dengan belenggu (*saṃyojanīyadhammesu assādadassanapadaṭṭhāna*).

Kecerakahan adalah faktor-mental yang menginginkan, mendambakan atau merindukan objek. Kecerakahanlah yang membuat kita tergila-gila (*sārāga*) pada *saṃsāra*. Kecerakahan adalah penanggung-jawab utama atas terjadinya pelekatan batin pada objeknya.

Karakteristik dari kecerakahan diibaratkan seperti plester monyet (*makkaṭālepo*). Di masa lalu, para pemburu monyet membuat perangkap dengan menggunakan perekat yang berasal dari tumbuh-tumbuhan alami. Dia kemudian mengurapi buah-buahan kesukaan monyet dengan perekat tersebut dengan diberi warna-warna tertentu untuk menambah daya tarik dan kemudian meletakkannya di tempat yang biasa dikunjungi oleh monyet.

Saat seekor monyet melihat buah yang berwarna-warni maka timbullah keinginan untuk mengambil dan memakannya. Dia kemudian mengambil buah tersebut dengan tangan kanannya. Akibatnya tangan kanan monyet melekat pada buah tersebut! Didorong oleh nafsu untuk menikmati buah tersebut, kemudian dia berusaha untuk mengambilnya dengan tangan kiri,

tetapi yang terjadi adalah tangan kirinya ikut lengket di perangkap tersebut! Selanjutnya dia berusaha untuk mengambil buah dengan kaki kanannya, alhasil kaki kanannya pun lengket di buah tersebut! Nafsunya yang sangat besar untuk memakan buah membuat dia terus berusaha untuk mengambilnya. Kali ini dengan menggunakan kaki kirinya, dan kaki kirinya pun lengket pada buah tersebut! Upaya terakhir, dia menjulurkan lidahnya untuk menikmati buah tersebut.

Akibatnya sudah bisa diduga, lidah dan bahkan mulut monyet tersebut pun akhirnya ikut lengket ke buah yang diidam-idamkannya! Setelah kelima bagian tubuhnya lengket dan tidak bisa lepas maka pemburu pun datang untuk menangkapnya. Si monyet pun kemudian menderita untuk selama-lamanya. Demikianlah, betapa tragisnya makhluk yang terjebak pada nafsu keserakahannya. Mereka tidak sadar bahwa harga yang harus dibayar untuk kenikmatan yang dikejar sangatlah mahal. Kelima anggota tubuh monyet yang melekat pada buah adalah perumpamaan untuk pancaindra kita yang melekat objeknya masing-masing. Kita sering tertipu oleh janji manis yang ditawarkan oleh faktor-mental keserakahan.

Faktor-mental ini seolah-olah meyakinkan kita bahwa kita akan bahagia selama-lamanya apabila bisa mendapatkan objek pancaindra yang menarik dan menyenangkan. Akan tetapi tentu saja kita tahu bahwa janji-janji tersebut adalah janji palsu karena ternyata kebahagiaan yang kita dapatkan hanya bersifat sementara. Lebih daripada itu, keserakahan adalah *kamma* buruk yang bisa mempunyai kekuatan untuk memunculkan kelahiran di empat alam rendah. Walaupun hal seperti ini sudah dipahami tetapi manusia tidak pernah belajar dari pengalaman

masa lalunya. Mereka senantiasa mengulangi kesalahan-kesalahan yang sama, yaitu *terjebak ke dalam perangkap monyet yang sama!*

Dengan uraian di atas kita melihat bagaimana keserakahan melekatkan batin pada objeknya. Fungsi dari keserakahan yang demikian itu diilustrasikan oleh kitab komentar seperti sepotong daging yang dilempar ke dalam mangkuk periuk yang panas.⁵⁴ Nafsu keserakahan membuat batin tidak ikhlas untuk melepaskan objek-objeknya. Ketidakrelaan menghalangi kemunculan kebijaksanaan dan akhirnya membuat batin terjebak pada pencarian objek-objek pancaindra yang dianggap menyenangkan dan bisa memberikan kepuasan, kenikmatan dan kebahagiaan selama-lamanya. Apabila keserakahan tidak dikendalikan maka dia akan berkembang menjadi sungai nafsu-keserakahan (*taṇhānadībhāva*) yang akan menghanyutkan makhluk menuju ke alam rendah, seperti sungai dengan arus yang deras menghanyutkan benda-benda yang ada di sungai tersebut ke samudra raya.

6. Pandangan-salah (*diṭṭhi*)

- ❖ **Karakteristik:** Kecenderungan atau opini yang tidak bijaksana (*ayoniso abhinivesalakkhaṇā*).
- ❖ **Fungsi:** Memutarbalikkan fakta atau memegang teguh opini (*parāmāsarasa*).
- ❖ **Manifestasi:** Kecenderungan yang salah (*micchābhinivesapaccupaṭṭhāna*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Tidak suka melihat para makhluk suci (*ariyānaṃ adassanakāmatā dipadaṭṭhāna*).

⁵⁴ Dhs A 249.

Diṭṭhi adalah pandangan, opini, teori, dogma atau kepercayaan. Akan tetapi di dalam *Abhidhamma*, faktor-mental *diṭṭhi* merujuk kepada pandangan-salah (*micchādiṭṭhi*), yaitu pandangan atau opini yang keliru (*vitathā diṭṭhi*), tidak berdasar atau tidak sesuai dengan realitas. Pandangan-salah membuat kesan dan pendapat yang keliru terhadap objek, seperti halnya seseorang menganggap fatamorgana sebagai genangan air. Pandangan-salah juga diibaratkan seperti pesulap yang mampu mengelabui penonton dengan merubah tanah menjadi emas. Demikianlah, pandangan-salah membuat kita melekat pada pemahaman keliru tentang adanya "diri" atau roh yang solid dan kekal, di mana sesungguhnya yang ada hanyalah proses batin-dan-materi yang terus menerus berubah dengan kecepatan yang sangat tinggi.

*Pandangan-salah adalah juga pandangan yang dihindari oleh orang-orang yang bijaksana karena membawa ketidakberuntungan.*⁵⁵ Ketidakberuntungan yang dimaksud di sini berupa ketidakmampuan makhluk yang masih mempunyai pandangan-salah untuk keluar dari *saṃsāra*. Inilah mengapa Buddha mengatakan bahwa tidak ada *dhmma* yang lebih merusak daripada pandangan-salah. Sedemikian hebatnya dampak yang ditimbulkan oleh pandangan-salah hingga mampu mendorong manusia untuk saling membunuh demi mempertahankan kepercayaannya masing-masing. Lebih hebatnya lagi, pandangan-salah meyakinkan dia bahwa dengan melakukan hal tersebut maka dia akan terlahir di surga yang kekal dan abadi.

Seseorang yang melekat pada pandangan-salah menjadi sangat fanatik terhadap dogma dan menutup diri dari

⁵⁵ *Anatthāvaḥattā paṇḍitehi jigucchitā diṭṭhītipi micchādiṭṭhi.*

kemungkinan-kemungkinan yang lain. Menurut dia, dogma adalah ajaran yang sempurna dan harus dijaga kemurniannya dengan resiko apa pun. Bahkan, nyawa pun siap untuk dikorbankan demi mempertahankan ajaran-ajaran mereka. Buat dia, apa pun yang terjadi di muka bumi harus sama persis dengan apa yang menjadi keyakinannya. Apabila seluruh isi bumi belum sama dengan apa yang diyakini maka dia akan berjuang untuk membuat dan memanipulasi bumi dan isinya supaya bisa sesuai dengan idealismenya. Buat dia *hanya ini saja yang benar, yang lain salah*.⁵⁶ Karena kefanatikannya, dia menjadi seorang fundamentalis — seseorang yang ingin membuat bumi dan seluruh isinya sesuai dengan yang dia idam-idamkan.

Menurut keyakinannya, kebahagiaan baru akan tercapai apabila bumi dan isinya bisa disusun sesuai dengan dogma yang dia terima. Karena pengaruh delusi, dia tidak sadar bahwa kebahagiaan ada di dalam hati. Dunia dan seisinya bukan merupakan penyebab munculnya kebahagiaan. Sikap dan perilaku kita dalam menyikapi pengalaman kehidupan di dunia inilah yang sesungguhnya menjadi sumber kebahagiaan. Karena kebodohan, dia memakai dogma sebagai “alat pukul” untuk menakut-nakuti dan menyakiti makhluk lain yang berbeda pandangan dengannya.

Pandangan-salah bisa muncul dalam berbagai bentuk. Di dunia ini berkembang dua cabang pandangan-salah yang banyak dianut oleh manusia. Cabang pertama adalah pandangan-salah tentang kekekalan (*sassata diṭṭhi*), yaitu paham yang mengajarkan adanya kehidupan yang kekal dan abadi. Cabang

⁵⁶ *Idameva saccam, moghamaññam.*

kedua adalah pandangan-salah tentang kemusnahan (*uccheda diṭṭhi*), yaitu paham yang mengajarkan bahwa kehidupan akan musnah, hancur dan setelah kematian tidak ada lagi kehidupan. Di *Brahmajāla Sutta*, Buddha menguraikan kedua pandangan-salah tersebut menjadi 62 pandangan-salah. Apa pun bentuk pandangan-salah tersebut, semuanya mempunyai ciri yang sama, yaitu memahami fenomena kehidupan secara keliru dan kemudian dipegang teguh, dilekati dan dipertahankan mati-matian.⁵⁷ Enam puluh dua pandangan-salah adalah “kerikil” dan “rumput liar” yang mengganggu perjalanan spiritual kita guna merealisasi *Nibbāna*. Oleh karena itu, sangatlah penting memahami 62 pandangan-salah tersebut sebelum kita memulai perjalanan spiritual kita. Dengan memahaminya maka kita akan mudah mengenali dan menyingkirkannya apabila bertemu dengan mereka di tengah-tengah perjalanan spiritual kita. Mungkin dengan pertimbangan yang demikian, maka para *Arahat* di Konsili Pertama, sepakat untuk menempatkan *Brahmajāla Sutta* di urutan pertama dari deretan *sutta-sutta* panjang di *Dīgha Nikāya*.

Enam puluh dua pandangan-salah bersumber pada *sakkāyadiṭṭhi* (Pandangan tentang Identitas). Buddha mengajarkan kepada kita 20 *sakkāyadiṭṭhi* yang semuanya merupakan variasi dari pandangan tentang adanya "diri" atau roh sebagai identitas eksistensi makhluk. Dari 62 pandangan-salah yang diajarkan oleh Buddha, kita juga mendapatkan dua kelompok dari mereka yang memegang teguh pandangan-salah tersebut, yaitu pandangan-salah yang muncul berdasarkan

⁵⁷ Pelekatan terhadap pandangan terjadi karena pengaruh dari keserakahan. Inilah mengapa pandangan-salah hanya muncul di kesadaran yang berakar pada keserakahan, tidak pada kesadaran yang berakar pada kebencian atau pun delusi.

ingatan tentang kehidupan lampau mereka dan pandangan-salah yang muncul sebagai akibat spekulasi mereka tentang masa depan. Yang menarik adalah bahwa sebagian besar pandangan-salah diajarkan oleh para pertapa yang mempunyai kemampuan bermeditasi sangat tinggi. Inilah mengapa kita sangat beruntung mempunyai Guru seperti Buddha yang mampu mengenali pandangan-salah dan kemudian mengajarkannya kepada kita sehingga perjalanan spiritual kita setidaknya menjadi jauh lebih mudah.

Dengan sering mengunjungi para makhluk suci maka pandangan-salah bisa dihindari. Sebaliknya, mereka yang tidak suka mengunjungi makhluk suci untuk mendengarkan *Dhamma* dan meminta nasihat dari mereka akan cenderung memunculkan dan memperkuat pandangan-salah. Hatinya akan kacau dan karena tidak mempunyai pengetahuan maka dia akan menganggap pandangan-salah sebagai pandangan-benar atau sebaliknya.

Sebab lain yang bisa memunculkan pandangan-salah adalah mendengarkan ajaran-ajaran yang tidak baik (*asaddhammasavana*) — yaitu ajaran yang berdasar pada khayalan, imajinasi dan tidak sesuai dengan kenyataan. Sebab-sebab yang lain berturut-turut adalah bersahabat dengan orang yang jahat (*akalyāṇamitta*) — yaitu mereka yang gagal dan tidak mempraktikkan *sīla*, *samādhi* dan *paññā*; kemudian perilaku yang tidak bijaksana, yaitu perilaku yang menyukai pesta, hura-hura tanpa pernah menyadari bahwa kebahagiaan yang dialaminya adalah kebahagiaan yang masih terikat dengan karakteristik *anicca*, *dukkha* dan *anatta*.⁵⁸

⁵⁸ DhsA 247.

Selama belum berhasil menghancurkan pandangan-salah maka seseorang akan tetap menjadi *puthujjana*. Sehebat apa pun meditasinya, selama pandangan-salah belum dihancurkan maka pencapaian meditatifnya tidak akan mampu membawanya keluar dari *saṃsāra*. Proses keluar dari *saṃsāra* dimulai pada saat dia mampu menghancurkan pandangan-salah melalui kemunculan kesadaran Jalan Pengarungan Arus (*sotāpattimaggacitta*). Pada saat kesadaran Jalan ini lenyap maka muncullah kesadaran Buah Pengarungan Arus dan dengan demikian dia menjadi seorang Pengarung Arus yang telah menghancurkan empat kesadaran yang terkait dengan pandangan-salah dan satu kesadaran yang disertai dengan keraguan. Dengan kehancuran pandangan-salah maka terjadilah *efek domino* kehancuran kotoran batin lainnya yang masih tersisa. Buat seorang Pengarung Arus tidak akan ada kelahiran yang kedelapan. Dia hanya akan terlahir kembali di dalam *saṃsāra* maksimal tujuh kali kelahiran lagi.

7. Kesombongan (*māna*)

- ❖ **Karakteristik:** Meninggikan atau menegakkan diri sendiri (*unnatilakkhaṇa*).
- ❖ **Fungsi:** Berusaha untuk memuji diri sendiri (*sampagga harasa*).
- ❖ **Manifestasi:** Menonjolkan diri (*ketukamyatāpaccu paṭṭhāna*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Keserakahan yang tidak terkait dengan pandangan-salah (*Diṭṭhivippayuttalobhapadaṭṭhāna*).

*Kesombongan adalah (faktor-mental) yang membanggakan dirinya sendiri atau angkuh.*⁵⁹ Buddhisme mengenal sembilan kesombongan, yaitu:

- (a) Menganggap diri sendiri lebih baik dari orang lain (*seyyohamasmi*).
- (b) Menganggap diri sendiri sama seperti orang lain (*sadisohamasmi*).
- (c) Menganggap diri sendiri lebih rendah dari orang lain (*hīnohamasmi*).

Tiga bentuk kesombongan di atas bisa muncul berkaitan dengan keadaan di *masa lalu*, *masa depan* dan *masa sekarang*; dengan demikian kita mendapatkan sembilan variasi dari kesombongan.

Karakteristik dari kesombongan adalah keinginan untuk dianggap baik oleh orang lain. Keinginan tersebut memunculkan ucapan dan tindakan yang meninggikan diri sendiri, dengan terus mempromosikan kebaikan diri sendiri sambil membusungkan dada, “Inilah aku!” Manifestasi dari kesombongan diibaratkan seperti bendera yang berkibar-kibar yang seolah-olah memberitahu kepada dunia tentang eksistensi dirinya. Kesombongan tidak hanya merupakan perilaku batin yang menginginkan orang lain menganggap dirinya baik, tetapi juga menganggap diri sendiri lebih baik dari orang lain. Manifestasi yang demikian hendaknya dilihat sebagai “sakit jiwa” atau kegilaan.⁶⁰

⁵⁹ *Maññatīti 'māno.'* DhsA 256

⁶⁰ *Ummādo viya dāṭṭhabbo.*

Sebab-terdekat kemunculan kesombongan adalah kesadaran yang tidak terkait dengan pandangan-salah. Dengan kata lain, kesombongan tidak bisa muncul bersama dengan pandangan-salah. Kedua faktor-mental ini — kesombongan dan pandangan-salah — walaupun mempunyai ciri yang berbeda tetapi sama-sama mempunyai sifat yang kuat dan “keras” sehingga tidak bisa berkumpul bersama — seperti halnya dua ekor singa yang tidak akan pernah bisa tinggal bersama di sebuah gua.

Kesadaran yang tidak terkait dengan pandangan-salah bisa muncul pada saat seseorang membanggakan ketampanan atau kecantikannya, kekayaan, usia muda, keturunan, pendidikan atau bahkan kesehatannya. Pada saat-saat seperti itu kesombongan muncul. Kesombongan bahkan bisa muncul dari pemahaman tentang *kamma*, misalnya pada saat seseorang membanggakan kekayaannya saat ini sebagai hasil dari kemurahan hatinya di masa lalu. Lebih jauh lagi, kesombongan juga bisa muncul pada saat seseorang membanggakan *sīla* dan *samādhi* yang telah dicapainya dan menganggapnya lebih baik daripada latihan dan pencapaian orang lain.

Kesombongan tidak hanya muncul pada mereka yang berstatus lebih tinggi. Seseorang yang berstatus lebih rendah juga bisa memunculkan kesombongan pada saat dia berimajinasi bahwa derajat dia sama dengan orang lain — walaupun dia tahu status orang tersebut sesungguhnya lebih tinggi dari dirinya. Sebaliknya, pada saat dia membanggakan dirinya sendiri yang berstatus rendah dengan menganggap

orang lain — yang berstatus lebih tinggi — sebagai orang yang tidak lebih baik dari dia, maka pada saat itu kesombongan jenis yang ketiga (*hīnohamasmi*) yang sedang muncul.

Pada saat kesombongan tidak muncul maka seseorang tidak akan menganggap dirinya sendiri lebih tinggi, sama atau bahkan lebih rendah dari orang lain. Dia tidak akan membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

Kesombongan adalah salah satu dari sepuluh belenggu yang mengikat kita ke dalam *samsāra* yang hanya dapat dihancurkan oleh kesadaran Jalan *arahatta*. Dengan kata lain, bahkan *anāgāmi* pun masih mempunyai kesombongan; ini membuktikan bahwa kesombongan adalah faktor-mental yang sangat lembut dan tidak mudah untuk dihancurkan.

8. Kebencian (*dosa*)

- ❖ **Karakteristik:** Ganas atau kasar (*caṇḍikkalakkhaṇa*),
- ❖ **Fungsi:** Menyebar (*visappanarasa*) atau membakar sandarannya sendiri (*attano nissayadahanarasa*).
- ❖ **Manifestasi:** Menyerang atau menyakiti (*dussanapaccupaṭṭhāna*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Landasan kemunculan kebencian (*āghātavatthupadaṭṭhāna*).

Kita sudah membahas kebencian panjang lebar di buku *Kesadaran*.⁶¹ Kemunculan faktor-mental kebencian selalu saja disertai oleh perasaan tidak senang terhadap objek apa pun yang

⁶¹ Ashin Kheminda, *Manual Abhidhamma Bab 1: Kesadaran*, Edisi Kedua (Jakarta: Dhammavahārī Buddhist Studies, 2017), hlm. 208-215.

ditangkap oleh salah satu dari enam indra — mata, telinga, hidung, lidah, tubuh dan hati atau batin. Jadi, berhati-hatilah pada saat Anda merasakan perasaan tidak senang atau tidak nyaman terhadap apa yang sedang Anda alami karena perasaan tersebut adalah sinyal kemunculan faktor-mental kebencian. Rasa tidak nyaman atau tidak senang tidak hanya muncul pada saat kita mengalami pengalaman yang traumatis saja, tetapi juga termasuk pengalaman-pengalaman sederhana seperti misalnya tidak nyaman dengan suasana sekitar atau bahkan terhadap makanan dan minuman yang sedang kita nikmati.

Perasaan tidak nyaman juga senantiasa diikuti oleh sikap dan perilaku batin yang seolah-olah ingin memukul, menghancurkan dan berlawanan dengan objek yang ditangkap oleh kesadaran yang sedang muncul. Keadaan seperti itu diilustrasikan seperti keadaan ular yang dipukul (*pahatāsiviso viya*) oleh kayu atau alat pemukul apa pun; dia akan mengejar dan menghancurkan orang yang telah memukulnya. Dulu, pada saat saya masih tinggal di hutan di Jawa Timur, pada suatu sore saya melihat salah satu teman pertapa yang lari karena dikejar oleh ular.

Sungguh aneh sekali. Ular tersebut seperti tidak punya rasa takut. Dia terus mengejar teman saya hingga akhirnya membuat teman saya terjun ke sungai untuk menyelamatkan diri. Anehnya, ular tersebut pun ikut turun ke sungai untuk mengejar teman saya tadi. Untung saja teman saya lolos dari kejaran ular tersebut. Belakangan saya tahu, dari cerita dia, bahwa ular tadi marah karena dia pukul dengan kayu.

Teman saya ini suka sekali menangkap ular dengan cara melemparkan karung ke kepala ular yang sedang melata. Pada saat

kepala ular sudah tertutup oleh karung maka dia akan menangkapnya dengan cara memegangi kepalanya. Mungkin wajah dia sudah dihafal oleh ular-ular di hutan tersebut sehingga pada sore hari itu, dia pun dikejar-kejar oleh salah satu ular yang marah dan benci kepadanya. Demikianlah ciri dan karakteristik faktor-mental kebencian.

Fungsi dari kebencian adalah untuk menyebarkan “api kebencian” ke seluruh tubuh, seperti bisa ular yang telah merasuk ke sekujur tubuh atau seperti api-hutan (*dāvaggi*) yang menjalar dan membakar seluruh isi hutan. Pada saat kebencian muncul seringkali sekujur tubuh gemetar dan terbakar. Karena terbakar oleh kebencian seseorang tidak akan bisa berpikir secara sehat. Kata-kata yang keluar dari hatinya tidak tuntas dan menjadi tidak bermakna. Seluruh tubuhnya bergetar dan terbakar. Demikianlah fungsi dari kebencian yang membakar sandarannya sendiri, yaitu landasan-hati (*hadayavatthu*), membuatnya berdegup kencang dan kemudian menjalarkan “api kebencian” tersebut ke seluruh bagian tubuh.

Kebencian muncul dalam bentuk perilaku yang agresif, baik yang muncul melalui perilaku tubuh, ucapan maupun yang hanya berkecamuk di dalam pikiran saja! Keagresifan yang muncul seperti perilaku seseorang yang mendapatkan kesempatan untuk menyerang musuh bebuyutannya (*sappatta*) — dia akan memanfaatkan kesempatan emas tersebut untuk menghancurkan musuhnya. Sesungguhnya, korban keagresifan dari kebencian tidak hanya orang lain yang menjadi objek kebenciannya melainkan juga dirinya sendiri.

Kitalah yang menjadi korban pertama dari kebencian. Orang lain belum tentu menderita karena kebencian dan kemarahan kita. Seperti karat yang menghancurkan besi; demikian halnya dengan kebencian yang mempunyai kekuatan untuk menghancurkan kehidupan seseorang dan membawanya ke kelahiran di alam-alam rendah.

Sebab-terdekat kemunculan kebencian adalah sembilan landasan kemunculan kebencian atau kemarahan, yaitu:

1. Dia telah menyakiti saya.
2. Dia sedang menyakiti saya.
3. Dia akan menyakiti saya.
4. Dia telah menyakiti sahabat saya.
5. Dia sedang menyakiti sahabat saya.
6. Dia akan menyakiti sahabat saya.
7. Dia telah membantu seseorang yang saya benci.
8. Dia sedang membantu seseorang yang saya benci.
9. Dia akan membantu seseorang yang saya benci.

Kebencian muncul karena persepsi yang keliru terhadap objek kesadaran. Pada saat persepsi tentang salah satu dari sembilan landasan di atas muncul di permukaan arus batin, apabila seseorang tidak menerapkan perhatian yang bijaksana (*yoniso manasikāra*), maka kebencian dan kemarahan akan menguasai batinnya.

Pada saat seperti itu dia telah menjadi mangsa dari kebenciannya sendiri. Dia menderita! Apabila kemudian dia tidak mengendalikan diri maka kebencian yang pada mulanya hanya berkecamuk di batin pun akan memancar keluar melalui tindakan ataupun ucapan untuk mencari “mangsa” berikutnya, yaitu orang lain yang menjadi objek kebenciannya.

Dari proses tersebut kita melihat bahwa sesungguhnya kebencian bukanlah masalah antar manusia melainkan murni masalah personal — masalah antara seseorang dengan dirinya sendiri!

9. Iri hati (*issā*)

- ❖ **Karakteristik:** Iri hati atas keberhasilan orang lain (*parasampattīnaṃ usūyanalakkhaṇaṃ*).
- ❖ **Fungsi:** Tidak senang dengan keberhasilan orang lain (*anabhiratirasa*).
- ❖ **Manifestasi:** Membuang muka (*vimukhabhāvapaccu paṭṭhāna*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Kesuksesan orang lain (*parasampatti padaṭṭhāna*).

Iri hati adalah faktor-mental yang tidak senang setiap kali melihat orang lain sedang menikmati keberhasilan, keberuntungan, kekayaan dan kebahagiaannya. Iri hati muncul di kesadaran yang berakar pada kebencian dan perasaan yang menyertai adalah perasaan tidak senang (*domanassa vedanā*). Inilah mengapa kemunculan iri hati selalu membuat hati seseorang gelap gulita, suram dan muram. Kesuraman hatinya kadang terpancar di wajah sehingga membuat sinar wajahnya pun menjadi suram dan senyumnya pun kecut.

Karena iri hati, seseorang bisa melakukan sesuatu untuk menghancurkan kebahagiaan orang lain. Iri hati tidak bisa menerima fakta bahwa semua makhluk mempunyai hak untuk bahagia dan dengan demikian membuat hati kehilangan cinta kasih serta akal sehatnya.

10. Kekikiran (*macchariya*)

- ❖ **Karakteristik:** Menyembunyikan kesuksesan diri sendiri (*attano sampattīnaṃ nigūhanalakkhaṇaṃ*).
- ❖ **Fungsi:** Sifat yang tidak tahan untuk berbagi kepemilikan bersama dengan orang lain (*parehi sādhaṇaṇabhāvākkha manarasaṃ*).
- ❖ **Manifestasi:** Menyeringai atau ketakutan untuk berbagi (*saṅkocanapaccupaṭṭhānaṃ aṭukañcukatāpaccupaṭṭhānaṃ vā*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Kesuksesan yang dimilikinya (*attasampattipadaṭṭhāna*).

Kekikiran adalah sikap batin yang egois dalam hal menyembunyikan keberhasilan, kekayaan atau apa pun yang telah menjadi miliknya atau yang belum menjadi miliknya tetapi sedang diperjuangkan untuk didapatkannya. “*Semoga ini hanya untuk saya, bukan untuk orang lain.*”⁶² Demikianlah kualitas hati yang penuh kekikiran. Hendaknya diperhatikan bahwa kekikiran bukanlah termasuk dalam kelompok keserakahan melainkan dalam kelompok faktor-mental kebencian.

Dengan demikian ciri dari kekikiran bukan ketidak-inginan untuk berbagi dikarenakan batin yang melekat pada harta benda, melainkan lebih pada perilaku yang tidak suka apabila kekayaannya diketahui oleh orang lain yang pada gilirannya mengharuskan dia untuk membaginya. Inilah mengapa kemunculan kekikiran selalu disertai dengan perasaan tidak senang (*domanassa vedanā*), bukan perasaan sukacita (*somanassa vedanā*). Kualitas batin yang seperti ini *hendaknya dilihat sebagai keadaan batin yang lucu atau cacat.*⁶³

⁶² ‘Mayhameva hontu mā aññassā’ti.

⁶³ *Cetaso virūpabhāvoti daṭṭhabbaṃ.* (DhsA 258)

Orang kikir tidak akan menyukai situasi saat dia harus berbagi harta bendanya dengan orang lain. Bahkan, dia akan mencegah orang lain untuk memberikan sesuatu kepada seseorang. Apabila melihat pengemis, dia akan *menyeringai* karena tidak ingin berbagi. Kitab komentar memberi ilustrasi dengan *mengambil sesendok (kaṭacchuggāha)* untuk menggambarkan bagaimana seseorang yang kikir — walaupun mangkuknya penuh dengan makanan hingga meluap — menyendok makanannya dengan cara memiringkan sendoknya sedemikian rupa sehingga tidak akan bisa mendapatkan makanan sesendok penuh. Demikianlah kualitas hati orang kikir; bahkan terhadap makanannya sendiri pun dia tidak ingin buru-buru menghabiskannya.

Hati seseorang yang kikir tidak mempunyai kemurahan hati sedikit pun. Hatinya seolah-olah tertutup dan beku, tidak tergerak untuk berdana, memberikan pelayanan kepada orang lain dan lain sebagainya. Dia hanya berharap tidak diminta untuk memberi sesuatu, dan bahkan berharap untuk bisa mendapatkan keuntungan dari orang lain. Demikianlah karakteristik dari kekikiran.

Apabila faktor-mental iri hati muncul berkaitan dengan kesuksesan orang lain maka kekikiran muncul berkaitan dengan kesuksesan diri sendiri. Kalau iri hati tidak suka melihat orang lain sukses, kaya, ganteng, cantik dan lain-lain, maka — sebaliknya — kekikiran tidak suka kesuksesannya diketahui oleh orang lain.

LIMA JENIS KEKIKIRAN (PAÑCA MACCHARIYA)

1. Kikir dalam hal tempat tinggal (*āvāsamacchariya*)

Kitab komentar memberikan contoh tentang seorang *bhikkhu* yang tinggal di sebuah wihara yang nyaman dengan fasilitas lengkap. Tinggal di wihara yang demikian membuat kehidupan dia menjadi mudah karena terpenuhinya semua kebutuhan-kebutuhan pokok (*paccaya*). Pada suatu hari dia kedatangan tamu *bhikkhu* yang patuh dan bertanggung jawab (*vattasampanna*) serta berkepribadian yang menyenangkan (*pesala*). Dia tidak senang dengan kedatangan *bhikkhu* tersebut dan berpikir, “*Semoga dia cepat pergi.*”⁶⁴ Inilah yang disebut kikir terhadap tempat tinggal. Apabila ketidak-inginan tersebut muncul karena tamu yang datang adalah seorang *bhikkhu* yang suka membuat keonaran (*bhaṇḍanakāraka*) maka hal tersebut bukan merupakan kekikiran.

Di zaman modern ketika banyak wihara berdiri di mana-mana, kekikiran bisa muncul dalam bentuk ketidaksenangan yang muncul di hati seorang *bhikkhu* yang tidak ingin melihat *bhikkhu* lain tinggal di wihara sebagus wihara tempat dia tinggal. Walaupun contoh-contoh yang diberikan di sini adalah tentang kehidupan seorang *bhikkhu* tetapi hendaknya dipahami bahwa kekikiran bisa muncul di hati siapa saja.

2. Kikir dalam hal keluarga (*kulamacchariya*)

Yang dimaksud dengan keluarga di sini adalah mereka yang melayani serta menyokong kehidupan seorang *bhikkhu*

⁶⁴ *Khippaṃ gacchatū'ti.* (Dhs A 374)

(*upaṭṭhāka*) dan juga sanak-saudara atau keluarga (*ñāti*). Di dalam *Tipiṭaka* dan kitab-kitab komentarnya seringkali penjabaran *Dhamma* menggunakan contoh-contoh kehidupan seorang *bhikkhu*.

Hal ini tentu saja bukan berarti bahwa terminologi-terminologi *Dhamma* hanya berlaku untuk seorang *bhikkhu*, melainkan juga berlaku bagi mereka yang bukan *bhikkhu*. Kekikiran muncul pada saat seorang *bhikkhu* tidak mengharapkan ada orang lain yang mendekati mereka. Sebaliknya, apabila yang tidak dia harapkan untuk mendekati keluarganya adalah orang jahat (*pāpappuggala*) maka hal ini tidak termasuk di dalam definisi kekikiran.

Orang jahat atau *bhikkhu* yang tidak baik bisa merusak atau menghancurkan ketulusan dan keyakinan (*pasādasheda*) keluarga tersebut terhadap *Tiratana*. Jadi, dia melarang orang-orang yang jahat untuk mendekati keluarganya dengan tujuan yang sangat baik, yaitu untuk menjaga keyakinan dan ketulusan mereka supaya tidak rusak. Dengan kata lain, kekikiran hanya berlaku dalam hal seorang *bhikkhu* tidak menyukai *bhikkhu* lain — yang baik dan bisa menumbuhkan keyakinan — mendekati keluarga dia.

Dalam konteks yang lain, kekikiran jenis ini juga bisa muncul pada saat seorang *bhikkhu* yang mempunyai penyokong dan umat dalam jumlah yang sangat besar tidak senang apabila ada *bhikkhu* lain menyamainya. Efek dari kekikiran adalah munculnya perilaku antipati (*paṭigha*) dan keinginan untuk menghancurkan siapa pun yang dianggapnya sebagai saingan.

3. Kikir dalam hal laba (*lābhamacchariya*)

*Yang dimaksud dengan laba adalah keuntungan dalam hal empat kebutuhan pokok.*⁶⁵ Kekikiran jenis ini berlaku untuk keadaan pada saat seorang *bhikkhu* tidak suka apabila ada *bhikkhu* lain, —meskipun *bhikkhu* tersebut bermoral, mematuhi *sīla* dengan baik — mendapatkan empat kebutuhan pokok dari umat dengan mengharapkan, “*Semoga dia tidak mendapatkannya!*” Kekikiran ini tidak berlaku apabila yang menerimanya adalah *bhikkhu* yang tidak bermoral, yang berisiko menghancurkan keyakinan umat, serta tidak bisa memanfaatkan pemberian empat kebutuhan dengan baik. Jadi meskipun dia berharap, “*Seandainya saja bhikkhu yang tidak bermoral ini tidak menerimanya maka bhikkhu lain yang bermoral akan mendapatkannya,*” — maka pikiran yang demikian bukan termasuk dalam kekikiran dalam hal laba.

4. Kikir dalam hal keelokan (*vaṇṇamacchariya*)

*Yang dinamakan keelokan adalah keelokan tubuh jasmani dan juga sifat yang baik.*⁶⁶ Kekikiran jenis ini adalah kekikiran yang muncul pada saat seseorang tidak suka mendengar ada orang lain yang rupawan dan bisa menumbuhkan keyakinan (*pāsādika*) — dia tidak suka apabila orang-orang memuji orang tersebut karena kualitas-kualitas baiknya, seperti akhlaknya, praktik meditasinya, kemajuan latihannya dan lain-lain.

5. Kikir dalam hal Ajaran (*dhammacchariya*)

*Yang dimaksud dengan Ajaran adalah mengenai ajaran-ajaran Tipiṭaka dan tentang pencapaian.*⁶⁷ Para murid suci

⁶⁵ *Lābhoti catupaccayalābhova.* (DhsA 374)

⁶⁶ *Vaṇṇo nāma sarīravāṇṇopi guṇavaṇṇopi.*

⁶⁷ *Dhammoti pariyattidhammo ca paṭivedhadhammo ca.*

(*ariyasāvakā*) tidak kikir terhadap pencapaian atau penembusan Empat Kebenaran Mulia (*paṭivedha*). Bahkan mereka dengan penuh cinta kasih mengharapakan semua manusia dan para dewa bisa mengalami pencerahan seperti yang telah mereka alami.

Di batin manusia yang belum tercerahkan, kekikiran dalam hal Ajaran hanya muncul berkaitan dengan Ajaran. Mereka yang belum mencapai Jalan dan Buah tidak bisa memunculkan kekikiran yang berkaitan dengan pencapaian — semata-mata karena mereka belum mengalami dan mencapainya. Kekikiran tentang Ajaran muncul pada saat seseorang yang menguasai *Tipiṭaka* tidak mengharapakan orang lain memahami teks-teks tertentu atau tradisi kitab-kitab komentar yang dia ketahui. Akan tetapi kekikiran tidak muncul pada saat seseorang tidak mengajarkan Ajaran ke orang tertentu setelah mempertimbangkan dengan masak kondisi mental orang tersebut.

Apabila orang tersebut masih bimbang dan terombang-ambing dalam latihan spiritualnya⁶⁸ maka keputusan untuk tidak mengajarkan Ajaran — dengan pertimbangan supaya tidak membuatnya menjadi semakin bingung — bukanlah kekikiran. Demikian pula, setelah mempertimbangkan kualitas Ajaran yang halus dan lembut yang apabila diajarkan kepada seseorang malah akan membuatnya “hancur”, kemudian dia memutuskan untuk tidak mengajarkannya maka hal ini juga bukan merupakan kekikiran.

Kehancuran yang dimaksud di sini adalah kehancuran spiritual karena telah secara keliru mengklaim dirinya sendiri

⁶⁸ Kitab komentar memberikan ilustrasi untuk orang tersebut demikian: kadang pertapa, kadang brahmana, kadang Jain (*kālena samaṇo hoti, kālena brāhmaṇo, kālena nigantṭho*).

sebagai seorang suci dan menyampaikannya ke publik. Apabila dia adalah seorang *bhikkhu* maka klaim pencapaian yang tidak benar tersebut — yaitu klaim tentang pencapaian manusia yang superior (*uttarimanussadhamma*) — membuatnya menjadi seorang *bhikkhu* yang kalah di dalam latihannya karena telah melakukan pelanggaran yang sangat berat (*pārājika*) dan dia tidak diperbolehkan lagi untuk tinggal bersama komunitas *bhikkhu* (*asaṃvāsa*).

Kekikiran dalam hal Ajaran juga tidak muncul bahkan pada saat seseorang tidak mau mengajarkan *Dhamma* kepada orang lain karena khawatir orang tersebut akan menghancurkan keyakinannya.

Kitab komentar menjelaskan efek yang dimunculkan oleh faktor-mental kekikiran. Mereka yang kikir dalam hal tempat tinggal, apabila kekikiran tersebut membuahkan kelahiran-kembali maka akan membuatnya terlahir sebagai jin (*yakkha*) atau hantu (*peta*) yang hidupnya mengais sampah di wihara tempatnya tinggal. Kekikiran-kekikiran yang lain pun mempunyai dampak yang sangat merusak kedamaian dan kenyamanan hidup. Oleh karena itulah kita hendaknya terus berjuang untuk belajar *Dhamma* supaya kita bisa mengetahui hal-hal yang seharusnya tidak kita lakukan dan hanya melakukan hal-hal baik yang memang harus dilakukan. Inilah pentingnya *pariyatti* (belajar *Tipiṭaka*).

11. Penyesalan (*kukkucca*)

- ❖ **Karakteristik:** Penyesalan di belakang hari (*pacchānutāpalakkhaṇaṃ*).
- ❖ **Fungsi:** Meratapi perbuatan yang telah dilakukan atau tidak dilakukan di masa lalu (*katākatānusocanaraṣaṃ*).
- ❖ **Manifestasi:** Rasa sesal (*vippaṭisārappaccupaṭṭhānaṃ*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Perbuatan yang telah dilakukan

maupun yang tidak dilakukan (*katākatapadaṭṭhānaṃ*).

Kukkucca sering diterjemahkan secara keliru sebagai kekhawatiran atau kecemasan. Mungkin terjemahan tersebut mengikuti terjemahan berbahasa Inggris, yaitu *worry*. Apabila kita mengikuti teks aslinya maka *kukkucca* adalah penyesalan. Itulah terjemahan yang lebih tepat.

*Kukata adalah perbuatan yang busuk. Keadaan hati yang demikian disebut penyesalan.*⁶⁹ Demikianlah definisi dari penyesalan. Faktor-mental penyesalan muncul diawali dengan pemikiran tentang sesuatu yang pantas untuk dilakukan terhadap hal yang sesungguhnya tidak pantas untuk dilakukan (*akappiye kappiyasañña*).

Sebaliknya, penyesalan juga muncul diawali oleh pemikiran bahwa sesuatu adalah tidak pantas untuk dilakukan padahal sesungguhnya hal tersebut pantas untuk dilakukan (*kappiye akappiyasañña*). Pada saat seseorang membayangkan sesuatu yang tidak pantas sebagai hal yang pantas, kemudian dia melakukannya dan ketika mengingatnya kembali, "*Perbuatan jahat telah aku lakukan,*" maka penyesalan pun muncul. Penyesalan selalu muncul di belakang hari (*pacchānutāpa*) dan inilah mengapa *kukkucca* tidak diterjemahkan sebagai kecemasan atau kekhawatiran. Kecemasan dan kekhawatiran muncul selalu berkaitan dengan sesuatu yang belum terjadi; hal ini sangat berbeda dengan penyesalan yang muncul berkaitan dengan sesuatu yang telah terjadi.

Kitab komentar dari *Dhammasaṅgaṇī* memberikan banyak contoh *awal kemunculan* faktor-mental penyesalan. Contoh-

⁶⁹ *Kucchitaṃ kataṃ kukataṃ. Tassa bhāvo 'kukkuccaṃ.'*

contoh tersebut berkaitan dengan kehidupan seorang *bhikkhu*. Misalnya, seorang *bhikkhu* memakan makanan yang tidak pantas/tidak sesuai dengan peraturan disiplin ke-*bhikkhu*-an (*akappiyabhojana*) karena mengira makanan tersebut adalah makanan yang layak untuk dimakan dan tidak melanggar *vinaya*, seperti daging beruang (*acchamaṃsa*) yang dia anggap sebagai daging babi (*sūkaramaṃsa*); atau daging harimau (*dīpimaṃsa*) sebagai daging rusa (*migamaṃsa*); atau makan di waktu yang salah dengan berpikir bahwa dia makan di waktu yang benar dan lain-lain. Perbuatan-perbuatan di atas menjadi awal mula (*mūla*) kemunculan penyesalan. Apabila kita cermati, semua perbuatan tersebut muncul karena kurangnya *sati* (perhatian-penuh) dan *paññā* (pengetahuan atau kebijaksanaan).

Di dalam peraturan disiplin ke-*bhikkhu*-an, pelanggaran bisa terjadi pada seorang *bhikkhu* yang sesungguhnya tidak melakukan kesalahan (*anavajja*) tetapi dia berpikir bahwa dia telah melakukan kesalahan (*vajjasaññita*); atau sebaliknya dia telah melakukan kesalahan (*vajja*) tetapi berpikir bahwa dia tidak melakukan kesalahan (*anavajjasaññita*) apa pun.

Bahkan pelanggaran pun terjadi pada saat seorang *bhikkhu* berpikir tentang kesalahan terhadap sesuatu yang bukan kesalahan dan berpikir tentang bukan kesalahan terhadap sesuatu yang merupakan kesalahan (*'anavajje vajjasaññāya vajje ca anavajjasaññāya'*).⁷⁰ Hendaknya dipahami bahwa penyesalan muncul di pikiran pada saat seseorang mengingat semua yang telah dia lakukan di masa lalu seperti, “*Ooh saya tidak melakukan perbuatan yang baik, tidak melakukan kebajikan, tidak membuat perlindungan dari rasa takut, telah berbuat jahat, telah berbuat keji, telah berbuat hal yang tercela.*”⁷¹

⁷⁰ Dhs A 383.

⁷¹ *'Akataṃ vata me kalyāṇaṃ, akataṃ kusaṇaṃ, akataṃ bhīrutṭāṇaṃ, kataṃ pāpaṃ, kataṃ luddaṃ, kataṃ kibbisaṃ'ti.*

12. Kemalasan (*thina*)

- ❖ **Karakteristik:** Tidak adanya usaha (*anussāhalakkhaṇa*).
- ❖ **Fungsi:** Menghilangkan energi (*vīriyavinodanarasa*).
- ❖ **Manifestasi:** Hanyut atau tenggelamnya *dhmma* yang muncul bersamanya (*samsīdanapaccupaṭṭhāna*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Perhatian yang tidak bijaksana terhadap ketidakpuasan dan kemalasan (*aratitandīvijambhitādīsu ayonisomanasikārapadaṭṭhāna*).

13. Kantuk (*middha*)

- ❖ **Karakteristik:** Keadaan yang tidak lentur (*akamma-ññatālakkhana*).
- ❖ **Fungsi:** Menutup pintu kesadaran (*onahanarasa*).
- ❖ **Manifestasi:** Lembam (*līnabhāvapaccupaṭṭhāna*) atau mengantuk dan tertidur (*pacalāyikāniddāpaccupaṭṭhāna*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Perhatian yang tidak bijaksana terhadap ketidakpuasan dan kemalasan (*aratitandīvijambhitādīsu ayonisomanasikārapadaṭṭhāna*).

Faktor-mental kemalasan adalah faktor-mental yang membuat batin kaku, lamban dan tidak sigap; sedangkan faktor-mental kantuk membuat batin mengantuk. Kedua faktor-mental ini selalu muncul bersama karena mempunyai ciri yang sama yaitu kelembaman. Alasan yang lain adalah, sebagai rintangan-batin (*pañca nīvaraṇa*) keduanya sama-sama mempunyai faktor-mental yang berlawanan, yaitu penempelan-awal (*vitakka*).⁷² Kemalasan dan kantuk hendaknya dipahami sebagai keadaan batin yang sakit (*cittassa gilānabhāva*).

⁷² Pergerakan *vitakka* menempel ke objek berdampak pada meningkatnya energi (*virīya*); yang pada gilirannya membuat batin terbebas dari *thinamiddha*.

Pada saat kemalasan dan kantuk muncul maka kesadaran tidak mampu membuat postur tubuh tegak. Tubuh tidak aktif dan lesu (*olīyati*) seolah-olah menggelayut seperti seekor kelelawar yang bergelayutan di pohon.⁷³ Kemalasan berdampak pada kualitas tubuh yang menjadi padat, tetapi tidak mengembang, seperti gumpalan mentega (*sappipiṇḍo viya avipphārikatāya ghanabhāva*). Inilah mengapa tubuh menjadi malas, kaku dan tidak sigap.

Faktor-mental kantuk “menutup dan membungkus” agregat mental (*nāmakkhanda*) seperti awan yang menutupi angkasa sehingga membuat kesadaran dan faktor-mental yang muncul bersamanya tidak bisa “keluar” untuk melakukan fungsinya secara leluasa. Kantuk diartikan sebagai keadaan mental yang membuat kelopak mata berkedip karena mengantuk (*pacalāyikā*); menekan atau menindas, yaitu melukai batin dengan membuatnya menjadi tidak lentur dan tidak cekatan (*akammaññabhāva*). Keadaan batin yang demikian diibaratkan seperti bulu unggas yang didekatkan ke api. Bulu tersebut akan menjadi layu dan mengkeret. Faktor-mental kantuk membuat batin menjadi “layu dan mengkeret” sehingga akhirnya membuat seseorang jatuh tertidur.

Kemalasan dan kantuk biasanya muncul sebelum dan bahkan sesudah bangun tidur pada mereka yang masih manusia biasa (*puthujjana*) dan juga pada mereka yang masih perlu berlatih (*sekkha*). Sebagai salah satu dari rintangan-batin, kemalasan dan kantuk dicabut dan dihancurkan sampai ke akar-akarnya oleh Jalan

⁷³ *Rukkhe vagguli viya.*

Arahatta. Apabila kemalasan dan kantuk sudah tidak ada di batin seorang *Arahat*, lalu bagaimana beliau jatuh tertidur? Pada saat tubuhnya lemah (*karajakāya dubbala*) maka arus kesadaran *Arahat* “turun” ke *bhavaṅga* (*bhavaṅgotaraṇa*).

Pada saat itulah seorang *Arahat* tertidur; bukan karena kemalasan dan kantuk melainkan semata-mata karena tubuhnya memang perlu istirahat. Tubuh yang lemah adalah kondisi yang alamiah. Lemahnya tubuh tidak bisa dihancurkan oleh Jalan *Ariya* apa pun. Pada saat Buddha atau *Arahat* melakukan perjalanan jauh atau melakukan pekerjaan fisik maka secara alamiah tubuh Beliau akan menjadi lemah dan akhirnya memerlukan waktu yang cukup untuk tidur dan beristirahat. Kitab komentar dari *Dhammasaṅgaṇī* menegaskan bahwa mengantuknya seorang *Arahat* tidak muncul karena faktor-mental yang tidak baik (*akusala*) seperti kemalasan dan kantuk.

Apabila faktor-mental kemalasan adalah keadaan sakit dari kesadaran (*citta*), maka kantuk adalah keadaan sakit dari tubuh-mental (*nāmakāyagelaṇṇa*), yaitu faktor-faktor-mental (*cetasika*).

14. Keraguan (*vicikicchā*)

- ❖ **Karakteristik:** Ragu (*saṃsayalakkhaṇa*).
- ❖ **Fungsi:** Menggoyahkan batin (*kampanarasa*).
- ❖ **Manifestasi:** Ketidakpastian (*anicchayapaccupaṭṭhānā*) atau “mengambil beraneka macam sudut” (*anekaṃsagāhapaccupaṭṭhānā*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Perhatian yang tidak bijaksana (*ayonisomanasikārapadaṭṭhāna*).

Kita sudah mempelajari keraguan di buku *Kesadaran*.⁷⁴ Keraguan didefinisikan sebagai keadaan *tiadanya obat* (yaitu pengetahuan).⁷⁵ Tiadanya pengetahuan membuat batin senantiasa terombang-ambing dan dengan alasan ini maka keraguan adalah merupakan *rintangan di dalam latihan kita* (*paṭipattiantarāya*). Kitab komentar mengilustrasikannya seperti seseorang yang berada di sebuah jalan yang bercabang dan bimbang memutuskan jalan mana yang harus dia ambil.

Keraguan senantiasa ragu dan tidak mempunyai kemampuan untuk memastikan atau memahami *dhamma*, “*Apakah ini kekal, atautkah tidak kekal?*”⁷⁶ Kemunculan keraguan membuat batin menjadi *kaku*,⁷⁷ dalam hal ketidak-mampuannya untuk memutuskan sesuatu: apakah Buddha benar-benar telah tercerahkan sempurna, apakah *Dhamma* benar-benar bisa membawa kita untuk merealisasi *Nibbāna*, apakah *Saṅgha* benar-benar telah berlatih dengan baik, apakah latihan meditasi kita benar-benar bisa memunculkan *Magga* dan *Phala* dan lain sebagainya.

Menurut Buddhisme, keraguan adalah ketidakmampuan untuk memberikan keyakinan atau kepercayaan kepada Buddha *Dhamma* dan *Saṅgha*; ragu terhadap praktik atau latihan meditasi; ragu terhadap adanya kelahiran, *khandha*, *āyatana* atau *dhātu* masa lampau; ragu terhadap adanya kelahiran, *khandha*, *āyatana* atau *dhātu* masa depan.

Keraguan diibaratkan seperti seorang petualang yang masuk ke dalam hutan yang banyak perampok tinggal di

⁷⁴ Ashin Kheminda, *Manual Abhidhamma Bab 1: Kesadaran*, Edisi Kedua (Jakarta: Dhammavahārī Buddhist Studies, 2017), hlm. 216-227.

⁷⁵ *Vigatā cikicchāti vicikicchā*.

⁷⁶ ‘*Niccaṃ nu kho idaṃ, aniccaṃ nu kho*’

⁷⁷ *Vicikicchā hi uppajjitvā cittaṃ thaddham karoti*. DhsA 260 *guṇavaṇṇopi*.

dalamnya. Dia sesungguhnya sudah diberitahu tentang hal ini oleh penduduk tentang kebiasaan para perampok yang tidak akan membiarkan korbannya keluar dari hutan dalam keadaan hidup-hidup. Walaupun sudah diberi tahu demikian dia tetap saja nekad masuk ke hutan.

Di sepanjang perjalanan dia selalu dicekam oleh rasa takut dan khawatir sehingga dia kerap berhenti untuk melihat ke sekelilingnya demi memastikan tidak ada perampok yang sedang mengancam keselamatannya. Di sepanjang jalan dia harus berhenti berkali-kali, bersembunyi dan tidak melanjutkan perjalanannya. Petualang ini bisa saja tidak akan pernah sampai ke tempat tujuannya.

Seandainya pun pada akhirnya dia bisa sampai ke tempat tujuan tetapi dia hanya akan mencapainya dengan perjuangan yang keras dan butuh waktu yang lama sekali. Ilustrasi ini disampaikan oleh Buddha untuk menggambarkan ciri dari keraguan. Keraguan mempunyai kekuatan yang sangat merusak. Apabila seseorang mempunyai keraguan terhadap Buddha, *Dhamma* dan *San̄gha* serta praktik meditasi yang diajarkan maka dia tidak dapat mencapai kemajuan spiritual untuk merealisasi *anicca*, *dukkha*, *anatta*, *khandha*, *āyatana*, *dhātu* di masa lampau, di masa depan dan di masa sekarang.

Keraguan adalah salah satu dari lima rintangan batin yang harus diatasi agar *yogī* bisa mencapai *sammā samādhi*. *Yogī* yang mencapai *sammā samādhi* akan mampu memahami fenomena sesuai realitas (*yathābhūta*) yang pada saatnya akan mampu menghancurkan keraguan hingga ke akarnya melalui pencapaian Jalan *sotāpatti*.

Faktor-Faktor-Mental Indah — 25

(*Sobhanacetasika*)

❖ 6. *Saddhā sati hirī ottappaṃ alobho adoso
tatramajjhataṭṭatā kāyapassaddhi cittapassaddhi
kāyalahutā cittalahutā kāyamudutā cittamudutā
kāyakammaññatā cittakammaññatā kāyapāguññatā
cittapāguññatā kāyujukatā cittujukatā ceti
ekūnavīsati me cetasikā sobhanasādhāraṇā nāma.*

6. (1) Keyakinan, (2) perhatian-penuh, (3) rasa-malu
(4) takut-berbuat-jahat, (5) tanpa-keserakahan,
(6) tanpa-kebencian, (7) keseimbangan-batin,
(8) ketenteraman tubuh, (9) ketenteraman kesadaran,
(10) peringanan tubuh, (11) peringanan kesadaran,
(12) kelenturan tubuh, (13) kelenturan kesadaran,
(14) kecekatan tubuh, (15) kecekatan kesadaran,
(16) kecakapan tubuh, (17) kecakapan kesadaran,
(18) kejujuran tubuh, (19) kejujuran kesadaran.

*Sembilan belas faktor-faktor-mental ini
dinamakan indah universal.*

Penjelasan untuk ❖ 6



SETELAH berturut-turut

menganalisis semua faktor-mental yang secara moral netral dan kemudian yang tidak baik, sekarang Ācariya Anuruddha menganalisis dua puluh lima faktor-faktor-mental yang indah —

yaitu faktor-faktor-mental yang hanya bisa muncul di kesadaran yang indah. Dari semua faktor-mental yang indah, beliau pertama-tama menganalisis sembilan belas faktor-mental indah yang universal. Disebut sebagai universal karena sembilan belas faktor-mental tersebut muncul di semua kesadaran yang indah, tanpa kecuali.

1. Keyakinan (*saddhā*)

- ❖ **Karakteristik:** Meyakini (*saddahanalakkhaṇa*) atau mempercayai (*okappanalakkhaṇā*).
- ❖ **Fungsi:** Untuk menjernihkan (*pasādanarasa*) atau untuk melompat (*pakkhandanarasa*).
- ❖ **Manifestasi:** Bebas dari kotoran (*akālusiyapaccu-paṭṭhāna*) atau keputusan (*adhimuttipaccupaṭṭhāna*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Objek yang pantas untuk memunculkan keyakinan (*saddheyyavattthupadaṭṭhāna*) atau faktor-faktor Pengarungan Arus (*sotāpattiyaṅgapadaṭṭhāna*).

Keyakinan adalah faktor-mental yang mempercayai (*saddahati*) objek. Faktor-mental keyakinan memerlukan pembahasan yang agak panjang karena keyakinan di dalam Buddhisme bukanlah kepercayaan yang dogmatis, yang memerlukan kepatuhan buta dengan mengesampingkan fakta, investigasi dan kebijaksanaan.

Keyakinan dogmatis adalah bentuk keyakinan seseorang terhadap sesuatu tanpa diimbangi oleh pengetahuan yang muncul dari proses investigasi yang benar terhadap objek yang memunculkan keyakinan tersebut dan dengan demikian bukanlah keyakinan yang muncul sebagai akibat melihat

kebenaran secara langsung. Keyakinan yang seperti ini adalah keyakinan atau kepercayaan buta yang seringkali merugikan diri sendiri atau orang lain karena ketidakmampuannya untuk membuat hati menjadi lembut, penuh cinta-kasih, belas-kasih, pemaaf dan lain-lain.

Cerita tentang *permata di genggam tangan Guru* mengilustrasikan keyakinan buta dengan baik. Pada suatu hari, Guru mengatakan kepada murid-muridnya bahwa di genggam tangan kanannya ada batu permata yang sangat indah. Murid-murid pun, karena keyakinan dan kepatuhan mereka terhadap Guru, mempercayainya tanpa pernah memeriksa kebenaran pernyataan Guru mereka. Seumur hidup mereka tidak pernah melihat permata di tangan gurunya, tetapi mereka mempercayai bahwa permata tersebut benar-benar ada. Keyakinan jenis ini selalu memerlukan kepatuhan buta untuk mempertahankan eksistensinya. Hal ini tentu saja sangat berbeda dengan keyakinan di dalam Buddhisme seperti terlihat pada uraian berikut ini.

Melalui karakteristiknya, faktor-mental keyakinan membuat seseorang yakin dan percaya kepada Buddha, *Dhamma*, *Saṅgha* dan latihan-latihan seperti *dāna*, *sīla* dan *bhāvanā*. Walaupun demikian, hendaknya dipahami dan dilihat secara jernih bahwa keyakinan tersebut adalah keyakinan yang membuat hati kita menjadi tenang dan damai. Faktor-mental keyakinan tidak akan pernah bisa membuat seseorang menjadi fanatik dan fundamentalis. Seseorang juga tidak akan bisa menyakiti makhluk lain atas dasar keyakinannya terhadap Buddha dan lain-lain. Dengan kata lain, faktor-mental keyakinan

tidak akan pernah membuat seseorang marah, benci, dendam atau bahkan berperang dengan seseorang atau kelompok yang menista Buddhisme karena keyakinan di dalam Buddhisme sangat menyejukkan hati dan mempunyai kemampuan untuk mengendapkan emosi-emosi yang negatif.

Lalu, apakah mereka yang fanatik, fundamentalis dan mudah beringas serta menyakiti makhluk lain karena sedang mempertahankan keyakinannya sesungguhnya tidak mempunyai keyakinan terhadap guru dan ajaran mereka? Tentu saja mereka mempunyai keyakinan, tetapi keyakinan yang masih bisa menyakiti makhluk lain bukanlah faktor-mental keyakinan melainkan ketidak-bijaksanaan atau pandangan-salah mereka.⁷⁸

Fungsi dari keyakinan diilustrasikan seperti *batu manikam penjernih air (udakappasādaka maṇi)* yang dimiliki oleh Raja Cakkavatti. Apabila batu tersebut dicelupkan ke dalam air maka semua kotoran, sampah, lumpur dan lain-lain akan mengendap dan membuat air menjadi sangat bening (*accha*), jernih (*vippasanna*) dan bersih (*anāvila*)⁷⁹ sehingga air pun menjadi layak untuk diminum. Perumpamaan ini sangat mencerahkan dan memberikan kita arah serta pemahaman yang benar tentang faktor-mental keyakinan. Dengan fungsinya yang demikian maka kemunculan keyakinan di hati akan selalu membawa dampak positif — yaitu mengikis rintangan-rintangan batin (*nīvaraṇe vikkhambhetī*), membuat kotoran-kotoran batin menjadi tenang dan mereda (*kilese sannisīdāpetī*), memurnikan hati (*cittaṃ pasādetī*) dan membuatnya bersih (*anāvila*). Kualitas

⁷⁸ DhA 249.

⁷⁹ Mil i.54.

hati yang demikian membuat kita bisa melakukan hal-hal terbaik seperti berdana, mengamalkan *sīla*, menjalankan ibadah *uposatha* dan bermeditasi. Demikianlah fungsi dari keyakinan yang bisa membuat hati menjadi jernih dan kemudian melaksanakan latihan-latihan spiritual Buddhis guna merealisasi *Nibbāna*.

Fungsi kedua adalah *untuk melompat*. Ada sekumpulan orang penakut (*bhīrukajana*) yang berdiri di pinggir sungai dengan arus airnya yang sangat deras. Di dalam sungai tersebut juga terdapat buaya dan binatang-binatang air lain yang ganas. Kemudian seorang tentara pemberani (*mahāyodha*) datang dan bertanya kenapa mereka berdiri di pinggir sungai. Orang-orang tersebut menjawab bahwa mereka tidak berani menyeberang sungai karena takut akan bahaya.

Mendengar tentang hal itu, tentara tersebut mengasah pedangnya dan berkata, "*Ikuti saya dan jangan takut!*" Kemudian orang-orang itu pun melompat ke sungai mengikuti tentara menyeberangi sungai sambil mengusir buaya-buaya dan binatang-binatang buas lainnya. Tentara tersebut memastikan mereka sampai di seberang sungai dengan selamat. Jadi, karena keyakinan orang-orang penakut tersebut kepada tentara pemberani maka mereka akhirnya bisa melakukan sesuatu yang sangat sulit. Demikianlah, keyakinan adalah pelopor, *yang berjalan di depan (pubbaṅgama)* untuk seseorang yang berdana dan lain-lain. Dengan keyakinan, seseorang bisa melakukan hal-hal yang sulit seperti melepas keduniawian dan kemudian memutuskan untuk menjadi seorang pertapa.

DARI AMŪLIKA SADDHĀ MENUJU KE AVECCAPPASĀDA

Buddhisme membedakan keyakinan menjadi dua, yaitu keyakinan buta atau tanpa dasar (*amūlika saddhā*) dan keyakinan yang kukuh atau sempurna (*aveccappasāda*).

Keyakinan tanpa dasar adalah keyakinan yang muncul di ilustrasi *permata di genggam tangan guru*. Keyakinan seperti ini bukanlah keyakinan yang muncul melalui pengalaman melihat kebenaran secara langsung. Apabila tidak berhati-hati dalam menempatkannya maka keyakinan tanpa dasar bisa menjadi keyakinan yang membabi-butakan yang membuat seseorang menjadi beringas demi mempertahankan keyakinannya. Keyakinan buta mendorong manusia untuk melakukan hal-hal yang konyol seperti mengorbankan kehidupannya dan menyakiti atau bahkan membunuh makhluk lain demi menjaga keyakinan dan kepercayaannya. Tentu saja hal seperti itu sangatlah tidak bijaksana.

*Caṅkī Sutta*⁸⁰ merekam pembicaraan yang sangat menarik antara Brahmana muda yang bernama Caṅkī (Kāpaṭhika Māṇava) dan Buddha tentang keyakinan buta dan keyakinan yang kukuh. Caṅkī dan para brahmana mengklaim, “*hanya ini saja yang benar, yang lainnya salah*,” berkaitan dengan mantra-mantra yang terdapat di kitab-kitab yang telah mereka terima turun-temurun. Terhadap klaim tersebut, Buddha kemudian bertanya kepada Caṅkī apakah ada satu brahmana pun yang pernah berkata, “*Saya tahu ini, saya melihat ini. Hanya ini saja yang benar, yang lain salah?*”⁸¹ Caṅkī menjawab tidak ada satu pun brahmana di generasi sekarang dan bahkan dalam tujuh generasi sebelumnya yang mengetahui dan

⁸⁰ M 2.164.

⁸¹ ‘*Ahametaṃ jānāmi, ahametaṃ passāmi. idameva saccaṃ, moghamaññaṃ*’^{ti}?

melihat langsung bahwa apa yang tertulis di kitab-kitab mereka adalah satu-satunya kebenaran. Dengan demikian klaim bahwa hanya mantra-mantra mereka yang benar dan yang lainnya salah adalah klaim yang muncul dari keyakinan buta.

Kemudian Buddha mengatakan bahwa para brahmana tersebut seperti sekumpulan orang buta yang berjalan beriringan dan saling berpegangan (*paramparāsamsatta*) di mana orang yang di depan tidak melihat, yang di tengah tidak melihat dan yang di belakang tidak melihat.⁸² “*Bagaimana pendapat kamu, Bhāradvāja, bukankah yang demikian adalah keyakinan buta para brahmana?*”⁸³ Caṅkī kemudian mempertahankan diri dengan menegaskan bahwa para brahmana tidak hanya menghormati mantra-mantra tersebut karena keyakinan (*saddhā*) saja tetapi juga karena tradisi oral yang sudah diterima turun-temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya (*anussava*). Di sini, Buddha melihat inkonsistensi sikap Caṅkī yang pada awalnya menghormati mantra-mantra karena keyakinan tetapi kemudian dia menambahkan alasan lain yaitu karena tradisi. Ada ketidakpastian dan keraguan di hati Caṅkī karena sesungguhnya kepercayaan dia adalah seperti kepercayaan murid di cerita *permata di genggam tangan guru*.

Percakapan tersebut di atas memberikan gambaran yang jelas tentang ciri khusus dari keyakinan buta, yaitu sikap fanatik yang membuat seseorang menjadi seorang fundamentalis dengan menganggap bahwa kepercayaannya adalah yang terbaik dan paling benar sedangkan kepercayaan orang lain adalah salah. Sikap dan perilaku yang seperti ini sangat berbahaya karena

⁸² *Purimopi na passati majjhimopi na passati pacchimopi na passati.*

⁸³ *Taṃ kiṃ maññasi, bhāradvāja, nanu evaṃ sante brāhmaṇānaṃ amūlikā saddhā sampajjati”ti?*

keyakinan mereka tidak tumbuh dari pengalaman melihat kebenaran secara langsung. Keyakinan seperti itu adalah keyakinan yang *sebagian semata (bhāgamatta)*, tidak lengkap dan bisa menyebabkan menguatnya pandangan-salah, pelekatan dan bahkan kebencian — inilah mengapa manusia bisa saling membunuh dengan alasan mempertahankan keyakinan mereka.

Melihat potensi keyakinan buta yang sangat merusak maka Buddha mengajarkan Caṅkī cara untuk menjaga kebenaran (*saccānurakkhaṇa*) dengan pertama-tama mengidentifikasi dari mana keyakinan tersebut muncul.

LIMA DASAR UNTUK MENJAGA KEBENARAN (*PAÑCA DHAMMĀ*)

Keyakinan tanpa dasar pengalaman langsung (*amūlika saddhā*) sesungguhnya bermanfaat untuk memulai perjalanan spiritual. Keyakinan seperti ini adalah keyakinan awal yang akan mendorong seseorang *untuk melompat* menyeberangi “sungai *samsāra*” untuk menuju ke pantai seberang, yaitu *Nibbāna*. Tanpa keyakinan awal maka perjalanan spiritual tidak akan bisa dimulai. Akan tetapi, seseorang hendaknya memahami bahwa sebelum memahami dan melihat Kebenaran secara langsung maka dia *harus menjaga* Kebenaran dengan tidak menyimpulkan keyakinannya sebagai satu-satunya Kebenaran sedangkan yang lainnya salah. Sikap yang demikian akan menjauhkan dia dari fanatisme dan fundamentalisme. Dengan demikian dia akan bisa menjalani proses pencarian Kebenaran dengan pikiran terbuka dan tanpa harus diganggu oleh kotoran-kotoran batinnya sendiri.

Buddha mengajarkan bahwa keyakinan awal bisa muncul dari salah satu dari lima dasar untuk menjaga kebenaran di bawah ini.

1. Keyakinan (*saddhā*),
2. Kecenderungan (*ruci*),
3. Tradisi oral (*anussava*),
4. Pemikiran yang beralasan (*ākāraparivitakka*), dan
5. Keyakinan terhadap pandangan setelah merenungkannya masak-masak (*ditṭhinijjhānakkhanti*).⁸⁴

Lima dasar tersebut di atas menjadi landasan kemunculan pandangan atau opini yang kemudian berkembang menjadi keyakinan atau kepercayaan. Akan tetapi, karena kelima hal tersebut muncul tanpa didasari pengetahuan dan penglihatan langsung terhadap objek yang menjadi keyakinan seseorang, maka terhadap keyakinan tersebut akan ada dua kemungkinan, yaitu apa yang dia yakini adalah benar atau bisa jadi salah. Keyakinan yang didasari oleh salah satu dari lima hal di atas, dengan bahasa yang disampaikan oleh Buddha, bisa saja hampa (*ritta*), kosong (*tuccha*) dan tidak benar (*musā*) atau, sebaliknya, keyakinan tersebut nyata (*bhūta*), benar (*taccha*) dan tidak berbeda dari yang dipahami (*anaññathā*). Jadi, itulah dua kemungkinan terhadap keyakinan yang tidak berdasar pengetahuan dan penglihatan langsung — bisa benar, bisa juga salah!

Oleh karena itu, Buddha menasihati Caṅkī untuk, pertama-tama, menyelidiki dari mana keyakinannya muncul. Kemudian setelah menemukannya maka Buddha menasihati dia

⁸⁴ Terminologi *ditṭhinijjhānakkhanti* mempunyai makna yang berkaitan erat dengan *nijjhānam khamanti* "mereka menerima setelah merenungkannya." Lihat S 25.1.

untuk tidak menyimpulkan keyakinannya sebagai satu-satunya kebenaran dan yang lainnya salah. Dengan sikap demikian maka dia telah *menjaga Kebenaran*.

Walaupun demikian, setelah mengetahui dasar munculnya keyakinan, proses pencarian Kebenaran harus tetap dimulai. Seseorang tidak boleh puas hanya dengan keyakinan awal saja. Dia harus memulai perjalanan spiritualnya untuk menemukan dan mengalami Kebenaran (*saccānubodha*) itu sendiri. Keyakinan yang didasari oleh pengalaman langsung sangatlah kukuh karena disertai dengan kebijaksanaan. Keyakinan yang seperti ini mempunyai kekuatan untuk menjernihkan hati dari kotoran-kotoran batin. Inilah keyakinan yang menenangkan, menentramkan, menyejukkan hati, mencerahkan dan tidak akan pernah dijadikan alasan untuk mengintimidasi dan menyakiti makhluk lain. Jadi, sekali lagi, keyakinan awal hendaknya menjadi awal kemunculan pengetahuan dan kebijaksanaan yang mencerahkan — yang membebaskan seseorang dari semua kotoran-kotoran batin.

KEYAKINAN DAN PENGETAHUAN

*Nigaṇṭha Nātaputta Sutta*⁸⁵ mencatat percakapan antara Nigaṇṭha dan seorang perumah tangga yang bernama Citta. Nigaṇṭha bertanya apakah Citta masih mempunyai keyakinan kepada pertapa Gotama setelah Beliau berkata bahwa ada *jhāna* tanpa penempelan-awal dan tanpa penempelan-terus-menerus (*avitakka avicāra samādhi*). Citta menjawab bahwa dia tidak meyakini *Bhagavā* ketika Beliau berkata tentang adanya *jhāna*

⁸⁵ S4.298.

seperti itu. Mendengar jawaban tersebut, Nigaṇṭha senang karena merasa mendapatkan kesempatan untuk mengunggulkan dirinya sendiri di depan para muridnya. Dia kemudian berkata kepada para muridnya betapa Citta adalah seorang perumah tangga yang lurus (*ujuka*), tidak licik (*asaṭha*) dan jujur (*amāyāvin*).

Akan tetapi Nigaṇṭha rupanya salah memahami pernyataan Citta. Dia menganggap Citta tidak percaya dengan pernyataan pertapa Gotama tentang *jhāna* tanpa penempelan-awal dan tanpa penempelan-terus-menerus. Nigaṇṭha melanjutkan perkataannya, *“Seseorang yang berpikir bahwa penempelan-awal dan penempelan-terus-menerus bisa dihentikan, dia membayangkan bisa menangkap angin dengan jaring; seseorang yang berpikir bahwa penempelan-awal dan penempelan-terus-menerus bisa dihentikan, dia membayangkan bisa menahan arus sungai Gaṅga dengan tangannya.”*⁸⁶ Dengan pernyataan tersebut Nigaṇṭha bermaksud untuk menjatuhkan reputasi pertapa Gotama.

Sesaat kemudian, Citta meluruskan kesalahpahaman tersebut. Lalu dia mengajukan pertanyaan kepada Nigaṇṭha, *“Bagaimana menurut Anda, Bhante, manakah yang lebih luhur — pengetahuan atau keyakinan?”*⁸⁷ Untuk pertanyaan tersebut Nigaṇṭha menjawab bahwa pengetahuan lebih luhur daripada keyakinan. Jawaban tersebut cukup buat Citta untuk meluruskan kesalah-pahaman Nigaṇṭha terhadap Buddha dengan menjelaskan bahwa dia menguasai *jhāna* pertama hingga

⁸⁶ *Vātaṃ vā so jālena bādhetaḥḥaṃ maññeyya, yo vitakkavicāre nirodhetabbaṃ maññeyya, sakamuṭṭhinā vā so gaṅgāya sotāṃ āvāretabbaṃ maññeyya, yo vitakkavicāre nirodhetabbaṃ maññeyyā”ti.*

⁸⁷ *“Taṃ kiṃ maññasi, bhante, katamaṃ nu kho paṇītataraṃ — ñāṇaṃ vā saddhā vā”ti?*

keempat. “Tidaklah demikian, Bhante. Mengetahui dan melihat yang demikian,⁸⁸ pertapa dan brahmana lain yang mana saya akan mempercayainya?”⁸⁹ Keyakinan Citta terhadap Buddha bukanlah keyakinan yang tanpa dasar atau keyakinan-buta melainkan keyakinan yang muncul dari pengalaman langsung tentang *jhāna* tanpa penempelan-awal dan tanpa penempelan-terus-menerus — persis seperti yang diajarkan oleh Buddha. Inilah keyakinan seorang murid yang telah melihat langsung *permata di genggamannya tangan gurunya*.

Jadi, meskipun seseorang telah mempunyai keyakinan awal terhadap Buddha, dia tetap harus menemukan dan mengalami Kebenaran itu sendiri. Untuk itu seseorang memerlukan guru yang baik — guru yang telah terbebas dari keserakahan, kebencian dan delusi. Apabila guru yang seperti itu tidak bisa ditemukan maka *Tipiṭaka* dan kitab-kitab komentarnya menjadi pilihan yang baik dan bijaksana karena pada hakikatnya *Tipiṭaka* adalah yang menerima tongkat estafet langsung dari Buddha untuk menggantikan-Nya sebagai guru kita.

KEYAKINAN DAN SOTĀPANNA

Sebab-terdekat kemunculan keyakinan adalah objek yang pantas untuk diyakini seperti Buddha, *Dhamma*, *Saṅgha*, latihan dan lain-lain. Sebab-terdekat yang kedua adalah faktor-faktor Pengurangan Arus (*sotāpatti*), yaitu:

1. Berasosiasi dengan orang yang baik (*sappurisasamseva*),
2. Mendengarkan *Dhamma* yang murni (*saddhammasavana*),

⁸⁸ Di sini Citta menjelaskan bahwa dia telah mengalami sendiri *jhāna* kesatu hingga keempat.

⁸⁹ *Na so khvāhaṃ, bhante, evaṃ jānanto evaṃ passanto kassa aññassa samaṇassa vā brāhmaṇassa vā saddhāya gamissāmi?*

3. Perhatian yang bijaksana (*yoniso manasikāra*), dan
4. Berlatih sesuai *Dhamma* (*dhammānudhammapaṭipatti*).

Empat faktor di atas adalah faktor untuk pencapaian arus yang dibutuhkan untuk menjadi seorang *sotāpanna*. Pada saat seseorang menjadi *sotāpanna* maka keyakinan dia sudah berubah; bukan lagi keyakinan yang tanpa dasar melainkan keyakinan yang sempurna dan tidak goyah lagi (*aveccapasāda*) sebagai efek dari pengalaman langsungnya dalam merealisasi *Nibbāna*. Apabila perumah tangga Citta pada cerita di atas hanya melihat dan mengalami langsung *jhāna* kesatu hingga keempat, maka seorang *sotāpanna* mempunyai pengalaman yang lebih dalam lagi, yaitu melihat *Nibbāna* secara langsung!

Bagaimana bisa dijelaskan bahwa keyakinan seorang *sotāpanna* kepada Buddha, *Dhamma*, *Śaṅgha*, latihan, kehidupan lampau dan lain-lain bisa menjadi sangat sempurna dan tidak tergoyahkan?

Abhidhamma menjelaskan proses psikologis yang terjadi pada saat seseorang merealisasi *Nibbāna* untuk pertama kalinya. Kesadaran Jalan Pengarungan Arus menghancurkan lima kesadaran yang tidak baik, yaitu empat kesadaran yang terkait dengan pandangan-salah dan satu kesadaran yang terkait dengan keraguan.⁹⁰ Jadi, di arus batin seorang *sotāpanna* sudah tidak ada lagi faktor-mental keraguan yang membuat dia ragu kepada Buddha, *Dhamma*, *Śaṅgha* dan lainnya — faktor-mental yang berlawanan dengan faktor-mental keyakinan. Dengan hancurnya faktor-mental keraguan maka keyakinan seorang

⁹⁰ Lihat buku *Ashin Kheminda, Manual Abhidhamma Bab 1: Kesadaran*, Edisi Kedua (Jakarta: Dhammavihāri Buddhist Studies, 2017), hlm. 407-415

sotāpanna menjadi tanpa-gangguan lagi, sempurna dan tidak tergoyahkan.

Dari semua uraian ini, kita mendapatkan satu gambaran yang lengkap tentang proses perubahan kualitas faktor-mental keyakinan. Proses yang dimulai dari keyakinan-awal dan berujung di keyakinan yang tidak tergoyahkan (*aveccapāsāda*) kepada Buddha, *Dhamma*, *Saṅgha* dan lain-lain — dengan kata lain, proses berawal dari faktor-mental keyakinan yang kasar menuju ke kualitas batin yang lembut dan agung.

2) Perhatian-penuh (*sati*)

- ❖ **Karakteristik:** Tidak mengapung/mengambang (*apilāpanalakkhaṇa*) dan kepandaian (*upaggaṇhana-lakkhaṇa*).
- ❖ **Fungsi:** Ketiadaan sifat pelupa atau kebingungan (*asammosanarasa*).
- ❖ **Manifestasi:** Menjaga objek (*ārakkhapaccupaṭṭhāna*) atau keadaan yang menghadapi atau menghampiri objek (*visayābhimukhībhāvapaccupaṭṭhāna*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Persepsi yang kuat (*thirasaññā-padaṭṭhāna*) atau penerapan perhatian-penuh terhadap tubuh, perasaan, kesadaran dan objek-objek pikiran (*kāyādisatipaṭṭhānapadaṭṭhāna*).

Faktor-mental perhatian-penuh adalah faktor-mental yang membuat kita mampu mengingat objek, baik yang sedang eksis maupun yang sudah lenyap. Faktor-mental perhatian-penuh juga mampu mengingat pelajaran-pelajaran yang telah dipelajari. Aktivitas mengingat objek itu sendirilah yang sesungguhnya

disebut sebagai perhatian-penuh. Seorang pelupa memerlukan latihan untuk mengembangkan perhatian-penuh hingga perhatian-penuh bisa hadir setiap saat di dalam aktivitas kehidupannya.

Pada saat seseorang bermeditasi dengan objek nafas masuk dan nafas keluar, sesungguhnya dia sedang berusaha mengembangkan faktor-mental perhatian-penuh. Dalam konteks meditasi, perhatian-penuh sering diartikan sebagai perhatian kepada sesuatu yang sedang muncul pada saat ini atau detik ini, tetapi dalam arti yang lebih luas, perhatian-penuh adalah faktor-mental yang bertanggung jawab terhadap memori atau daya ingat.

Seseorang yang meditasinya bagus biasanya mempunyai daya ingat yang kuat dan bagus. Guru-guru meditasi biasanya mempunyai daya ingat yang bagus walaupun usia mereka sudah sangat lanjut. Inilah mengapa mereka biasanya mampu mengingat kehidupan lampainya. Tentu saja, hal ini tidak bisa dibalik menjadi mereka yang daya ingatnya kuat pasti meditasinya bagus. Faktor-mental perhatian-penuh adalah faktor-mental yang sangat penting dan diperlukan di dalam meditasi karena dengan bantuannya maka kebijaksanaan bisa memahami karakteristik *anicca*, *dukkha* dan *anatta*. Pada saat faktor-mental ini berkembang maka pengamatan terhadap objek menjadi sangat mudah, ringan dan tidak dangkal sehingga hubungan sebab dan akibat pun menjadi jelas terlihat. Sedemikian pentingnya faktor-mental ini sehingga kita harus memahaminya dengan sebaik-baiknya.

Faktor-mental perhatian-penuh tidak mengizinkan objek lenyap tanpa teramati. Pada waktu bermeditasi mengamati

nafas, seringkali perhatian mengembara ke sana-kemari keluar dari objek meditasi. Kejadian seperti itu adalah penanda bahwa batin sedang lupa sebagai akibat tidak hadirnya perhatian-penuh.

Perhatian-penuh menjaga pengamatan terhadap objek supaya bisa berlangsung dengan baik karena manifestasinya yang menghampiri dan berhadapan langsung dengan objeknya. Dengan demikian, objek bisa diamati dengan baik. Perhatian-penuh membuat batin tidak lupa, lepas atau lari dari objek.

Pada saat faktor-mental perhatian-penuh berfungsi sebagai kekuatan pengendali (*satindriya*) — dalam artian sebagai penguasa yang menguasai faktor-faktor-mental yang muncul bersamanya — maka dia akan mampu mengatasi ingatan yang kacau. Pada saat-saat seperti itu, sebagai kekuatan pengendali, perhatian-penuh mempunyai karakteristik senantiasa hadir sebagai bentuk pelayanan⁹¹ kepada kesadaran (*citta*).

Bentuk pelayanan perhatian-penuh kepada kesadaran seperti pelayanan yang diberikan oleh seorang sekretaris kepada pimpinannya. Seorang pimpinan perusahaan, dikarenakan kesibukannya sering lupa akan tugas-tugasnya yang penting. Oleh karena itulah maka sekretaris harus hadir untuk memberitahu dia tugas-tugas penting yang harus dikerjakannya. Pada saat sekretaris hadir maka dia tidak lupa akan tugas-tugasnya. Sesaat kemudian sekretaris pergi meninggalkan dia. Tanpa kehadiran sekretaris yang mengingatkannya dia pun kembali disibukkan dengan berbagai urusan yang tidak penting

⁹¹ *Upatṭhānalakkhaṇa*.

sehingga melupakan tugas-tugasnya yang penting. Demikianlah analogi untuk perhatian-penuh.

Sekretaris adalah perumpamaan untuk perhatian-penuh; sedangkan pimpinan perusahaan adalah perumpamaan untuk kesadaran. Pada saat kesadaran muncul tanpa kehadiran perhatian-penuh maka kesadaran akan sibuk dengan hal-hal yang tidak penting, tidak baik dan tidak bermanfaat. Di waktu yang lain, pada saat perhatian-penuh hadir maka kesadaran menjadi ingat akan hal-hal yang bermanfaat seperti, *“Ini adalah empat fondasi untuk perhatian-penuh, ini adalah empat usaha-benar, ini adalah empat landasan untuk keberhasilan, ini adalah lima daya pengendali, ini adalah lima kekuatan, ini adalah tujuh faktor-pencerahan, ini Jalan Ariya berunsur delapan, ini adalah keheningan batin, ini adalah pandangan-terang, ini adalah pengetahuan-sejati, ini adalah pembebasan, ini adalah dhamma-dhamma adiduniawi.”*⁹²

Jadi, demikianlah karakteristik dari perhatian-penuh yang senantiasa hadir untuk mengingatkan hal-hal yang baik dan bermanfaat (*hita*) untuk perkembangan batin. Lebih jauh lagi, perhatian-penuh juga harus “melayani” batin dengan mengingatkan, *“Inilah perilaku tubuh (ucapan dan pikiran) tidak baik yang tidak bermanfaat”*; menghilangkan *dhamma-dhamma* yang tidak bermanfaat dan mengambil *dhamma-dhamma* yang bermanfaat, *“Inilah perilaku tubuh (ucapan dan pikiran) baik yang bermanfaat.”*⁹³ Jadi, perhatian-penuh tidak hanya sekedar menyadari apa saja yang muncul melainkan ada aspek “kepandaian” yang memastikan

⁹² *Ime cattāro satipatṭhānā, ime cattāro sammappadhānā, ime cattāro iddhipādā, imāni pañcīndriyāni, imāni pañca balāni, ime satta bojjhaṅgā, ayaṃ ariyo atṭhaṅgiko maggo, ayaṃ samatho, ayaṃ vipassanā, ayaṃ vijjā, ayaṃ vimutti, ime lokuttarā dhammāti.*

⁹³ *Ime kāyaduccarītādayo dhammā ahitā’ti ahite dhamme apanudeti ‘ime kāyasucarītādayo dhammā hitā’ti hite dhamme upaggaṇhāti.*

dhamma-dhamma yang tidak baik tidak menguasai batin, dan sebaliknya, memastikan *dhamma-dhamma* yang baiklah yang muncul. Perhatian-penuh memunculkan apa pun yang sudah kita pelajari atau kita pahami di masa lalu, membuat kita ingat tentang teori meditasi sehingga pada waktu bermeditasi, kita mengetahui apa yang harus dilakukan.

Itulah mengapa perhatian-penuh diibaratkan seperti seorang “penjaga gerbang” (*dovārika*) yang menjaga gerbang atau pintu-pintu pancaindra dan pintu-batin dari serangan kotoran-kotoran batin. Seorang penjaga gerbang yang baik tentunya harus melaksanakan tugas dengan penuh tanggung-jawab. Dia tidak akan membiarkan musuh-musuh menyerbu dan masuk ke wilayah kerajaan. Demikian pula dengan perhatian-penuh yang tidak akan membiarkan kotoran-kotoran batin menyerbu masuk ke dalam batin melalui salah satu dari enam pintu. Di dalam latihan meditasi, kita melatih dan “mendidik” perhatian-penuh supaya bisa menjadi “sekretaris” yang baik dan hadir setiap saat tanpa pernah meninggalkan “pimpinannya” sedetik pun. Hendaknya diingat bahwa perhatian-penuh adalah faktor-mental indah yang tidak bisa muncul di kesadaran yang tidak baik, dan sebaliknya hanya muncul bersama dengan kesadaran yang indah. Oleh karena itu, dengan hadirnya perhatian-penuh maka batin akan senantiasa indah dan terbebas dari kotoran-kotoran batin.

Perhatian-penuh juga diibaratkan seperti tonggak yang kukuh di pintu gerbang kerajaan (*esikā*) karena karakteristiknya yang seolah-olah berdiri tegak dan kukuh di objeknya. Artinya, perhatian-penuh tidak akan membiarkan objeknya “mengapung” seperti buah labu yang tidak tenggelam di dalam air. Faktor-mental

perhatian-penuh “tenggelam” ke dalam objeknya dan inilah mengapa realisasi *anicca*, *dukkha* dan *anatta* menjadi mudah.

PERHATIAN-PENUH YANG SALAH (*MICCHĀSATI*)

Apabila perhatian-penuh adalah faktor-mental yang mengingat objek dan muncul hanya di kesadaran yang indah, lalu apakah pada saat kesadaran yang tidak baik (*akusala citta*) muncul, seseorang tidak mengingat sesuatu yang sedang dia lakukan? Tentu saja mereka ingat, tetapi hal tersebut bukanlah dilakukan oleh faktor-mental perhatian-penuh. Kitab komentar menjelaskan bahwa dalam hal kejadian *kemunculan kesadaran yang tidak baik hanyalah karena perilaku tersebut (pola dari mengingat)*.⁹⁴ Hanya perilaku atau polanya saja yang mirip tetapi sesungguhnya tidak dilakukan oleh faktor-mental perhatian-penuh.

Lalu muncul lagi satu pertanyaan, kenapa di *Sutta Piṭaka* kita menemukan kata perhatian-penuh yang salah (*micchāsati*)? Kita memang tidak menemukan kata *micchāsati* di *Abhidhamma*, tetapi hal ini bukan berarti *Abhidhamma* berbeda dengan *Sutta*. Di *Abhidhamma* istilah tersebut tidak ditemukan karena model uraiannya memang harus tepat dan akurat. Dengan kata lain, *Abhidhamma* tidak menemukan realitas hakiki yang disebut *micchāsati* eksis di dalam kehidupan ini.

Di sisi lain, model pengajaran di sana (di *Sutta*) adalah untuk memenuhi makna Jalan yang Salah dan corak kesalahan dari agregat-agregat tidak baik yang kosong

⁹⁴ *Kevalaṃ tenākārena akusalacittappavatti.* (DhsA 250)

atau tanpa perhatian-penuh dan berlawanan dengan perhatian-penuh. Akan tetapi dalam model yang absolut (di *Abhidhamma*) hal ini (perhatian-penuh yang salah) tidak ada. Oleh karena itu, (perhatian-penuh yang salah) tidak diambil.⁹⁵

Cuplikan paragraf di atas menjelaskan bahwa penyebutan *micchāsati* di *Sutta* hanyalah untuk memenuhi atau menyempurnakan penjelasan tentang jalan spiritual yang tidak baik dan juga untuk menjelaskan kualitas buruk dari agregat yang tidak disertai oleh dan berlawanan dengan perhatian-penuh. Akan tetapi *Abhidhamma* tidak melakukan hal tersebut karena model ajarannya membutuhkan ketepatan dan hanya menyampaikan realitas-realitas hakiki yang benar-benar ada yang menjadi objek dari kebijaksanaan.

3) Rasa-malu (*hiri*)

- ❖ **Karakteristik:** Sopan dan patuh (*Sappatissavalakkhaṇa*).

4) Takut-berbuat-jahat (*ottappa*)

- ❖ **Karakteristik:** Melihat kesalahan dengan kengerian dan ketakutan (*vajjabhīrukabhayadassāvilakkhaṇa*).
- ❖ **Fungsi untuk keduanya:** Tidak melakukan hal yang tidak baik.
- ❖ **Manifestasi untuk keduanya:** Menjauhi hal yang tidak baik (*pāpaparivajjana*).

⁹⁵ *Sā pana akusalakkhandhānaṃ sativirahitattā satipaṭipakkhattā ca micchāmaggaṃ micchattānaṃ pūraṇatthaṃ tattha pariyāyena desanā katā. Nippariyāyena panesā natthi. Tasmā na gahitā.* (Dhs A 250)

- ❖ **Sebab-terdekat:** untuk rasa-malu adalah rasa hormat terhadap diri sendiri; sedangkan untuk takut-berbuat-jahat adalah rasa hormat terhadap orang lain.

Rasa-malu adalah malu untuk melakukan perbuatan tidak baik melalui tubuh dan lain-lain; yang merupakan terminologi untuk rasa sungkan.⁹⁶ Sedangkan takut-berbuat-jahat adalah rasa takut untuk dicela; yang merupakan terminologi untuk rasa gemetar terhadap perbuatan tidak baik.⁹⁷

Kitab-komentar menguraikan keduanya dengan menjabarkan perbedaan kedua faktor-mental ini dalam tiga hal. Yang pertama, kemunculan rasa-malu bersumber pada diri sendiri atau faktor internal (*ajjhattasamuṭṭhāna*); sedangkan kemunculan takut-berbuat-jahat bersumber pada orang lain atau faktor eksternal (*bahiddhāsamuṭṭhāna*). Kemudian yang kedua, rasa-malu bersumber pada sikap menghormati diri sendiri (*attādhīpati*); sedangkan takut-berbuat-jahat bersumber pada sikap menghormati dunia atau orang lain (*lokādhīpati*).⁹⁸ Yang ketiga, rasa-malu “berpijak” pada karakteristik alamiah dari rasa sungkan (*lajjāsabhāvasaṇṭhita*); sedangkan takut-berbuat-jahat “berpijak” pada karakteristik alamiah dari rasa takut (*bhayasabhāvasaṇṭhita*).

A.1. Faktor Internal untuk Rasa-Malu

Rasa-malu muncul dari salah satu dari empat alasan (*catukāraṇa*), yaitu merenungkan kelahiran (*jāti*), usia (*vayo*), kekuatan dan keberanian (*sūrabhāva*), dan berpendidikan (*bāhusacca*).

⁹⁶ *Kāyaduccarītādīhi hiriyatīti hirī; lajjāyetaṃ adhivacanam.*

⁹⁷ *Ottappatīti ottappaṃ; pāpato ubbegassetam adhivacanam.*

⁹⁸ Secara harfiah *attādhīpati* berarti “pemimpin yang harus dihormati, yaitu diri sendiri;” sedangkan *lokādhīpati* berarti “pemimpin yang harus dihormati, yaitu dunia.”

Seseorang tidak melakukan perbuatan jahat setelah merenungkan status kelahirannya yang baik, yaitu terlahir di keluarga yang terhormat (*jātisampannāna*).

Perenungan-perenungan seperti, *“Perbuatan jahat seperti ini tidak pantas saya lakukan. Perbuatan seperti ini hanya dilakukan oleh mereka dengan status kelahiran yang rendah seperti para nelayan atau sejenisnya (hīnajaccānaṃ kevattādīnaṃ idaṃ kammaṃ).”*

Pertimbangan yang lain seperti mempertimbangkan usia, *“Perbuatan buruk seperti ini hanya pantas dilakukan oleh anak kecil, tidak untuk orang seusia saya,”* atau mempertimbangkan, *“Perbuatan yang tidak baik seperti ini hanya pantas dilakukan oleh mereka dari golongan yang lemah (dubbalajātika), tidak untuk saya yang mempunyai kekuatan dan keberanian (sūrabhāva),”* atau pertimbangan lain seperti, *“Perbuatan jahat seperti ini hanya pantas dilakukan oleh orang dungu (andhabāla) dan tidak bijaksana; sungguh tidak pantas buat saya yang bijaksana (paṇḍita) dan berpendidikan (bahussuta) melakukannya.”* Setelah merenungkan salah satu dari empat sebab di atas, dia kemudian menahan diri dan tidak melakukan perbuatan jahat seperti membunuh makhluk hidup, mengambil sesuatu yang bukan haknya, berzina, berbohong dan lain-lain. Demikianlah ilustrasi untuk kemunculan faktor-mental rasa-malu.

A.2. Faktor Eksternal untuk Takut-Berbuat-Jahat

Seseorang tidak melakukan perbuatan jahat karena takut dicela oleh empat majelis (*catuparisā*).

Orang-orang bijaksana akan mencela kamu, demikian pula penduduk kota; ketidakmurnian dihindari oleh orang yang bermoral, (lalu) bagaimana mungkin seorang *bhikkhu* akan melakukannya?⁹⁹

Setelah merenungkan demikian, seorang *bhikkhu* kemudian tidak melakukan perbuatan jahat. Demikianlah kemunculan faktor-mental takut-berbuat-jahat yang kemunculannya disebabkan oleh faktor eksternal.

B.1. Rasa-Malu Bersumber pada Penghormatan terhadap Diri Sendiri (*attādhīpati*)

Rasa-malu muncul karena adanya sikap seseorang yang menghormati dirinya sendiri. Dengan kata lain, martabat seseorang menjadi pendorong baginya untuk tidak melakukan perbuatan jahat. Perenungan-perenungan tentang status diri sendiri di masyarakat menjadi sarana yang efektif buat seseorang untuk memunculkan faktor-mental rasa-malu. “*Tidaklah pantas untuk seseorang seperti saya, yang meninggalkan kehidupan berumah tangga karena keyakinan, berpengetahuan luas, menyenangkan praktik pertapaan, melakukan perbuatan yang jahat.*”¹⁰⁰ Perenungan-perenungan seperti itu hendaknya senantiasa dilakukan oleh para *bhikkhu* demi mempertahankan tekad dan semangat untuk tetap menjaga perilakunya dalam batasan empat perilaku yang bersih dan murni (*catuparisuddhi sīla*), yaitu pengendalian diri melalui peraturan-peraturan disiplin *paṭimokkha*, mengendalikan aktivitas pancaindra,

⁹⁹ *Garahissanti taṃ viññū, asuciṃ nāgariko yathā; vajjito sīlavantehi, kathaṃ bhikkhu karissasīti.*

¹⁰⁰ *Mādisassa saddhāpabbajitassa bahussutassa dhutaṅgadarassa na yuttaṃ pāpakammaṃ kātun’ti.*

kemurnian cara hidup dan perilaku yang bersih dalam hal menggunakan empat kebutuhan pokok seorang *bhikkhu*. Dengan cara demikian dia akan senantiasa sadar dan ingat dengan tujuan suci menjadi seorang *bhikkhu*.

Dia membuat diri sendiri sebagai pemimpin yang tertinggi, (*attādhipati jetṭhaka*) meninggalkan kejahatan, mengembangkan akhlak, meninggalkan kesalahan, mengembangkan perilaku tanpa kesalahan dan menjaga dirinya sendiri untuk tetap bersih dari kesalahan-kesalahan sekecil apa pun. Demikianlah yang dimaksud dengan rasa-malu untuk berbuat jahat karena dipengaruhi oleh diri sendiri.

B.2. Takut-Berbuat-Jahat Dipengaruhi oleh Dunia (*lokādhipati*)

Berbeda dengan rasa-malu yang menjadikan dirinya sendiri sebagai faktor penting yang mempengaruhi seseorang untuk tidak melakukan kejahatan, faktor-mental takut-berbuat-jahat menjadikan dunia sebagai faktor penting yang mengendalikannya; apabila rasa-malu muncul karena rasa menghargai diri sendiri maka takut-berbuat-jahat muncul karena menghormati dunia atau orang lain.

Dunia ini sangat luas. Di seluruh penjuru dunia terdapat *bhikkhu* dan pertapa yang mempunyai kesaktian, yang memiliki mata-dewa (*dibbacakkhuka*) dan kebijaksanaan untuk mengetahui pikiran orang lain (*paracittaviduno*). Orang-orang seperti ini mampu melihat objek yang sangat jauh dan seandainya pun mereka ada di dekat kita, kita pun tidak akan bisa melihatnya.

Orang-orang seperti itu biasanya juga mempunyai kemampuan untuk membaca isi hati orang lain. Pada saat seseorang hendak melakukan kejahatan, kemudian dia membatalkan niatnya karena takut perbuatannya diketahui oleh orang-orang sakti tersebut maka pada saat itu faktor-mental takut-berbuat-jahat muncul di arus batinnya.

Perenungan-perenungan terhadap diri sendiri yang berikut ini sangat bermanfaat untuk membangkitkan rasa takut-berbuat-jahat, *“Lihatlah anak dari keluarga terhormat ini, kawan, seorang pertapa yang meninggalkan rumah menuju ke kehidupan tanpa-rumah atas dasar keyakinan, (tetapi) dia hidup penuh dengan dhamma-dhamma yang jahat dan tidak baik”*.¹⁰¹

Tidak hanya manusia-manusia sakti yang akan melihat perbuatan jahatnya, dewa-dewa juga akan melihat dan mengetahuinya. Lebih jauh lagi, seandainya tidak ada satu makhluk pun yang bisa mengetahui kejahatan yang dia lakukan, bukankah tetap saja hati nuraninya sendiri mengetahuinya? Bukankah, dengan demikian, hati nuraninya akan “mengejar” pertanggungjawaban dari dirinya dalam bentuk memunculkan penyesalan-penyesalan? Janganlah berpikir bahwa tidak akan ada satu orang pun yang akan mengejar kita atas perbuatan jahat yang telah kita lakukan karena *kamma*-buruk akan senantiasa mengejar kita!

Dengan melakukan perenungan-perenungan demikian maka dia menjadikan dunia sebagai pemimpin yang tertinggi (*lokādhīpati jettḥaka*), meninggalkan kejahatan, mengembangkan moralitas, meninggalkan kesalahan, mengembangkan perilaku

¹⁰¹ *‘Passatha bho imaṃ kulaputtaṃ, saddhā agārasmā anagāriyaṃ pabbajito samāno vokiṇṇo viharati pāpakehi akusalehi dhammehi’*ti.

tanpa kesalahan dan menjaga dirinya sendiri untuk tetap bersih dari kesalahan-kesalahan sekecil apa pun. Demikianlah yang dimaksud dengan takut-berbuat-jahat karena pengaruh dunia.

C.1. Rasa-Malu Berpijak pada Karakteristik Alamiah dari Rasa Sungkan

Di sini, sungkan adalah perilaku sungkan; rasa-malu “berpijak” di karakteristik alamiah dari (rasa sungkan) tersebut.¹⁰² Seseorang yang mempunyai rasa-malu juga mempunyai perilaku yang sangat cermat, berhati-hati dan menjunjung tinggi etika serta sopan santun. Faktor-mental rasa-malu membuat dia menjadi pribadi yang lembut dan tidak kasar. Rasa-malu — dan juga takut-berbuat-jahat — muncul dalam bentuk penghindaran dari perbuatan jahat atau yang tidak baik (*pāpaparivajjana*).

Kitab komentar memberikan contoh tentang seseorang dari keluarga baik-baik yang ingin buang air di alam terbuka tetapi kemudian membatalkannya karena melihat ada orang lain yang pantas dihormati di sekitar tempat tersebut. Pada saat dia memutuskan untuk membatalkan hasratnya maka pada saat itu faktor-mental rasa-malu muncul di arus kesadarannya.

C.2. Takut-Berbuat-Jahat Berpijak di Karakteristik Alamiah dari Rasa Takut

Yang dimaksud dengan rasa takut adalah ketakutan akan kelahiran di empat alam tanpa-kebahagiaan; takut-berbuat-jahat “berpijak” di karakteristik alamiah dari (ketakutan) tersebut.¹⁰³

¹⁰² *Ettha pana lajjāti lajjanākāro; tena sabhāvena saṅghitā hiri.*

¹⁰³ *Bhayanti apāyabhayaṃ; tena sabhāvena saṅghitaṃ ottappaṃ.*

Di sini, sekali lagi, belajar *Tipiṭaka* menjadi sangat penting karena dari sana kita bisa mendapatkan banyak informasi tentang alam kehidupan, khususnya empat alam yang sama sekali tiada kebahagiaan.

Dengan mengetahui keadaan kehidupan di alam-alam tersebut maka sudah semestinya semua makhluk mengembangkan rasa takut untuk berbuat jahat. Untuk para makhluk yang tidak terlatih dan tanpa pengendalian diri maka empat alam rendah tersebut merupakan rumah bagi mereka. Mereka akan sering terlahir berputar-putar di empat alam tersebut dan hanya sesekali saja terlahir di alam atas. Dengan kata lain, sekali terlahir di alam tersebut akan menjadi sangat sulit untuk keluar dari sana. Oleh karena itu, kita hendaknya benar-benar menghargai kelahiran sebagai manusia kali ini dengan senantiasa menjaga batin dan pikiran untuk tetap bersih, mempraktikkan *dāna*, *sīla* dan *bhāvanā* demi kemajuan spiritual kita. Dengan latihan yang tekun kita berharap pintu kelahiran di empat alam tanpa kebahagiaan tertutup dan kita bisa segera keluar dari *saṃsāra*.

Kitab komentar memberi ilustrasi untuk dua faktor-mental ini — rasa-malu dan takut-berbuat-jahat — dengan perumpamaan dua bola besi (*dvī ayoguḷa*). Dari dua bola besi tersebut, bola yang satu dingin tetapi seluruh permukaannya dilumuri oleh kotoran manusia; sedangkan bola yang kedua adalah bola yang panas membakar. Seorang yang bijaksana tidak mau memegang bola yang pertama karena merasa jijik dengan kotoran manusia; sementara itu dia juga tidak berani memegang bola yang kedua karena takut tangannya terbakar. Demikianlah perumpamaan untuk rasa-malu dan takut-berbuat-jahat. Ketidakinginan orang tersebut memegang bola yang dingin dan penuh kotoran adalah seperti seseorang yang

tidak melakukan kejahatan karena rasa-malu yang muncul dari diri sendiri. Kemudian, ketidakinginan untuk memegang bola panas karena takut tangannya terbakar adalah seperti seseorang yang takut-berbuat-jahat karena rasa takut terlahir di empat alam yang tiada kebahagiaan sama sekali.

PENJAGA DUNIA (*LOKAPĀLA*)

Rasa-malu dan takut-berbuat-jahat adalah dua faktor-mental yang — pada saat menjadi kekuatan (*bala*) — disebut sebagai penjaga dunia karena, sesungguhnya, memang keduanya menjaga dunia dari kekacauan.

“Para *bhikkhu*, dua *dhamma* yang murni ini adalah penjaga dunia. Apakah dua hal tersebut? Rasa-malu dan takut-berbuat-jahat. Para *bhikkhu*, apabila dua *dhamma* yang murni ini tidak menjaga dunia, maka tidak akan ada rasa hormat diberikan kepada ibu, atau saudara ibu, atau istri paman, atau istri guru atau istri dari mereka yang dihormati. Dunia akan penuh dengan kekacauan kelahiran seperti halnya yang terjadi di antara kambing, ayam, babi, anjing dan serigala. Para *bhikkhu*, karena dua *dhamma* yang murni ini menjaga dunia maka rasa hormat diberikan kepada ibu dan lain-lain.”¹⁰⁴

Tanpa rasa-malu dan takut-berbuat-jahat, dunia akan penuh dengan kekacauan kelahiran karena ibu dan anak akan menikah, demikian pula dengan bapak dan anak. Mereka yang menumbuhkembangkan dua faktor-mental ini adalah mereka yang menjaga kedamaian, ketentraman dan keharmonisan di

¹⁰⁴ A 2.9.

dunia. Kita membutuhkan banyak manusia yang mempunyai rasa-malu dan takut-berbuat-jahat supaya dunia ini menjadi tempat yang nyaman untuk ditempati bersama.

5. Tanpa-keserakahan (*alobha*)

- ❖ **Karakteristik:** Bebas dari keserakahan/ketamakan terhadap objek kesadaran (*ārammaṇe cittassa agedhalakkhaṇa*) atau keadaan yang tidak melekat (*alaggabhāvalakkhaṇa*).
- ❖ **Fungsi:** Tidak menggenggam (*apariggahaṇarasa*).
- ❖ **Manifestasi:** Tidak melekat (*anallinabhāvapaccupaṭṭhāna*)
- ❖ **Sebab-terdekat:** Tidak disebutkan.

Walaupun dinamakan tanpa-keserakahan tetapi bukan berarti bahwa jika satu kesadaran muncul tanpa disertai dengan keserakahan maka pada saat itu faktor-mental tanpa-keserakahan juga muncul. Kesadaran yang berakar pada kebencian muncul tanpa disertai oleh keserakahan, tetapi dalam hal ini, bukan berarti faktor-mental tanpa-keserakahan ada di kesadaran tersebut. Arti sebenarnya dari tanpa-keserakahan sesungguhnya adalah kebalikan dari keserakahan. Akan tetapi kalau diterjemahkan sebagai kebalikan dari keserakahan atau lawan dari keserakahan menjadi kurang indah. Oleh karena itu, faktor-mental ini kemudian diterjemahkan sebagai tanpa-keserakahan. Jadi, disebut sebagai tanpa-keserakahan karena faktor-mental ini mempunyai kualitas yang berkebalikan dengan keserakahan atau lawan dari keserakahan.

Dikarenakan olehnya mereka tidak serakah, atau (faktor-mental itu) sendiri tidak serakah, atau semata-mata perbuatan

yang tidak serakah (mendambakan sesuatu); itulah yang dinamakan tanpa-keserakahan. Demikianlah definisi dari tanpa-keserakahan.¹⁰⁵ Definisi yang pertama hendaknya diartikan dalam pengertian kebenaran konvensional, yaitu karena faktor-mental tanpa-keserakahan maka seseorang menjadi tidak serakah. Di bagian kedua dan ketiga dari definisi di atas, kitab komentar menjelaskannya dalam pengertian yang hakiki bahwa sesungguhnya yang tidak serakah adalah faktor-mental tanpa-keserakahan; dan aktivitas seperti itulah yang sesungguhnya disebut sebagai tanpa-keserakahan.

Tanpa-keserakahan mencakup kualitas hati yang sangat luas. Tanpa-keserakahan muncul dalam model tidak terpicat atau tidak tertarik kepada objeknya. Ketidaktertarikan kepada objek mencakup jangkauan kualitas yang sangat luas, dimulai dari kualitas hati yang terbebas dari nafsu-nafsu ragawi hingga kualitas hati yang tidak terpicat dan tergila-gila kepada *samsāra*.

Tanpa-keserakahan adalah akar yang baik (*kusalamūla*), yang berarti akar dari segala kualitas batin yang baik dan juga merupakan kondisi serta sebab dari keadaan batin yang baik. Faktor-mental tanpa-keserakahan membuat batin menjadi tidak melekat dan tidak tertarik kepada objeknya. Keadaan seperti itu dianalogikan *seperti tetasan air di daun teratai (kamaladale jalabindu viya)*.

Disebabkan oleh lapisan lilinnya maka daun teratai tidak basah pada saat terkena tetesan air. Seperti halnya lapisan lilin yang melindungi daun teratai dari tetesan air maka faktor-

¹⁰⁵ *Na lubbhanti etena, sayam vā na lubbhati, alubbhanamattameva vā tanti alobho.*

mental tanpa-keserakahan melindungi batin dari pelekatan kepada objeknya. Batin yang disertai dengan tanpa-keserakahan tidak akan “basah dan kotor” karena objek-objeknya. Batin yang seperti itu tidak akan bisa melekat objek dan terobsesi oleh objeknya. Demikianlah karakteristik dari tanpa-keserakahan.

Faktor-mental ini mempunyai fungsi yang menyebabkan batin tidak menggenggam objeknya. Seperti halnya seorang *bhikkhu* yang sudah terbebaskan (*muttabhikkhu viya*) dari kotoran-kotoran batin. *Bhikkhu arahat* tersebut walaupun tinggal di tempat yang mewah penuh dengan empat kebutuhan pokok tetapi dia tidak mempunyai ketertarikan sama sekali dengan tempat tinggal dan segala isinya. Dengan kata lain, pada saat faktor-mental tanpa-keserakahan muncul maka pada saat itu kualitas batin mirip seperti kualitas batin seorang *arahat*.

Kemunculan faktor-mental tanpa-keserakahan diilustrasikan seperti seorang laki-laki yang terjatuh di tempat yang kotor (*asucimhi patitapuriso viya*) dan penuh dengan kotoran manusia. Laki-laki tersebut akan segera membersihkan badannya. Demikianlah, dengan kemunculan tanpa-keserakahan maka seseorang akan membersihkan batinnya dari segala bentuk pelekatan dengan cara berdana. Itulah mengapa faktor-mental tanpa-keserakahan disebut sebagai sebab atau kondisi untuk berdana (*dānāhetu*). Demikianlah manifestasi dari faktor-mental tanpa-keserakahan.

Tanpa-keserakahan mempunyai ciri yang berlawanan dengan noda batin kepelitan (*maccheramala*), yaitu kualitas batin yang tidak suka berdana atau berderma. Dengan demikian, apabila kita ingin menghancurkan kepelitan maka kita harus

senantiasa melatih untuk memunculkan faktor-mental ini.

Tidak hanya menghindari ketamakan dan pelekatan terhadap objek-objek yang bersifat materi, bahkan tanpa-keserakahan juga membuat seseorang tidak lagi melekat pada diri dan keakuannya. Melalui kekuatan tanpa-keserakahan, pada saat seseorang menyadari telah melakukan kesalahan maka dia akan segera membuka dan menyatakannya kepada temannya. Dia tidak akan menyembunyikan kesalahan-kesalahannya. Hal ini terjadi karena kualitas dari tanpa-keserakahan yang membuat batin segera membersihkan “kotoran-kotoran” yang menempel di hati.

Dengan segala kualitasnya, faktor-mental tanpa-keserakahan membuat seseorang tidak sedih pada saat berpisah dengan orang yang dikasihinya (*piyavippayogadukkham na hoti*). Hal ini terjadi karena fungsi dari faktor-mental tanpa-keserakahan adalah untuk membuat batin tidak menggenggam objeknya dan dengan demikian batin yang seperti itu tidak melekat serta rela untuk melepaskan objek apa pun.

Kitab komentar juga menyatakan bahwa disebabkan oleh tanpa-keserakahan maka rasa sakit tidak akan muncul pada momen kelahiran (*jātidukkham na hoti*). Hal ini terjadi karena faktor-mental tanpa-keserakahan mempunyai kualitas yang berlawanan dengan nafsu-keinginan (*taṇhāpaṭipakkha*) yang merupakan asal mula dari rasa sakit yang muncul di momen kelahiran.

Tanpa-keserakahan tidak hanya memberikan manfaat positif di momen kelahiran, bahkan di sepanjang kehidupan faktor-mental ini mendorong terciptanya keharmonisan di

tengah-tengah masyarakat. Hal ini mudah untuk dipahami karena pada hakikatnya setiap orang akan merasa nyaman bergaul dengan mereka yang tidak serakah dan juga tidak pelit.

Dikarenakan oleh kualitasnya yang berlawanan dengan nafsu-keinginan maka tanpa-keserakahan membuat makhluk terhindar dari kelahiran di alam hantu (*peta*) dan sebaliknya bahkan akan membawa kelahiran di alam surga. Tanpa keserakahan juga membuat seseorang tidak mengejar objek-objek pancaindra yang hanya untuk memuaskan nafsu ragawinya.

Dengan demikian dia akan mengisi kehidupannya dengan hal-hal yang baik dan bermanfaat untuk kemajuan spiritualnya. Apabila dianalisis lebih mendalam lagi, faktor-mental inilah yang sesungguhnya membuat seseorang terhindar dari praktik ekstrem melekat ke kebahagiaan yang muncul dari pancaindra (*kāmasukhallikānuyogānta*) yang merupakan salah satu dari dua ekstrem yang hendaknya tidak dipraktikkan oleh mereka yang sudah meninggalkan keduniawian. Inilah mengapa kelahiran di alam hantu — dan alam rendah lainnya — bisa dihindari. Kitab komentar menjelaskan bahwa tanpa-keserakahan mempunyai kekuatan untuk menghancurkan “ikatan-fisik kerinduan” (*abhijhākāyagantha*) yang mengikat batin ke tubuh dan mengikat tubuh yang sekarang ke tubuh-tubuh di kehidupan mendatang dan dengan demikian proses pencerahan pun dimulai.¹⁰⁶

¹⁰⁶ Kita mengenal empat ikatan-fisik, yaitu ikatan-fisik kerinduan (*abhijhākāyagantha*), ikatan-fisik niat jahat (*vyāpādakāyagantha*), ikatan-fisik pelekatan kepada ritus dan ritual (*silabbataparāmāsa*) dan ikatan-fisik kefanatikan terhadap pandangan “ini saja yang benar (*idamsaccābhinivesa*)”. Keempat ikatan mengikat kehidupan ke *samsāra*. Terminologi fisik merujuk kepada tubuh jasmani dan juga tubuh mental (*cetasika*). Proses keluar dari *samsāra* terjadi pada saat keempat ikatan ini berhasil dihancurkan.

Faktor-mental tanpa-keserakahan menjaga hati tetap damai bahkan pada saat seseorang yang dikasihinya mengalami kesulitan atau penderitaan. Dia akan tetap mengembangkan sikap batin yang positif dan tanpa melekat kepada orang yang dicintainya. Kesedihan muncul sesungguhnya sebagai efek dari pelekatan hati kepada objek yang dicintainya. Apabila tidak ada pelekatan sama sekali maka tidak akan ada kesedihan apa pun yang bisa muncul.

Tanpa-keserakahan juga menjadi kondisi untuk sehat (*ārogyapaccaya*) karena orang yang tidak serakah tidak tertarik kepada sesuatu yang meskipun menarik hati tetapi tidak bermanfaat. Dia penuh pengendalian diri terhadap makanan dan lain-lain. Tanpa-keserakahan juga menjadi kondisi buat tercapainya kekayaan. Inilah hubungan sebab-dan-akibat dari berdana dan menjadi kaya. Kekayaan hanya bisa didapatkan melalui kemurahan hati (*cāga*) bukan melalui cara-cara kepelitan. Seringkali hukum seperti ini dilupakan oleh manusia yang hanya mengejar kekayaan tanpa pernah mau melatih kemurahan-hatinya. Sesungguhnya, seseorang yang berhasil mengumpulkan kekayaan adalah mereka yang telah mempraktikkan kemurahan hati dengan berdana sebelumnya, bisa di kehidupan sebelum yang sekarang bisa juga di kehidupan yang saat ini.

*Dikarenakan tanpa-keserakahan, seseorang melihat ketidak-kekalan.*¹⁰⁷ Seorang yang serakah adalah orang yang gagal melihat ketidak-kekalan pada fenomena-fenomena yang berkondisi. Di sisi lain, mereka yang telah seringkali melihat muncul dan lenyapnya fenomena batin-dan-jasmani akan mampu mengembangkan

¹⁰⁷ *Alobhena ca aniccadassanaṃ hoti.*

persepsi tentang ketidakkekalan. Melalui persepsi tentang ketidakkekalan yang kuat maka tanpa-keserakahan pun muncul dan berkembang. *Apakah seseorang yang telah memahami dengan baik bahwa, "Ini adalah tidak kekal," akan memunculkan angan-angan untuk itu?*¹⁰⁸ Tentu saja tidak! Angan-angan, hasrat dan keserakahan hanya muncul berkaitan dengan objek yang kita anggap kekal dan bisa memberikan kepuasan dan kebahagiaan yang kekal dan abadi.

6. Tanpa-kebencian (*adosa*)

- ❖ **Karakteristik:** Ketiadaan sifat galak atau bengis (*acaṇḍikkalakkhaṇa*) atau ketiadaan lawan (*avirodhalakkhaṇa*).
- ❖ **Fungsi:** Melenyapkan kemarahan (*āghātaṇṇavarasā*) atau menyingkirkan tekanan dan demam nafsu amarah (*pariḷāhavarasā*).
- ❖ **Manifestasi:** Keadaan hati yang menyenangkan (*somabhāvaṇṇavarasā*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Tidak disebutkan.

Tanpa-kebencian dipahami dengan cara yang sama, yaitu bukan keadaan batin yang muncul tanpa adanya faktor-mental kebencian. Kesadaran yang berakar pada keserakahan juga muncul tanpa disertai dengan kebencian, tetapi bukan berarti pada saat itu terdapat faktor-mental tanpa-kebencian. Jadi, tanpa-kebencian adalah faktor-mental yang merupakan kebalikan dari faktor-mental kebencian.

Karakteristik tanpa-kebencian diibaratkan seperti sahabat yang menyenangkan (*anukūlamitta*). Artinya, faktor-mental tanpa-

¹⁰⁸ *Ko hi nāma 'aniccamidan'ti sammā ñatvā tassatthāya pihaṃ uppādeyya?*

kebencian membuat kualitas kesadaran menjadi sangat positif, tidak memunculkan permusuhan dan kebencian terhadap objeknya. Seperti halnya sikap kita pada saat berjumpa dengan teman yang sudah lama tidak bertemu, maka sebagai sahabat, kita tentu akan memperlakukan dia sebaik-baiknya dengan hati yang penuh cinta kasih. Demikianlah ciri dari tanpa-kebencian yang membebaskan hati dari sifat galak, bengis, permusuhan, dan sebaliknya, mengutamakan hal yang baik dan positif.

Fungsi dari tanpa-kebencian adalah menyingkirkan tekanan dan “demam” yang disebabkan oleh nafsu amarah. Fungsi demikian diibaratkan seperti cendana. Ilmu kesehatan kuno di India memanfaatkan cendana untuk menurunkan demam dan melancarkan penyumbatan darah. Aroma cendana juga diyakini bisa menurunkan atau bahkan menghilangkan stres dan depresi sama sekali. Jadi, seperti halnya cendana maka faktor-mental tanpa-kebencian juga berfungsi untukelenyapkan demam amarah dan kebencian.

Seperti bulan purnama di malam hari yang indah dan menyenangkan maka demikianlah kemunculan tanpa-kebencian yang membuat seseorang menjadi sangat menyenangkan hati buat mereka yang ada di sekelilingnya. Kualitas seperti itu tentu saja berbeda dengan kualitas hati seseorang yang dipenuhi dengan kebencian dan kemarahan — orang seperti ini akan dijauhi oleh teman-temannya. Dengan hati yang tanpa permusuhan maka seseorang akan mengutamakan keharmonisan daripada pertentangan dan permusuhan.

Apabila tanpa-keserakahan adalah faktor-mental yang menjadi kondisi untuk berdana, maka tanpa-kebencian adalah

kondisi untuk moralitas (*sīlahetu*). Dikarenakan kualitas hatinya yang menyenangkan dan bebas dari tekanan batin, seseorang akan mudah untuk mengembangkan watak dan perilaku yang baik. Sebaliknya, seseorang yang di dalam hatinya penuh dengan kebencian — dan dengan demikian watak dan perilakunya pun buruk — akan sulit untuk menegakkan moralitas. Apabila dia menjadi seorang pertapa yang meninggalkan keduniawian, maka tanpa-kebencian yang berkembang di hatinya akan membuatnya terhindar dari praktik ekstrem penyiksaan diri (*attakilamathānuyogānta*) dan juga menghancurkan ikatan-fisik niat jahat (*byāpādakāyagantha*).

Tanpa-kebencian juga mencegah munculnya penderitaan pada saat bertemu dengan orang yang tidak disukai (*appiyasampayogadukkha*). Sebaliknya, sifat kebencian sangatlah buruk dalam hal ketidak-mampuannya untuk menahan derita akibat berkumpul dengan orang yang tidak disukai (*appiyasampayogāsahana*). Berbeda dengan kebencian yang membakar hati, kualitas dari tanpa-kebencian sangat menenteramkan hati. Dengan adanya faktor-mental tanpa-kebencian maka tidak ada satu makhluk pun yang bisa menjadi musuh kita.

Pada saat faktor-mental ini berkembang maksimal maka tanpa-kebencian akan berubah menjadi cinta kasih yang tulus dan tidak membedakan (*mettā*). Semua makhluk adalah teman dan sahabat. *Mettā* adalah perilaku batin yang sangat luhur karena hanya menginginkan semua makhluk bahagia, siapa saja tanpa kecuali. Inilah mengapa, mereka yang mempunyai hati penuh cinta kasih, tanpa-kebencian akan disukai oleh banyak orang dan awet muda — karena dia tidak mudah terbakar oleh api kebencian yang

hanya akan menyebabkan kulit menjadi keriput dan rambut memutih. Dia yang hatinya penuh kasih dan tanpa-kebencian juga tidak akan merasakan penderitaan di usia tua (*jarādukkha*), terhindar dari kelahiran di neraka karena tanpa-kebencian akan menghasilkan kelahiran di alam *Brahmā*. Dia — sebagai *bhikkhu* maupun tidak — akan terus mengutamakan dan menjaga keharmonisan di sekelilingnya. Tanpa-kebencian mencegah terjadinya perpecahan di antara masyarakat yang disebabkan oleh kemarahan serta menjadi kondisi untuk mendapatkan banyak teman karena melalui cinta kasihlah teman dan persahabatan bisa didapatkan. Di mana pun dia berada akan selalu bahagia. Dia akan membagikan kebahagiaannya kepada orang lain dengan membuat suasana menjadi ceria dan menyenangkan.

Di sisi lain, seseorang dengan kebencian yang sangat tajam (*tikkhadosa*) — penuh kebencian dan emosional — menjadi cepat tua karena tubuhnya sering “terbakar” oleh api kemarahannya sendiri. Dia menderita di usia tua. Sebagai seorang perumah tangga maupun sebagai seorang *bhikkhu*, kebenciannya akan merusak keharmonisan di antara teman-temannya. Dia akan menciptakan “neraka” di dunia ini. Lebih jauh lagi, apabila *kamma* yang didorong oleh kebenciannya berbuah maka dia akan mendapatkan kelahiran kembali di alam yang cocok untuk melampiaskan emosinya. Alam tersebut adalah alam neraka. Sesungguhnya, karena kebengisan dan kebencian, seseorang terlahir di neraka.

Dikarenakan tanpa-kebencian seseorang melihat penderitaan.¹⁰⁹ Kalimat ini dimaksudkan untuk mereka yang merealisasi karakteristik penderitaan di batin-dan-jasmani

¹⁰⁹ *Adosena dukkhadassanāṃ.*

melalui meditasinya. Segala sesuatu yang tidak kekal adalah penderitaan. Dengan mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang penderitaan, maka secara perlahan faktor-mental tanpa-kebencian pun akan tumbuh dan berkembang. *Apakah seseorang yang telah memahami (karakteristik) penderitaan di dalam fenomena yang berkondisi akan terus memunculkan penderitaan yang disebabkan oleh kemarahan yang sangat kuat?*¹¹⁰ Tentu saja tidak! Hal ini terjadi karena landasan kedengkian dan dendam telah dilepaskannya (*pariccattāghātavatthu*) dan dengan demikian sudah tidak mempunyai alasan lagi untuk marah dan benci terhadap apa pun di kehidupan ini.

7. Keseimbangan-Batin (*tatramajjhata*)

- ❖ **Karakteristik:** Membawa kesadaran dan faktor-mental dengan seimbang (*cittacetasikānaṃ samavāhitalakkhaṇa*).
- ❖ **Fungsi:** Memeriksa kekurangan dan kelebihan (*ūnādhikani-vāraṇarasa*) atau menghentikan keberpihakan (*pakkha-pātupacchedanarasa*).
- ❖ **Manifestasi:** Keadaan batin yang netral (*majjhatabhāva-paccupaṭṭhāna*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Tidak disebutkan.

Keseimbangan-batin atau netralitas-batin adalah ketidakberpihakan terhadap berbagai *dhamma*. *Sehubungan dengan kualitasnya dalam mengawasi kesadaran dan faktor-mental, (keseimbangan-batin) hendaknya dilihat seperti seorang kusir kereta yang mengawasi kuda-kudanya yang berlari dengan seimbang.*¹¹¹ Jadi, keseimbangan-batin adalah faktor-mental yang menjaga

¹¹⁰ *Ko hi nāma saṅkhāre vā 'dukkhaṇ'ti jānanto aparampi accantatikkhiṇaṃ kodhadukkhaṃ uppādeyya.*

¹¹¹ *Cittacetasikānaṃ ajjhupekkhanavasena samappavattānaṃ ajāneyyānaṃ ajjhupekkhanasārathi viya daṭṭhabbā.* (DhsA 133)

supaya kesadaran dan faktor-faktor-mental yang muncul bersamanya bisa melangsungkan fungsinya masing-masing dengan seimbang; tidak ada yang berlebihan maupun kekurangan. Keseimbangan-batin, dengan demikian, adalah perilaku yang tidak berpihak, netral dan berdiri di tengah-tengah seperti arti harfiah dari *tatramajjhataṭṭā* itu sendiri yaitu *di-sana-di-tengah-tengah*.

Seperti halnya kusir kereta yang kadang harus menarik tali kekang dan di kesempatan lain harus mengendurkannya demi memastikan kuda-kudanya bisa berlari dengan baik dan seimbang, juga agar tidak ada satu kuda pun yang berlari lebih kencang dari kuda yang lain. Pada saat kereta berlari di jalanan yang datar dan rata — di mana pada saat itu kuda-kudanya juga telah berlari dengan kecepatan yang sama — maka kusir pun hanya memandangi kuda-kudanya saja. Demikianlah keadaan batin pada saat faktor-mental keseimbangan-batin telah berkembang dengan sempurna. Faktor-mental keseimbangan-batin juga mempunyai beberapa sinonim, antara lain *upekkhā* di Kediaman Luhur (*brahmavihāra*), *upekkhā* di Faktor Pencerahan (*bojjhaṅgupekkhā*) dan *upekkhā* di *jhāna* (*jhānupekkhā*).¹¹²

KESEIMBANGAN-BATIN DI JHĀNA KEEMPAT

Di *jhāna* keempat (metode empat *jhāna* di *Suttanta*), faktor-mental keseimbangan-batin melakukan fungsinya yang mulia yaitu memurnikan faktor-mental perhatian-penuh dan faktor-faktor-mental lain yang muncul bersamanya:

“...dia berdiam dan memasuki *jhāna* keempat dalam kemurnian perhatian-penuh yang lahir dari keseimbangan-batin.”¹¹³

¹¹² Lihat Sepuluh Jenis *Upekkhā* di DhsA. 172.

¹¹³ Dhs 32.

Kitab komentar dari *Dhammasaṅgaṇī* mendeskripsikan kualitas *jhāna* keempat dengan memberikan gambaran yang sangat jelas tentang “kemurnian perhatian-penuh yang lahir dari keseimbangan-batin.”¹¹⁴ Kemurnian perhatian-penuh di *jhāna* keempat disebabkan oleh faktor-mental keseimbangan-batin, bukan oleh faktor-mental yang lain. Jadi, lihatlah betapa hebatnya efek yang bisa ditimbulkan oleh faktor-mental keseimbangan-batin yang telah berkembang secara sempurna.

“Sehubungan dengan hal itu, apakah yang dimaksud dengan perhatian-penuh? Yang mengingat, mengenang... perhatian-benar — inilah yang disebut sebagai perhatian-penuh. Perhatian-penuh ini dimurnikan, disempurnakan dan dibersihkan oleh keseimbangan-batin. Oleh karena itu (*perhatian-penuh di jhāna keempat*) disebut sebagai kemurnian perhatian-penuh yang lahir dari keseimbangan-batin.”¹¹⁵

Cuplikan paragraf di atas berasal dari *Vibhaṅga*, kitab kedua dari *Abhidhamma Piṭaka*. Walaupun sesungguhnya tidak hanya faktor-mental perhatian-penuh (*sati*) yang dimurnikan oleh keseimbangan-batin — melainkan juga faktor-faktor-mental lain yang muncul bersamanya di *jhāna* keempat — tetapi *Abhidhamma* menempatkan perhatian-penuh sebagai kepalanya (*satisīsa*) karena perannya yang sangat vital di *jhāna* yang keempat. Dalam menjalankan perannya yang sangat vital, perhatian-penuh pun memerlukan keseimbangan-batin untuk memurnikan dan menyempurnakannya.

¹¹⁴ *Upekkhāsatiṭṭhāpārisuddhi*.

¹¹⁵ *Tattha katamā sati? yā sati anussati ... pe ... sammāsati — ayaṃ vuccati “sati” ayaṃ sati imāya upekkhāya vivaṭṭa hoti parisuddhā pariyodātā. tena vuccati “upekkhāsatiṭṭhāpārisuddhin”ti.* (Vibh. 261)

Faktor-mental keseimbangan-batin sesungguhnya juga muncul di tiga *jhāna* yang lebih rendah, tetapi di *jhāna-jhāna* tersebut faktor-mental ini tidak berkembang maksimal. Seperti halnya bulan sabit yang muncul di siang hari kehilangan keindahannya karena kalah oleh sinar matahari dan tidak mendapatkan suasana malam yang cocok untuk dirinya. Bulan sabit tersebut tidak kelihatan jelas dan tidak bercahaya walaupun sesungguhnya dia ada. Demikianlah perumpamaan untuk faktor-mental keseimbangan-batin yang muncul di *jhāna* kesatu sampai dengan *jhāna* ketiga. Di *jhāna-jhāna* tersebut faktor-mental keseimbangan-batin seperti bulan sabit yang tidak jelas terlihat karena muncul di siang hari. “Bulan sabit” keseimbangan-batin kalah oleh faktor-faktor-mental lain yang berlawanan seperti penempelan-awal, penempelan-terus-menerus dan lain-lain serta tidak mendapatkan “suasana malam yang cocok” yaitu perasaan netral (*upekkhā vedanā*). Dikarenakan oleh hal-hal tersebutlah maka di *jhāna* kesatu hingga ketiga faktor-mental keseimbangan-batin tidak jelas terlihat walaupun sesungguhnya dia ada! Lebih jauh lagi, karena keseimbangan-batin tidak jelas terlihat maka faktor-faktor mental yang lain juga tidak jelas terlihat. Dengan demikian perhatian-penuh pun tidak jelas terlihat, seperti cahaya bulan sabit di siang hari yang tidak tampak jelas. Inilah mengapa di *jhāna-jhāna* kesatu hingga ketiga perhatian-penuh tidak mencapai “kemurnian perhatian penuh yang lahir melalui keseimbangan-batin.”

Sebaliknya, di *jhāna* keempat “bulan sabit” keseimbangan-batin sangat jelas terlihat. Hal ini karena di *jhāna* tersebut faktor-mental keseimbangan-batin tidak kalah oleh faktor-faktor-mental lain yang berlawanan seperti halnya penempelan-awal dan lain-lain

serta mendapatkan suasana yang cocok, yaitu perasaan-netral. Pada saat keseimbangan-batin tampak jelas terlihat maka faktor-mental lain yang muncul bersama — seperti misalnya perhatian-penuh — juga jelas terlihat. Seperti cahaya bulan sabit yang indah maka faktor-faktor-mental tersebut pun indah dan terang-benderang. Demikianlah peran mulia dari keseimbangan-batin di dalam *jhāna* keempat. Faktanya, kita perlu mengembangkan keseimbangan-batin melalui sikap dan perilaku yang melihat objek secara seimbang, tidak berpihak, baik di dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam latihan meditasi kita.

8. Ketenteraman-tubuh (*kāyapassaddhi*)

9. Ketenteraman-kesadaran (*cittapassaddhi*)

- ❖ **Karakteristik:** Peredaan tekanan yang diterima oleh faktor-faktor-mental dan kesadaran (*kāyacittadarathavūpasamalakkhaṇa*).
- ❖ **Fungsi:** Menghancurkan tekanan yang diterima oleh faktor-faktor-mental dan kesadaran (*kāyacittadarathanimmaddanarasa*).
- ❖ **Manifestasi:** Tiadanya getaran atau guncangan di faktor-faktor-mental serta kesadaran dan kesejukan dari keduanya (*aparipphandasītibhāvapaccupaṭṭhāna*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Faktor-faktor-mental dan kesadaran (*kāyacittapaḍaṭṭhāna*).

Kita akan mempelajari enam pasang faktor-mental yang dimulai dengan faktor-mental ketenteraman-tubuh dan faktor-

mental ketenteraman-kesadaran. Masing-masing pasangan mempunyai unsur *tubuh* dan *kesadaran*. Sekali lagi, di sini kita akan merasakan kembali manfaat dari kitab komentar. Tanpa bantuan kitab komentar maka kita akan tersesat dalam opini-opini kita sendiri.

*Yang disebut sebagai 'tubuh' di sini adalah tiga agregat, yaitu agregat perasaan, agregat persepsi dan agregat formasi-formasi batin.*¹¹⁶ Sedangkan kesadaran merujuk kepada agregat kesadaran yang terdiri dari 89/121 kesadaran. Definisi ini berlaku untuk terminologi tubuh dan kesadaran di lima pasang faktor-mental yang lain. Dalam menguraikan karakteristik, fungsi, manifestasi dan sebab-terdekat, kedua faktor-mental ini diterangkan secara bersamaan dengan kekhususannya masing-masing sesuai dengan terminologi di atas.

Ketenteraman-tubuh dan ketenteraman-kesadaran, dengan menggabungkan keduanya, mempunyai karakteristik meredakan tekanan yang diterima oleh faktor-faktor-mental dan juga kesadaran. Keduanya hendaknya dilihat atau dipahami sebagai lawan dari kotoran-kotoran-batin seperti kebingungan (*uddhacca*) dan lain-lain yang menyebabkan ketidaktenteraman faktor-faktor-mental dan kesadaran.¹¹⁷

Pada saat dua faktor-mental ini muncul di arus kesadaran maka kita merasakan ketenteraman, kedamaian dan tubuh menjadi hening karena tiada guncangan lagi. Keadaan ini diibaratkan seperti seorang petualang yang kelelahan dan kepanasan akibat sinar matahari yang terik menemukan tempat

¹¹⁶ *Kāyoti cettha vedanādayo tayo khandhā.*

¹¹⁷ *Kāyacittānaṃ avūpasamakarauddhaccādikilesapaṭipakkhabhūṭāti daṭṭhabbā.*

berteduh di bawah pohon yang rindang. Sesaat setelah dia berteduh maka detak jantungnya menjadi lembut, batin dan tubuhnya pun terasa sejuk, tenang serta damai. Kondisi lelah dan kepanasan adalah perumpamaan untuk kotoran-kotoran batin seperti kebingungan dan lain-lain; sedangkan keadaan sejuk, tenang dan damai pada saat berteduh adalah perumpamaan untuk ketenteraman-tubuh dan ketenteraman-kesadaran.

Dhammasaṅgaṇī menjelaskan ketenteraman-tubuh dengan beberapa terminologi seperti *passaddhi*, *paṭipassaddhi*, *passambhana*, *paṭipassambhana*, dan *paṭipassambhitatta*.¹¹⁸ Kitab komentarnya menjelaskan masing-masing terminologi tersebut sebagai berikut:

Dikarenakan oleh ini (ketenteraman-tubuh), (tiga agregat) tersebut tenang, bebas dari tekanan, mencapai kesegaran/kelegaan. Inilah yang dimaksud dengan ketenteraman (*passaddhi*).¹¹⁹

Di terminologi kedua (*paṭipassaddhi*) ketenteraman telah dikembangkan, yang ditunjukkan dengan penambahan kata depan (*paṭi*).¹²⁰

Kedamaian adalah perilaku faktor-faktor-mental yang damai.¹²¹ Kata depan *paṭi* pada *paṭipassambhana* bermakna kedamaian yang telah ditumbuhkan dan dikembangkan.

Dengan memiliki ketenangan, keadaan tiga agregat yang telah ditenangkan disebut sebagai *paṭipassambhitatta*.¹²²

Semua terminologi di atas sesungguhnya hanya

¹¹⁸ Dhs §40.

¹¹⁹ *Passambhanti eṭṭāya te dhammā, viḡatadarathā bhavanti, samassāpappattāti passaddhi.* (DhsA 150)

¹²⁰ *Dutiyapadaṃ upasaggavasena vadḡhitam.*

¹²¹ *Passambhanāti passambhanāḡkāro.*

¹²² *Passaddhisamaṅgitāya paṭippassambhitassa khandhattayassa bhāvo paṭippassambhitattam.*

menjelaskan satu hal yaitu keadaan tenteram dan damai dari tiga agregat karena terbebas dari tekanan kotoran-kotoran batin (*kilesadarathapaṭippassaddhi*). Penjelasan untuk ketenteraman-kesadaran hendaknya dipahami dengan cara yang sama seperti penjelasan tentang terminologi-terminologi di atas. Sekali lagi, apabila ketenteraman-tubuh merujuk kepada tiga-agregat yang dimulai dengan perasaan, maka ketenteraman-kesadaran merujuk kepada agregat kesadaran.

10. Peringatan-tubuh (*kāyalahutā*)

11. Peringatan-kesadaran (*cittalahutā*)

- ❖ **Karakteristik:** Keredaan berat tubuh dan kesadaran (*kāyacittagarubhāvavūpasamalakkhaṇa*).
- ❖ **Fungsi:** Menghancurkan berat tubuh dan kesadaran (*kāyacittagarubhāvanimmaddanarasa*).
- ❖ **Manifestasi:** Ketidadaan kelambanan di tubuh dan kesadaran (*adandhatāpaccupaṭṭhāna*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Tubuh dan kesadaran (*kāyacittapadaṭṭhāna*).

Kemunculan kedua faktor-mental ini menyebabkan lenyapnya “beban” berat yang ada di faktor-mental dan juga kesadaran. Seperti halnya seseorang yang mendadak merasa ringan dan lega sesaat setelah meletakkan beban berat di pundaknya, demikianlah ciri dari kedua faktor-mental ini, yaitu lenyap atau meredanya beban berat di faktor-mental dan kesadaran.

Apa yang menyebabkan faktor-mental dan kesadaran

menjadi berat? Kitab komentar menjelaskan bahwa kedua faktor-mental ini hendaknya dilihat sebagai lawan dari kotoran-kotoran batin seperti kemalasan dan kantuk yang menyebabkan rasa berat di faktor-mental dan kesadaran.¹²³ Jadi, dua faktor-mental ini — kemalasan dan kantuk — yang menjadi beban dan membuat kesadaran serta faktor-mental yang lain menjadi berat. Dengan tiadanya kemalasan dan kantuk maka kesadaran dan faktor-mental menjadi tidak mempunyai beban (*abhāra*) dan terasa ringan.

Kualitas yang ringan (*lahutākāro*) dari kedua faktor-mental ini menyebabkannya mudah untuk berubah serta bertransformasi. Hal ini terjadi karena kedua faktor-mental ini mempunyai kapasitas untuk berubah dengan cepat sekali.¹²⁴ Perubahan yang terjadi sangat ringan/enteng (*lahupariṇāmatā*) karena tiadanya kelesuan atau kelambanan (*adandhanatā*) di keduanya. Dengan semua kualitas yang telah disebutkan maka kedua faktor-mental ini berperan sangat penting di dalam meditasi yang membuat pengamatan terhadap objek menjadi mudah, perhatian-penuh mudah untuk bergerak detik demi detik sehingga *yogī* bisa berada dalam keadaan seperti ini untuk jangka waktu berjam-jam. Di dalam kehidupan sehari-hari pun kedua faktor-mental ini membuat seseorang menjadi cekatan dan mudah bergerak ke sana-kemari karena tiadanya rasa malas dan kantuk.

12. Kelenturan-tubuh (*kāyamudutā*)

¹²³ *Kāyacittānaṃ garubhāvakarathinamidhādikilesapaṭipakkhabhūṭāti dāṭṭhabbā.*

¹²⁴ *Sīghaṃ sīghaṃ parivattanasamatthatāti.*

13. Kelenturan-kesadaran (*cittamudutā*)

- ❖ **Karakteristik:** Keredaan kaku di tubuh dan kesadaran (*kāyacittathaddhabhāvavūpasama lakḥhaṇa*).
- ❖ **Fungsi:** Menghancurkan keras dan kaku di tubuh serta kesadaran (*kāyacittathaddhabhāva nimmaddanarasa*).
- ❖ **Manifestasi:** Ketiadaan perlawanan atau antipati (*appaṭighātapaccupaṭṭhāna*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Tubuh dan kesadaran (*kāyacittapadaṭṭhāna*).

*Kelenturan-tubuh adalah keadaan tubuh yang lunak atau lentur. Kelenturan-kesadaran adalah keadaan kesadaran yang lunak atau lentur.*¹²⁵ Itulah definisi dari kedua faktor-mental ini. Dengan kemunculan dua faktor-mental ini maka kesadaran dan faktor-faktor-mental yang muncul bersamanya menjadi lunak, empuk, lentur serta mudah untuk dibentuk menjadi baik dan indah.

Lalu, apa yang membuat kesadaran dan faktor-mental tidak lentur? Jawabannya adalah kotoran-kotoran batin seperti pandangan-salah dan kesombongan — dua faktor-mental inilah yang membuat kesadaran dan faktor-mental menjadi keras, kaku atau tidak lentur. Seperti halnya dengan mainan anak-anak yang disebut *playdough* (lilin, malam) yang telah keras, ketika dibungkus oleh kain basah selama beberapa saat akan menjadi empuk dan lentur kembali; maka demikian pula halnya dengan batin yang keras dan kaku akan menjadi empuk dan lentur pada saat faktor-mental kelenturan-tubuh dan kelenturan-kesadaran muncul bersamanya.

Kualitas batin yang lentur sangat terasa pada saat

¹²⁵ *Kāyassa mudubhāvo kāyamudutā. Cittassa mudubhāvo cittamudutā.* (DhsA 130)

seseorang bermeditasi dan mencapai *samādhi* yang cukup dalam. Dalam keadaan seperti itu faktor-faktor-mental yang indah berkembang dengan sempurna dan membuat batin menjadi penuh cinta-kasih, belas-kasih, bijaksana dan lain-lain. Inilah saat di mana cinta-kasih menjadi sangat mudah untuk dikembangkan, “ditarik” serta diarahkan ke berbagai penjuru dan ke berbagai objek tanpa membedakan-bedakannya. Cinta-kasih yang demikian adalah cinta-kasih yang universal, yang hanya mengharap kebahagiaan untuk semua makhluk. Kualitas seperti ini juga bisa dimanfaatkan untuk mengembangkan faktor-mental yang indah seperti belas-kasih dan lain-lain. Jadi, batin yang disertai dengan faktor-mental kelenturan-tubuh dan kelenturan-kesadaran menjadi elastis, seperti *playdough* yang siap untuk “dibentuk,” “di tarik ke sana-kemari” serta dikembangkan secara positif dan maksimal. *Dhammasaṅgaṇī* mendeskripsikan kualitas batin yang seperti ini sebagai batin yang penuh kelembutan (*maddavatā*), tidak kaku atau kasar (*akakkhaḷatā*) dan tidak keras (*akathinatā*).

14. Kecekatan-tubuh (*kāyakammaññātā*)

15. Kecekatan-kesadaran (*cittakammaññātā*)

- ❖ **Karakteristik:** Meredakan ketidakcekatan tubuh dan kesadaran (*kāyacittākammaññabhāvavūpasamalakkhaṇa*).
- ❖ **Fungsi:** Menghancurkan ketidakcekatan tubuh dan kesadaran (*akammaññabhāvanimmaddanarasa*).
- ❖ **Manifestasi:** Keberhasilan keduanya dalam membuat objek pikiran (*ārammaṇakaraṇasampattipaccupatṭhāna*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Tubuh dan kesadaran

(*kāyacittapadaṭṭhāna*).

Ciri dari dua faktor-mental ini adalah menyebabkan lenyapnya kelesuan dan kelembaman dalam melakukan *kamma-kamma* baik. Keduanya *seolah-olah* membawa keyakinan dan ketulusan batin (*pasādāvaha*) terhadap objek-objek yang baik untuk memunculkan keyakinan. Apabila kita renungkan saat-saat kita merasa enggan untuk melakukan kebajikan maka kita akan menemukan bahwa penyebab keengganan tersebut adalah kurangnya keyakinan di hati kita tentang perlunya berbuat *kamma* baik. Batin yang seperti itu adalah batin yang tidak cekatan dan tidak siap diarahkan untuk melakukan kebajikan. Seperti halnya dengan sebatang emas yang tercemar kuning, tembaga dan logam-logam yang lain; emas seperti ini tidak siap diolah dan dimanfaatkan untuk membuat perhiasan seperti cincin, gelang dan lain-lain. Demikian pula halnya dengan batin yang masih dicemari oleh kotoran batin seperti hasrat-hasrat indriawi — batin yang seperti itu tidak siap untuk diarahkan ke perbuatan-perbuatan baik.

Pada saat emas yang tercemar tersebut dimurnikan dengan berbagai cara seperti dipanasi dan lain-lain maka pada saat telah bersih dari kotoran-kotoran, maka emas tersebut bisa dimanfaatkan untuk dibuat perhiasan dan lain-lain. Ini adalah perumpamaan untuk faktor-mental kecekatan-tubuh dan kecekatan-kesadaran yang membuat batin menjadi murni dan terampil dalam melakukan kebajikan-kebajikan seperti berdana, melatih moralitas, bermeditasi dan lain-lain. Inilah mengapa kitab komentar memberikan perumpamaan untuk dua faktor-mental ini seperti kemurnian emas (*suvaṇṇavisuddhi*) yang dibutuhkan sebagai syarat untuk membentuknya menjadi

berbagai macam perhiasan. Artinya, dengan kemunculan dua faktor-mental ini maka batin menjadi siap untuk diajak melakukan perbuatan-perbuatan baik.

16. Kecakapan-tubuh (*kāyapāguññatā*)

17. Kecakapan-kesadaran (*cittapāguññatā*)

- ❖ **Karakteristik:** Kebebasan tubuh dan kesadaran dari penyakit (*kāyacittānāgelaññabhāvalakkhaṇa*).
- ❖ **Fungsi:** Menghancurkan penyakit di tubuh dan kesadaran (*kāyacittagelaññanimaddanarasa*).
- ❖ **Manifestasi:** Kebebasan dari bahaya (*nirādīnavapaccupaṭṭhāna*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Tubuh dan kesadaran (*kāyacittapaḍaṭṭhāna*).

Kedua faktor-mental ini mempunyai kemampuan untuk menghancurkan penyakit-penyakit di kesadaran dan faktor-mental yang muncul bersamanya. Seperti halnya seseorang yang baru saja sembuh dari penyakit akan mampu melakukan aktivitas-aktivitasnya kembali. Demikian pula halnya dengan kesadaran yang “sembuh” dari penyakit-penyakit seperti tiadanya keyakinan, tiadanya perhatian-penuh, tiadanya cinta kasih dan lain-lain akan mempunyai kecakapan dalam melakukan segala hal yang baik seperti berdana, melatih *sīla* dan bermeditasi.

18. Kejujuran-tubuh (*kāyujukatā*)

19. Kejujuran-kesadaran (*cittujukatā*)

- ❖ **Karakteristik:** Kelurusan tubuh dan kesadaran (*kāyacittājjavalakkhaṇa*).
- ❖ **Fungsi:** Menghancurkan kebengkokan tubuh dan kesadaran (*kāyacittakuṭilabhāvanimmaddanarasa*).
- ❖ **Manifestasi:** Tiadanya kebengkokan (*ajimhatā-paccupaṭṭhāna*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Tubuh dan kesadaran (*kāyacitta-padaṭṭhāna*).

Sama dengan definisi tubuh dan kesadaran untuk lima pasangan faktor-mental yang sebelumnya, maka kejujuran-tubuh adalah kejujuran faktor-mental, sedangkan kejujuran-kesadaran adalah kejujuran kesadaran. Kedua faktor-mental ini hendaknya dilihat sebagai lawan dari kotoran-kotoran batin seperti kelicikan dan hati yang penuh dengan akal tipu muslihat yang membuat kesadaran dan faktor-mental menjadi tidak jujur.¹²⁶

Dhammasaṅgaṇī mendeskripsikan dua faktor-mental ini sebagai batin dengan kualitas-kualitas yang lurus (*ujutā*), jujur (*ujukatā*), tidak bengkok (*ajimhatā*), tidak melengkung (*avaṇkatā*) dan tidak melintir (*akuṭilatā*).

Kitab komentar memberikan ilustrasi untuk masing-masing terminologi di atas. Kualitas batin yang lurus adalah batin yang mempunyai perilaku dan sikap yang lurus atau jujur. Keadaan batin yang tidak bengkok diilustrasikan sebagai keadaan yang berlawanan dengan aliran air kencing sapi yang tidak lurus. Tidak melengkung diibaratkan seperti lawan dari

¹²⁶ *Kuṭilabhāvakaramāyāsāṭṭheyyādikilesapaṭipakkhabhūta*.

bulan sabit. Tidak melintir diibaratkan seperti benda yang berlawanan dengan ujung bajak yang melengkung (*naṅgalakoṭivaṅkabhāvapaṭikkhepa*).

Seseorang yang hatinya bengkok, setelah melakukan kejahatan, dia akan berkata, *"Saya tidak melakukannya!"* Perilaku seperti ini muncul dari hati yang tidak jujur dan diibaratkan seperti air kencing sapi yang bengkok (*gomuttavaṅka*). Seseorang yang pada saat hendak melakukan kejahatan berkata, *"Saya takut dengan perbuatan jahat!"* Orang seperti itu diibaratkan bengkok dan melengkung seperti bulan sabit. Contoh yang ketiga adalah seseorang yang pada saat hendak melakukan kejahatan berkata, *"Siapa yang tidak takut melakukan kejahatan?"* Orang seperti ini dikatakan seperti bajak yang melintir. Dia adalah orang yang suka memelintir fakta demi keuntungan pribadinya.

Secara keseluruhan mereka yang tidak jujur adalah orang yang tidak berintegritas, suka memanipulasi keadaan dan tidak menghargai fakta serta kebenaran. Lebih jauh lagi, kitab komentar menjelaskan bahwa orang jenis pertama yang seperti air kencing sapi adalah orang yang tiga pintu *kamma*-nya (pintu-tubuh, pintu-ucapan, dan pintu-mental) tidak murni. Orang yang bengkok seperti bulan sabit adalah orang yang dua pintu *kamma*-nya (pintu-tubuh dan pintu-mental) tidak murni. Sedangkan orang yang seperti bajak yang melintir adalah orang yang satu pintu *kamma*-nya (pintu-tubuh) tidak murni. Sekali lagi, walaupun di sini kita menggunakan kata-kata dari kebenaran konvensional seperti orang dan lain-lain tetapi hendaknya dipahami bahwa yang bengkok dan tidak lurus adalah

agregat atau kebenaran hakiki batin-dan-jasmani; bukan orang, bukan “aku” maupun “dia.”

Dengan selesainya uraian tentang faktor-mental kejujuran-tubuh dan kejujuran-kesadaran maka kita telah menyelesaikan pembahasan sembilan belas faktor-mental indah yang universal. Sembilan belas faktor-mental tersebut bisa muncul di semua jenis kesadaran yang indah.



Tiga Penahanan-Diri — 3

(*Virati*)

❖ 7. *Sammāvācā sammākammanto sammāājīvo
ceti tisso viratiyo nāma.*

7. (1) *Ucapan-benar*, (2) *perbuatan-benar*,
dan (3) *penghidupan-benar*.
Tiga faktor-mental ini dinamakan penahanan-diri.

Penjelasan untuk ❖ 7



ITA akan membahas kelompok berikutnya dari dua puluh lima faktor-mental yang indah, yaitu tiga penahanan-diri. Ketiga penahanan-diri tidak selalu muncul di setiap kesadaran yang indah dan karena alasan inilah maka ketiganya tidak dimasukkan ke dalam kelompok sembilan belas faktor-mental indah yang universal. Walaupun tiga faktor-mental ini disebut sebagai penahanan-diri tetapi hendaknya diingat bahwa ketiganya bukanlah faktor-mental yang harus ditahan dan dikendalikan melainkan yang harus

dikembangkan karena mempunyai kualitas yang indah.

TIGA PANTANGAN DI *MAHĀKUSALA CITTA*

1. Ucapan-benar (*sammāvācā*)

2. Perbuatan-benar (*sammākammanta*)

3. Penghidupan-benar (*sammāājīva*)

- ❖ **Karakteristik:** Berturut-turut, tidak melanggar ucapan yang tidak baik, perbuatan yang tidak baik dan penghidupan yang tidak baik (*avītikkamalakkhaṇa*)
- ❖ **Fungsi:** Berturut-turut menjauhi ucapan yang tidak baik, perbuatan yang tidak baik dan penghidupan yang tidak baik.
- ❖ **Manifestasi:** Berturut-turut tidak melakukan ucapan yang tidak baik, perbuatan yang tidak baik dan penghidupan yang tidak baik (*akiriyapaccupaṭṭhāna*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Keyakinan, rasa-malu, takut-berbuat-jahat, kepuasan dan lain-lain (*saddhāhirottappāppicchatā-diguṇapadaṭṭhāna*).

Di sini, karakteristik, fungsi, manifestasi dan sebab-terdekat dari tiga faktor-mental ini digabungkan menjadi satu. Akan tetapi hendaknya dipahami bahwa faktor-mental ucapan-benar adalah faktor-mental yang hanya menghindari (*āraṭi*)¹²⁷ dan menahan diri (*virati*)¹²⁸ dari ucapan yang tidak baik (*vācīduccarita*); sedangkan perbuatan-benar adalah faktor-mental yang menghindari dan menahan diri dari perbuatan tubuh yang tidak baik (*kāyaduccarita*), dan yang terakhir,

¹²⁷ *Ārakā ramatīti āraṭi* (arti *menghindari* adalah menyukai keadaan jauh dari [perilaku yang tidak baik]).

¹²⁸ *Vinā ramatīti virati* (arti dari menahan diri adalah menyukai keadaan tanpa [perilaku yang tidak baik]).

penghidupan-benar adalah menghindari dan menahan diri dari penghidupan atau mata pencaharian yang salah (*micchāājīva*). Setiap faktor-mental bekerja di wilayahnya masing-masing dan tidak melanggar dua objek yang lain. Jadi, ketiga faktor-mental ini muncul dalam bentuk menahan diri, menghindari atau menjauh dari perbuatan-perbuatan yang tidak benar atau tidak baik.

Tiga faktor-mental penahanan-diri bisa muncul di *mahākusala citta* dan juga di *lokuttara citta*. Pada saat ketiga faktor-mental ini muncul di *mahākusala citta* maka ketiganya muncul dalam bentuk menahan diri untuk tidak melakukan perilaku-perilaku yang tidak baik pada saat ada kesempatan untuk melakukannya. Apabila tidak ada kesempatan untuk melakukan pelanggaran maka menahan diri dari perilaku-perilaku buruk bukanlah faktor-mental penahanan-diri melainkan murni dari moralitas (*sīla*) yang terjaga dengan baik yang bisa saja adalah faktor-mental tanpa-keserakahan, tanpa-kebencian maupun indria-kebijaksanaan (*paññindriya*).

Tiga faktor-mental penahanan-diri tidak bisa muncul bersama-sama di *mahākusala citta*. Apabila satu faktor-mental muncul maka dua yang lain tidak bisa muncul pada satu momen kesadaran (*cittakkhaṇa*) yang sama. Walaupun tiga faktor-mental ini secara moral indah tetapi mereka tidak muncul di kesadaran-kesadaran yang lebih tinggi (*mahaggata*).¹²⁹

Yang dimaksud dengan ucapan-benar adalah menghindari dan menahan diri dari empat perilaku ucapan yang buruk, yaitu ucapan yang tidak benar atau berbohong, memfitnah atau mengadu

¹²⁹ Tentang ketidak-munculannya di kesadaran yang lebih tinggi akan dijelaskan di bagian Sintesis di buku ini hlm. 214-216.

domba, ucapan kasar dan omong kosong. Kemudian, perbuatan-benar adalah menghindari dan menahan diri dari empat perbuatan yang buruk, yaitu pembunuhan, pencurian dan perzinaan. Sementara itu, yang dimaksud dengan penghidupan-benar atau mata pencaharian-benar adalah mata pencaharian yang tidak melanggar *sīla* dan menghindari serta menahan diri dari penghidupan yang salah, misalnya menghindari perdagangan-perdagangan yang dilarang seperti perdagangan senjata (*satthavaṇijjā*), perdagangan manusia (*sattavaṇijjā*) perdagangan daging (*maṃsavaṇijjā*),¹³⁰ perdagangan minuman keras (*majjavaṇijjā*) dan perdagangan racun (*visaṇijjā*).

TIGA JENIS PENAHANAN-DIRI YANG MUNCUL DI MAHĀKUSALA CITTA

Penahanan-diri yang muncul di *mahākusala citta* dibedakan menjadi tiga, yaitu penahanan-diri pada saat kesempatan hadir (*sampattavirati*), penahanan-diri karena mengamalkan moralitas (*samādānavirati*) dan penahanan-diri karena kehancuran (*samucchavedavirati*).

A. Penahanan-diri pada saat kesempatan hadir

Penahanan-diri jenis ini muncul di arus kesadaran seseorang — yang tidak sedang mengamalkan latihan moralitas apa pun — yang merenungkan kelahiran, usia, pengetahuan atau pendidikannya (*bahusacca*) dan lain-lain. “Sungguh tidak pantas

¹³⁰ Yang dimaksud adalah menjual binatang ternak untuk disembelih. (AA 3. 303)

buat saya melakukan hal yang tidak baik seperti itu,” setelah merenungkan demikian seseorang memutuskan untuk menahan diri dari ucapan yang tidak baik, perbuatan yang tidak baik maupun penghidupan yang salah walaupun pada saat itu ada kesempatan untuk melanggarnya.

Kitab komentar dari *Dhammasaṅgaṇī* memberikan contoh yang dilakukan oleh seorang *upāsaka* muda dari Sri Lanka yang bernama Cakkana. Pada suatu hari dokter menyarankan untuk mengobati ibunya yang sedang sakit parah dengan daging kelinci segar (*allasasamaṃsa*). Mendengar saran dari dokter yang demikian, kemudian kakak laki-lakinya meminta Cakkana untuk pergi ke ladang untuk mencari seekor kelinci dan menangkapnya hidup-hidup. Cakkana mematuhi perintah kakaknya dan segera pergi ke ladang. Sesampainya di ladang dia melihat seekor kelinci sedang memakan tanaman-tanaman yang masih muda di ladang. Cakkana mengendap-endap hendak menangkapnya, tetapi kelinci tersebut mengetahuinya dan segera lari. Sayang sekali, usahanya untuk melarikan diri tidak berhasil karena dia terperangkap di dalam semak belukar. Dia pun menangis ketakutan! Cakkana mencari sumber suara dan tidak lama kemudian dia pun berhasil menangkap kelinci tersebut sambil berpikir di dalam hati, *“Saya akan membuat obat untuk ibu.”* Sesaat kemudian dia tersadarkan, *“Sungguh tidak pantas buat saya untuk mengorbankan nyawa makhluk lain demi menyelamatkan nyawa ibu!”* dengan pemikiran seperti itu dia pun kemudian melepaskan kelinci yang telah ditangkapnya. Sesampainya di rumah kakaknya bertanya apakah dia telah berhasil mendapatkan seekor kelinci. Cakkana menjelaskan apa yang telah terjadi. Mendengar penjelasan tersebut, kakaknya

marah dan memakinya. Cakkana tidak mendengarkan kemarahan kakaknya, malahan mencari ibunya. Sambil berdiri di samping ibunya dia mengatakan kebenaran, “*Sejak lahir, aku — mengetahui sepenuhnya — tidak pernah dengan sengaja menghilangkan nyawa makhluk hidup apa pun.*”¹³¹ Setelah pernyataan kebenaran ini tiba-tiba ibunya langsung sembuh!

B. Penahanan-diri karena mengamalkan moralitas

Penahanan-diri ini muncul di arus kesadaran mereka yang telah mengambil latihan moralitas, menjaganya dengan baik dan tidak melakukan pelanggaran apa pun meskipun dengan risiko kehilangan nyawa.

Pada zaman dahulu ada seorang *upāsaka* yang tinggal di gunung Uttaravaḍḍhamāna di Sri Lanka. Diceritakan bahwa setelah mengambil latihan moralitas dari Bhante Piṅgalabuddharakkhita, yang tinggal di wihara Ambariya, dia bercocok tanam di ladang. Tidak lama kemudian dia menyadari sapinya hilang. Dia mencarinya hingga naik ke gunung Uttaravaḍḍhamāna. Di gunung tersebut seekor ular besar menyergap dan membelitnya. Dia berpikir cepat, “*Saya akan penggal kepala ular ini dengan kapak!*” Sesaat kemudian pikiran baik muncul, “*Sungguh tidak pantas setelah mengambil latihan moralitas dari guru, saya kemudian menghancurkannya!*” Dengan segenap ketetapan hati dia bertekad, “*Saya akan mengorbankan hidupku, tetapi tidak moralitasku!*” Setelah mengucapkan kalimat tersebut di dalam hati kemudian dia membuang kapaknya jauh-jauh. Sesaat kemudian ular besar tersebut melepaskan dan membebaskannya.

¹³¹ ‘Yato ahaṃ jāto nābhijānāmi sañcicca pāṇaṃ jīvitaṃ voropetā’ti. (DhsA 103)

C. Penahanan-diri karena kehancuran

Penahanan-diri jenis ini muncul bersama dengan Jalan *Ariya* (*ariyamagga*, kesadaran Jalan). Seperti yang telah disampaikan di atas bahwa tiga faktor-mental penahanan-diri bisa muncul di kesadaran *mahākusala* dan bisa juga muncul di kesadaran Jalan. Pada saat tiga faktor-mental ini telah muncul sekali saja bersama dengan Jalan *Ariya* maka sejak itu pikiran-pikiran buruk seperti, “*Kita akan membunuh makhluk*,” tidak akan pernah bisa muncul di arus batin para makhluk suci.

TIGA JENIS PENAHANAN-DIRI YANG MUNCUL DI *LOKUTTARAKUSALA CITTA*

Tiga faktor-mental penahanan-diri, pada saat muncul di kesadaran Jalan, masing-masing mempunyai karakteristik, fungsi dan manifestasi yang berbeda dengan yang muncul di kesadaran *mahākusala*.

Ucapan-benar

- ❖ **Karakteristik:** Mengambil (*pariggahalakkhaṇa*).¹³²
- ❖ **Fungsi:** Menghentikan ucapan-salah (*viramaṇarasa*).
- ❖ **Manifestasi:** Melenyapkan ucapan-salah (*micchāvā-cappahānapaccupaṭṭhāna*).

*Ucapan-benar adalah ucapan yang indah atau terpuji.*¹³³
Itu adalah definisi dan terminologi untuk menahan diri dari ucapan-salah yang muncul sebagai akibat tiadanya atau telah

¹³² Kemunculan ucapan-benar di kesadaran Jalan mempunyai model seolah-olah mencabut ucapan-salah hingga ke akar-akarnya.

¹³³ *Sundarā pasatthā vā vācā sammāvācā.*

hancurnya ucapan yang tidak baik sampai ke akar-akarnya hingga tidak akan pernah muncul lagi selama-lamanya. Kualitas ucapan-benar yang demikian menjadi ciri dari para makhluk suci. Harap diperhatikan bahwa kualitas ini berbeda dengan ucapan-benar yang muncul di kesadaran *mahākusala*. Perbedaan kualitas yang seperti ini juga ditemukan di perbuatan-benar dan penghidupan-benar

Perbuatan-benar

- ❖ **Karakteristik:** Kemunculan *dhamma-dhamma* yang berasosiasi untuk perbuatan yang baik (*samuṭṭhānalakkhaṇa*).
- ❖ **Fungsi:** Menghentikan kecenderungan kemunculan perbuatan yang salah (*viramaṇarasa*).
- ❖ **Manifestasi:** Melenyapkan perbuatan-salah (*micchākammantappahānapaccupaṭṭhāna*).

*Perbuatan-benar adalah perbuatan yang indah atau terpuji.*¹³⁴ Perbuatan-benar adalah nama untuk menahan diri dari pembunuhan, pencurian dan perziniaan. Pada saat faktor-mental ini muncul bersama dengan kesadaran Jalan maka dia akan menghentikan kecenderungan kemunculan perbuatan-salah tersebut di atas. Setelah kemunculan kesadaran Jalan tersebut maka perbuatan-salah tidak akan pernah bisa muncul lagi di arus kesadaran batin.

¹³⁴ *Sundaro pasattho vā kammanto sammākamanto.*

Penghidupan-benar

- ❖ **Karakteristik:** Kemurnian (*vodānalakkhaṇa*).
- ❖ **Fungsi:** Mewujudkan perilaku yang benar yang berkaitan dengan mata pencaharian (*ñāyājīvappavattirasa*).
- ❖ **Manifestasi:** Melenyapkan penghidupan-salah (*micchājīvappahānapaccupaṭṭhāna*).

*Penghidupan-benar adalah penghidupan yang indah atau terpuji*¹³⁵ dan merupakan terminologi untuk menahan diri dari penghidupan atau mata pencaharian yang salah. Setelah kemunculannya bersama dengan kesadaran Jalan maka semua kecenderungan melakukan penghidupan yang salah hancur hingga tidak akan pernah bisa muncul lagi selama-lamanya.

PENJELASAN DETAIL

Dari empat perilaku tidak baik melalui ucapan, ucapan hendaknya dipahami sebagai isyarat ucapan (*vacīviññatti*). Kita sudah pernah membahas tentang isyarat-ucapan di kelas Kesadaran. Isyarat-ucapan merupakan kata-kata atau media untuk berkomunikasi agar kita bisa saling memahami pesan yang ingin kita sampaikan kepada orang lain. Selain isyarat-ucapan, juga terdapat isyarat-tubuh yang juga merupakan media untuk berkomunikasi; hanya untuk yang satu ini komunikasi dilakukan dengan menggunakan gerakan tubuh seperti melambaikan tangan untuk memanggil seseorang dan lain-lain.

¹³⁵ *Sundaro pasattho vā ājīvo sammājīvo.*

Abhidhamma menjelaskan bahwa kedua isyarat tersebut diproduksi oleh kesadaran. Isyarat-ucapan sebenarnya adalah suara. Pada saat seseorang ingin mengucapkan kata "*Abhidhamma*," maka kehendak tersebut akan memproduksi elemen-elemen tanah yang akan saling berbenturan sedemikian rupa hingga akhirnya dapat menghasilkan suara "*Abhidhamma*." Contoh lain dari suara yang dihasilkan akibat benturan elemen tanah adalah suara yang muncul saat seseorang mengetuk meja. Ada juga suara yang tidak diproduksi oleh kesadaran melainkan oleh perbedaan temperatur, misalnya suara petir, pohon tumbang dan lain-lain.

Ucapan yang tidak baik adalah ucapan yang rusak dan dicemari (*duṭṭha*) oleh keserakahan, kebencian dan delusi. Saat seseorang mengucapkannya dengan kehendak maka dikatakan dia telah melakukan ucapan yang tidak baik. Ketika penahanan-diri yang menjadi properti Jalan adiduniawi muncul, faktor-mental ini memutus saluran perbuatan-perbuatan yang tidak baik sehingga setelah kemunculan kesadaran Jalan, ucapan yang tidak baik tidak akan pernah bisa muncul lagi; bahkan di dalam mimpi pun tidak!

Dhammasaṅgaṇī mendeskripsikan ucapan-benar dengan berbagai terminologi yang sangat lengkap.¹³⁶ Seseorang yang mengucapkan kata-kata yang tidak baik dikatakan telah melakukan pelanggaran. Ketika penahanan-diri yang menjadi properti Jalan adiduniawi telah muncul maka faktor-mental tersebut menghancurkan semua kecenderungan terjadinya pelanggaran-pelanggaran seperti itu. Empat ucapan yang baik dan benar dikatakan sebagai perbatasan (*velā*) yang tidak untuk

¹³⁶ Dhs 63.

dilanggar (*anattikkama*). Jadi, siapa pun yang telah mengucapkan kata-kata yang tidak baik dikatakan telah *melanggar perbatasan*.

Kata Pāli *velā* bisa juga diartikan sebagai *velāyati* yang berarti menghancurkan, yaitu menghancurkan empat ucapan yang tidak baik. Terminologi lain yang bisa kita temukan di *Dhammasaṅgaṇī* adalah *meruntuhkan jembatan* (*setughāta*). Seperti halnya fungsi dari sebuah jembatan adalah untuk menghubungkan dua tempat, ketika jembatan tersebut diruntuhkan maka seseorang tidak mempunyai akses lagi untuk menuju ke tempat di ujung jembatan. Demikian pula halnya dengan ucapan-benar yang mempunyai kekuatan untuk *meruntuhkan jembatan* menuju ke empat ucapan yang tidak baik. Dengan keruntuhan jembatan tersebut maka arus kesadaran tidak akan bisa berjalan dan mengalir menuju ke empat ucapan yang tidak baik.

Penahanan-diri yang disebut ucapan-benar muncul berkali-kali di dalam kehidupan sehari-hari hingga kemunculan kesadaran Jalan. Di satu masa faktor-mental ini muncul untuk menahan diri dari berbohong, di kesempatan lain muncul untuk menahan diri dari memfitnah dan lain-lain. Akan tetapi pada saat kemunculan kesadaran Jalan adiduniawi, faktor-mental ini muncul di satu kesadaran ini saja untuk *menghancurkan kaki* (*padapaccheda*) empat kehendak perilaku tidak baik yang muncul melalui ucapan (*vacīduccaritacetanā*) dan sekaligus melengkapi faktor Jalan (*maggaṅga*), yaitu Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Untuk perbuatan-benar hendaknya dipahami dengan cara yang sama seperti yang telah diuraikan di atas. Akan tetapi

penjelasan untuk penghidupan-benar sedikit berbeda. Penghidupan atau mata pencaharian bisa gagal atau berhasil dipraktikkan hanya melalui pintu-tubuh dan pintu-ucapan; tidak melalui pintu-batin. Akan tetapi pelanggaran di pintu-tubuh atau pintu-ucapan tidak selalu dikondisikan oleh praktik mata pencaharian. Misalnya, seorang raja atau perdana menterinya (*rājarājamahāmatta*) yang mempertontonkan keberanian mereka dalam berburu binatang atau bahkan melakukan perzinahan adalah perbuatan yang tidak baik tetapi karena tidak ada kaitannya dengan mata pencaharian maka perbuatan tersebut bukan merupakan penghidupan yang tidak benar. Demikian pula halnya dengan empat ucapan yang tidak benar yang tidak ada kaitannya dengan mata pencaharian tidak disebut sebagai penghidupan-salah.

Akan tetapi, apabila seorang pemburu, nelayan dan lain-lain yang membunuh binatang demi mata pencaharian maka mereka telah melakukan penghidupan-salah. Demikian pula seseorang yang mata pencahariannya adalah mencuri maka pencurian yang dia lakukan adalah penghidupan-salah. Kebohongan, fitnah, ucapan kasar dan omong kosong yang dilakukan demi mata pencaharian adalah juga merupakan penghidupan-salah. Menjauhi dan menahan diri dari semua hal tersebut di atas disebut sebagai penghidupan-benar. Hendaknya dicatat bahwa contoh pelanggaran-pelanggaran tersebut di atas hanya terjadi sebelum kemunculan kesadaran Jalan. Pada saat penghidupan-benar berfungsi sebagai salah satu faktor dari Jalan muncul satu kali di kesadaran Jalan maka faktor-mental ini akan menghancurkan kecenderungan untuk melakukan pelanggaran sehingga penghidupan-salah tidak akan pernah bisa muncul lagi.

Tanpa-Batas — 2;

(*Appamaññā*)

Indria-Kebijaksanaan — 1

(*Paññindriya*)

- ❖ 8. *Karuṇā muditā appamaññāyo nāmāti sabbathāpi paññindriyena saddhiṃ pañcavīsatime cetasikā sobhanāti veditabbā.*

8. (1) *Belas-kasih*, (2) *simpati* dinamakan tanpa-batas. Bersama dengan (3) *indra-kebijaksanaan*, dua puluh lima ini, secara keseluruhan hendaknya dipahami sebagai faktor-mental yang indah.

Penjelasan untuk ❖ 8



ARI dua puluh lima faktor-mental yang indah, tiga faktor-mental ini — belas-kasih, simpati dan indria-kebijaksanaan — adalah faktor-mental yang terakhir.

1. Belas-kasih (*karuṇā*)

- ❖ **Karakteristik:** Mengembangkan kualitas melenyapkan penderitaan (*Dukkhāpanayanākārappavattilakkhaṇa*).
- ❖ **Fungsi:** Tidak tahan melihat penderitaan makhluk lain (*paradukkhāsahanarasa*).

- ❖ **Manifestasi:** Tiadanya kekejaman (*avihiṃsāpa-ccupaṭṭhāna*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Melihat keadaan makhluk-makhluk yang tidak terlindung (*anāthabhāvadassanapadaṭṭhāna*)

Buddha mengajarkan empat Kediaman Luhur (*Brahmāvihāra*), yaitu cinta-kasih universal (*mettā*), belas-kasih (*karuṇā*), simpati (*mudita*) dan keseimbangan-batin (*upekkhā*). Empat tanpa-batas adalah pedoman dalam berhubungan dengan makhluk lain. Nilai-nilai moral-spiritual yang berlandaskan pada empat Kediaman Luhur akan menjamin terciptanya kehidupan yang tenang, damai dan bahagia, baik untuk diri sendiri maupun untuk masyarakat luas. Empat Kediaman Luhur juga disebut sebagai tanpa-batas (*appamaññā*) karena kemampuan mereka yang bisa dikembangkan ke semua makhluk, di mana pun mereka berada tanpa-batas yang bisa menghalanginya.

Walaupun demikian, di dalam kelompok faktor-mental tanpa-batas hanya dua saja yang dicantumkan, yaitu belas-kasih dan simpati. Dua yang lain — cinta-kasih dan keseimbangan-batin — tidak termasuk di dalam kelompok faktor-mental ini karena mereka sesungguhnya adalah faktor-mental tanpa-kebencian dan faktor-mental keseimbangan-batin yang dimasukkan ke dalam kelompok faktor-mental indah yang universal. Empat faktor-mental ini muncul dalam berbagai intensitas, dari yang rendah dan terbatas hingga ke intensitas yang sempurna dan tanpa-batas. Hanya pada saat keempatnya dikembangkan tanpa-batas maka mereka disebut sebagai Kediaman Luhur.

Belas-kasih dan simpati tidak selalu muncul di setiap kesadaran yang indah. Mereka hanya muncul pada saat ada kejadian yang menggerakkannya untuk muncul, misalnya melihat makhluk yang sedang menderita dan membutuhkan pertolongan.

*Belas-kasih adalah yang menggetarkan hati orang-orang yang baik ketika (melihat) penderitaan makhluk lain.*¹³⁷ Demikianlah ciri dari belas-kasih. Pada saat hati kita melihat objek-objek yang sedang “kalah oleh penderitaan” (*dukkhābhibhūta*) dan kemudian hati kita bergetar atau tidak tahan untuk melihatnya maka itulah belas-kasih. *Belas-kasih “membeli” atau membinasakan rasa sakit dan penderitaan makhluk lain.*¹³⁸ Hendaknya dipahami bahwa belas-kasih bisa muncul dengan atau tanpa harus turun tangan untuk melenyapkan penderitaan makhluk lain. Setiap kali hati bergetar melihat penderitaan makhluk lain maka itulah belas-kasih. Seandainya kemudian kita tergerak untuk menolong maka itu juga belas-kasih. Akan tetapi apabila kita kemudian menjadi sedih ketika pertolongan yang telah diberikan tidak berhasil meringankan beban mereka maka kesedihan tersebut adalah tanda bahwa belas-kasih telah gagal dikembangkan. Belas-kasih adalah faktor-mental yang indah, sedangkan kesedihan adalah faktor-mental kebencian. Keduanya mempunyai kualitas yang berbeda dan berlawanan. Jadi, belas-kasih hendaknya dipraktikkan dengan baik dan benar. Kita tergerak untuk memberikan pertolongan dan apabila berhasil maka hal tersebut semata-mata adalah buah dari *kamma*-baik dia; sebaliknya

¹³⁷ *Paradukkhe sati sādhuṇaṃ hadayakampanaṃ karotīti karuṇā.*

¹³⁸ *Kiṇāti vā paradukkhaṃ hiṃsati vināsetīti karuṇā.*

apabila bantuan kita tidak mampu meringankan penderitaannya maka kita hendaknya mengembangkan keseimbangan-batin dengan merenungkan bahwa hal tersebut terjadi karena dia sesungguhnya adalah pemilik dari *kamma*-nya sendiri, lahir dari *kamma*-nya sendiri dan lain-lain. Dengan demikian maka kita berhasil menjaga hati untuk tetap indah — tidak disergap oleh kesadaran yang tidak baik.

BELAS-KASIH SEBAGAI KEDIAMAN LUHUR

Belas-kasih bisa muncul di kehidupan sehari-hari dan juga bisa dikembangkan tanpa-batas melalui meditasi *samatha*. Semua Kediaman Luhur mempunyai efek positif, yaitu munculnya kedamaian di hati. Masing-masing dari Kediaman Luhur juga mempunyai kekuatan untuk menangkal kemunculan kualitas hati negatif yang menjadi lawannya. Dalam hal ini, kemunculan belas-kasih menangkal atau mencegah sifat kejam (*vihimsapaṭighāta*) muncul dan menguasai hati kita.

“Kawan, pembebasan-batin yang disebut belas-kasih tersebut adalah jalan keluar dari kekejaman.”¹³⁹

Kalimat dari Buddha tersebut di atas sangatlah menyejukkan dan memberikan arah yang benar di dalam latihan spiritual kita. Kekejaman ada di dalam hati dan cara melenyapkannya pun harus dengan mengembangkan batin sedemikian rupa melalui meditasi; bukan sebaliknya, dengan memohon pertolongan kepada makhluk apa pun atau bukan pula

¹³⁹ *Nissaraṇaṃ hetam, āvuso, vihesāya yadidaṃ karuṇācetovimutti.* (D3.206)

dengan menyalahkan dunia atau orang lain atas kebengisan dan kekejaman yang muncul di hati.

Masing-masing dari empat Kediaman Luhur mempunyai musuh dekat (*āsanna*) dan musuh jauh (*dūra*). Musuh dekat adalah faktor-faktor-mental yang mempunyai kualitas sangat mirip dengan Kediaman Luhur sehingga seringkali dianggap sebagai kualitas hati yang positif; tetapi sesungguhnya adalah musuh dekat dan bukan kualitas hati yang baik untuk ditumbuh-kembangkan. Sedangkan musuh jauh adalah kualitas yang berlawanan atau bertolak-belakang dengan Kediaman Luhur. Musuh dekat dari belas-kasih adalah rasa kasihan atau kesedihan yang muncul sebagai bentuk perwujudan perasaan dukacita (*domanassa*) yang muncul sebagai akibat merenungkan ketidak-beruntungan dan kegagalan (*vipatti*). Perasaan dukacita seperti ini disebut sebagai perasaan dukacita duniawi (*gehasita domanassa*) karena berkaitan dengan pelekatan hati terhadap objek-objeknya.

Rasa kasihan dan kesedihan muncul pada saat seseorang melihat makhluk lain menderita atau pada saat menyadari bahwa bantuan yang telah dia berikan tidak berhasil meringankan penderitaan dia. Ini adalah musuh dekat belas-kasih terhadap makhluk lain. Musuh dekat pun bisa muncul di arus batin seseorang yang sedih memikirkan objek-objek menyenangkan yang dulu pernah menjadi miliknya dan sekarang telah lenyap; atau kesedihan yang muncul karena tidak bisa mendapatkan objek-objek yang diidam-idamkannya. Dalam hal seperti itu maka kesedihan menjadi musuh dekat dari belas-kasih terhadap diri sendiri. Sebaliknya, karena sifat alamiahnya yang berbeda dan berlawanan (*sabhāvavisabhāga*) maka

kekejaman (*vihesā*) adalah musuh-jauh dari belas-kasih; dan dengan kualitas yang demikian maka belas-kasih harus diamankan atau dijauhkan dari kekejaman.

Belas-kasih hendaknya dikembangkan kepada semua makhluk, tanpa-batas dan tanpa diskriminasi. Belas-kasih bisa dikembangkan hingga ke *jhāna* ketiga dan apabila kualitas ini bisa dipertahankan kemunculannya di proses kognitif menjelang kematian maka efek yang timbul adalah kelahiran kembali di alam *Brahmā* sesuai dengan *jhāna* yang dikuasai. *Brahmā* memiliki kualitas hati yang tanpa cela dan oleh karena itu *yogī* yang mengembangkan belas-kasih sebagai Kediaman Luhur dikatakan hidup seperti *Brahmā*. Untuk alasan inilah maka belas-kasih juga disebut sebagai Kediaman Luhur atau Kediaman *Brahmā*. Alasan lain kenapa belas-kasih — dan juga tiga Kediaman Luhur yang lain — disebut sebagai Kediaman Luhur adalah karena belas-kasih adalah merupakan kualitas hati yang luhur, terbaik, tertinggi dan tanpa cacat (*niddosabhāva*). Kualitas hati yang seperti ini merupakan kualitas hati terbaik untuk diterapkan setiap kali berhubungan dengan makhluk lain.

2. Simpati (*muditā*)

- ❖ **Karakteristik:** Kegembiraan (*pamodanalakkhaṇa*)
- ❖ **Fungsi:** Tiadanya iri hati (*anissāyanarasa*)
- ❖ **Manifestasi:** Kehancuran rasa tidak-suka (*arativighātapaccupaṭṭhāna*).
- ❖ **Sebab-terdekat:** Melihat keberhasilan atau kebahagiaan makhluk lain (*sampattidassana -padaṭṭhāna*).

Kita akan membahas satu faktor-mental lagi yang merupakan bagian dari Empat Kediaman Luhur atau Tanpa-Batas. Seperti halnya belas-kasih, simpati adalah kualitas hati yang mulia dan hendaknya dijadikan pedoman dalam berhubungan dengan makhluk lain. Kualitas yang mulia ditunjukkan oleh kemampuan dari faktor-mental ini untuk menghancurkan rasa tidak suka (*arati*) terhadap makhluk yang menjadi objek kesadaran.

“Kawan, pembebasan-batin yang disebut simpati tersebut adalah jalan keluar dari rasa tidak suka.”¹⁴⁰

Kalimat Buddha tersebut di atas memberikan arah yang benar kepada kita pada saat menghadapi situasi sulit di dalam kehidupan, khususnya pada saat kita tidak bisa memberikan apresiasi kepada mereka yang sedang bahagia atau mencapai keberhasilan di dalam kehidupannya. Iri hati menghalangi munculnya kegembiraan dan membuat hati menjadi gelap gulita. Seseorang yang tidak mengerti *Dhamma* akan cenderung menyalahkan mereka yang tidak disukai atau yang menjadi objek iri hatinya. Akan tetapi dengan petunjuk dari Buddha di atas, kita menjadi paham apa yang harus dilakukan pada saat hati dikuasai oleh kualitas-kualitas yang negatif seperti itu. Dengan melatih hati untuk mengapresiasi dan bergembira atas keberhasilan orang lain maka secara perlahan suasana hati menjadi terang benderang. Dengan hancurnya rasa tidak suka di hati maka seseorang hanya akan melihat kualitas positif yang ada di makhluk lain dan dengan demikian dia akan bisa menghindari iri

¹⁴⁰ *Nissaraṇaṇhetam, āvuso, aratīvāyadidaṃ muditācetovimutti.*

hati pada saat melihat keberhasilan atau kebahagiaan yang sedang dialami mereka.

Seperti halnya Empat Kediaman Luhur yang lain, simpati juga mempunyai musuh dekat dan juga musuh jauh. Musuh dekat dari simpati adalah perasaan suka-cita duniawi (*gehassita somanassa*) yang muncul di arus kesadaran seseorang yang melihat objek-objek pancaindra yang menyenangkan. Perasaan ini muncul bersama dengan pelekatan di hati seseorang terhadap objeknya. Kualitas yang seperti itu bukanlah kualitas faktor-mental simpati semata-mata karena simpati adalah faktor-mental yang indah. Sebagai Kediaman Luhur, simpati muncul tanpa membedakan objeknya. Pada saat faktor-mental ini berkembang maka objek apa pun akan memunculkan kegembiraan sebagai sikap yang apresiatif atas keberhasilan atau kebahagiaan yang dialami oleh makhluk lain. Demikianlah musuh dekat dari simpati. Di sisi lain, rasa tidak suka (*arati*) — karena sifatnya yang bertolak-belakang — adalah musuh jauh dari simpati. Itulah mengapa simpati harus benar-benar diamankan dan dijauhkan darinya karena kehadiran rasa tidak suka hanya akan menghalangi kemunculannya.

3. Indria-Kebijaksanaan (*paññindriya*)

- ❖ **Karakteristik:** Pemahaman atau penembusan fenomena sesuai karakteristik alamiahnya (*yathāsabhāvapaṭi-vedhalakkhaṇa*).
- ❖ **Fungsi:** Menerangi objeknya (*visayobhāsarasa*).
- ❖ **Manifestasi:** Tiadanya kebingungan (*asammohapa-ccupaṭṭhāna*).

- ❖ **Sebab-terdekat:** Perhatian yang bijaksana (*yoniso manasikāra*).

Abhidhamma mendefinisikan kebijaksanaan sebagai *memahami Empat Kebenaran Mulia*. Kitab komentar menjelaskan kebijaksanaan lebih lanjut sebagai faktor-mental yang menyebabkan munculnya pemahaman tentang tiga karakteristik umum dari batin-dan-jasmani (*sāmaññalakkhaṇa*), yaitu *anicca*, *dukkha* dan *anatta*. Pemahaman tersebut adalah titik kulminasi dari proses pemahaman batin-dan-jasmani yang diawali dengan pemahaman karakteristik individual (*sabhāvalakkhaṇa*) dan kemudian pemahaman tentang karakteristik dari batin-dan-jasmani yang terkondisi (*saṅkhatalakkhaṇa*). Kebijaksanaan sering disebut juga sebagai tanpa-delusi (*amoha*) yang merupakan salah satu dari tiga akar yang baik; dua yang lain adalah tanpa-keserakahan (*alobha*) dan tanpa-kebencian (*adosa*). Keduanya, kebijaksanaan dan tanpa-delusi — serta pengetahuan (*ñāṇa*) — di dalam *Abhidhamma* adalah tiga terminologi yang mempunyai arti yang sama dan bisa saling menggantikan.

Kebijaksanaan yang telah berkembang mempunyai kekuatan yang dahsyat untuk menembus fenomena sampai ke lapisan yang terdalam dan inilah mengapa pemahaman yang muncul dari penembusan tersebut akan mencerahkan kita. Kitab komentar menganalogikannya seperti penembusan anak panah yang ditembakkan oleh pemanah yang ulung (*kusalissāsakhiṭṭausupativedha*). Pemanah yang ulung mampu menembak sasaran dengan tepat, demikianlah ciri dari kebijaksanaan yang mengarah tepat ke realitas hakiki bukan ke konsep. Pada saat ciri ini telah berkembang maka kebijaksanaan disebut sebagai indria-kebijaksanaan karena kekuasaannya yang mampu

mengalahkan faktor-faktor-mental yang muncul bersamanya dalam hal melihat (*dassana*) karakteristik asli dari fenomena.

Kitab-kitab komentar menjelaskan perbedaan antara persepsi (*saññā*), kesadaran pancaindra (*viññāṇa*) dan kebijaksanaan (*paññā*). Persepsi hanya menerima dan memahami objek sebagai biru, hijau dan lain-lain tetapi tidak mampu melihat karakteristik asli dari objek tersebut. Seperti halnya seorang anak kecil yang mempunyai pengetahuan tentang mata uang emas tetapi tidak mengerti kegunaannya. Sementara itu, kesadaran pancaindra mampu melihat objek dari sudut pandang realitas hakiki; seperti halnya seorang penduduk desa yang mempunyai pengetahuan tentang mata uang emas dan dia tahu bagaimana cara membelanjakannya. Sedangkan kebijaksanaan melampaui keduanya. Kebijaksanaan mampu melihat objek dan juga memahami karakteristik individual, karakteristik dari semua fenomena yang berkondisi serta karakteristik universal dari objek tersebut. Pengetahuan yang seperti ini adalah seperti pengetahuan seorang tukang emas yang memahami secara tepat kandungan emas di uang logam tersebut. Tidak hanya itu, dia juga bisa memanfaatkan emas di uang logam tersebut untuk dibuat berbagai macam perhiasan.

Fungsi dari kebijaksanaan adalah menerangi objeknya, seperti halnya lampu yang menerangi ruangan. Ketika lampu menyala maka kegelapan sirna; demikian pula halnya ketika kebijaksanaan muncul maka ketidaktahuan sirna. Ketika ruangan menjadi terang benderang maka kita akan bisa melihat semua perabot yang ada di dalamnya. Perumpamaan ini persis seperti yang dilakukan oleh kebijaksanaan. Pada saat meditasi kita berkembang, maka pada saat itu kebijaksanaan pun berkembang.

Dengan berkembangnya kebijaksanaan maka kita mampu melihat batin-dan-jasmani dengan lebih jelas lagi. Karakteristik individual hingga karakteristik umum dari batin-dan-jasmani tampak dengan sangat jelas. Pemahaman pun akan menjadi kukuh dan menekan kotoran-kotoran batin hingga akhirnya tidak bisa muncul lagi. Berkaitan dengan hal ini, *Dhammasaṅgaṇī* mendefinisikan indria-kebijaksanaan sebagai kepandaian atau kecerdasan (*medhā*) yang mampu menghancurkan kotoran-kotoran batin dan mengilustrasikannya seperti petir yang menghancurkan batu karang.

*Tidak ada cahaya yang bisa menyamai cahaya kebijaksanaan.*¹⁴¹ Kemampuannya dalam menerangi objek yang mengondisikan munculnya pemahaman yang benar terhadap fenomena tidak tertandingi oleh faktor-faktor-mental yang lain, seperti persepsi dan lain-lain. Kitab *Milinda Pañhā* memberikan ilustrasi yang sangat baik tentang karakteristik menerangi¹⁴² dari kebijaksanaan.

Raja yang agung, seperti halnya seorang laki-laki membawa pelita ke ruangan yang gelap gulita, lampu yang dibawa menyebabkan kegelapan sirna, melahirkan cahaya, sinar yang terang benderang tercurah, membuat objek-bentuk terlihat jelas. Demikian pula, Raja yang agung, kemunculan kebijaksanaan menyebabkan kegelapan yang disebabkan oleh ketidak-tahuan sirna, melahirkan cahaya kebijaksanaan, sinar kebijaksanaan tercurah, membuat Kebenaran Mulia terlihat jelas. Demikianlah, Raja yang agung, kebijaksanaan mempunyai karakteristik menerangi.¹⁴³

¹⁴¹ *Paññobhāsasamo obhāso nāma natthi.*

¹⁴² Di buku ini saya memilih "menerangi" sebagai fungsi dari kebijaksanaan sesuai dengan referensi di DhsA 123.

¹⁴³ *Yathā, mahārāja, puriso andhakāre gehe padīpaṃ paveseyya, pavīṭṭho padīpo andhakāraṃ viddhaṃseti, obhāsaṃ janeti, ālokaṃ viddhaṃseti, pākāṭāni ca rūpāni karoti, evameva kho, mahārāja, paññā uppajjamānā avijjandhakāraṃ viddhaṃseti, vijjābhāsaṃ janeti, nāpālokaṃ viddhaṃseti, pākāṭāni ca ariyasaccāni karoti. Evaṃ kho, mahārāja, obhāsanalakkhaṇā paññā'ti.* (Mil. 2.1.15)

Manifestasi dari kebijaksanaan adalah tanpa kebingungan. Seperti halnya pengembara yang tidak kebingungan karena dia ditemani oleh seorang penunjuk jalan yang baik. Sebab terdekat kemunculan kebijaksanaan adalah perhatian yang bijaksana, yaitu perhatian yang memahami objek sebagai tidak-kekal, tidak memuaskan, tanpa-diri dan tidak indah. Dengan terus menerus mengarahkan perhatian kepada fenomena yang muncul di saat ini serta menajamkan penglihatan terhadap ketidak-kekalan dan lain-lain maka kebijaksanaan pun muncul.



❖ 9. *Ettāvatā ca –*

*Terasaññasamānā ca, cuddasākusalā tathā; Sobhanā
pañcavīsāti, dvipaññāsa pavuccare.*

*9. Jadi, tiga belas adalah netral, empat belas
adalah tidak baik, dua puluh lima adalah indah;
dengan demikian lima puluh dua telah diuraikan.*

Penjelasan untuk ❖ 9



ENGAN selesainya

pembahasan tentang indria-kebijaksanaan maka berakhirlah analisis lima puluh dua faktor-faktor-mental. Secara ringkas, lima puluh dua faktor-mental dibagi ke dalam tiga kelompok. Kelompok netral terdiri dari tiga belas faktor-mental yang kesemuanya bisa muncul di semua jenis kesadaran. Yang kedua adalah kelompok faktor-mental tidak baik yang terdiri dari empat belas faktor-mental dan hanya bisa muncul di kesadaran yang tidak baik saja. Kelompok ketiga adalah faktor-mental indah yang terdiri dari dua puluh lima faktor-mental dan hanya muncul di kesadaran yang indah. Gambaran besar ini sangat penting untuk dipahami sebagai modal untuk memasuki pembahasan faktor-mental selanjutnya, yaitu sintesis faktor-faktor-mental.

III

Sintesis Kesadaran dan Faktor-Faktor-Mental



METODE ASOSIASI

(*Sampayoganaya*)

❖ 10. *Tesaṃ cittāviyuttānaṃ, yathāyogamito paraṃ.*

Cittuppādesu paccekaṃ, sampayogo pavuccati.

❖ 11. *Satta sabbattha yujjanti, yathāyogaṃ pakiṇṇakā.*

Cuddasākusalesveva, sobhanesveva sobhanā.

10. Asosiasi dari yang terikat dengan kesadaran tersebut, sesuai dengan persatuannya masing-masing di dalam kemunculan kesadaran akan disebutkan setelah ini.

11. Tujuh berasosiasi dengan semua kesadaran, yang sesekali sesuai dengan persatuannya. Empat belas hanya dengan yang tidak baik, yang indah hanya dengan yang indah.

Penjelasan untuk ❖ 10 - 11



Di sini kita mendapatkan istilah lain untuk faktor-mental yang diberikan oleh *Vibhāvinī*, yaitu *dhamma* yang terikat dengan kesadaran (*cittāviyuttā*), yang artinya adalah bahwa faktor-mental merupakan *dhamma* yang tidak terpisah dari kesadaran. Dengan demikian, sekali lagi, hendaknya dipahami bahwa faktor-mental tidak bisa muncul sendirian tanpa kesadaran.

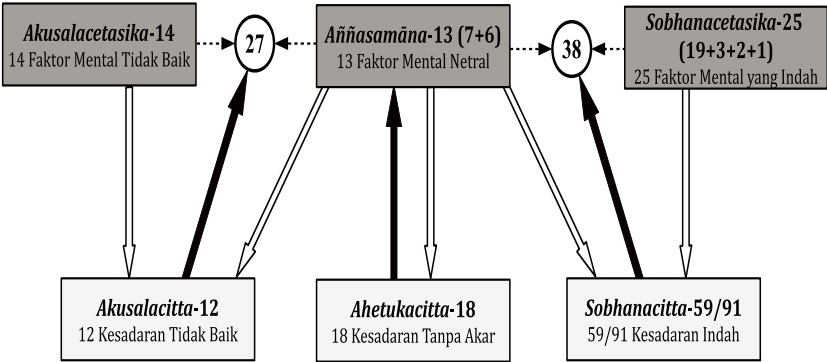
Setelah menganalisis tiap-tiap faktor-mental maka sekarang kita akan mensintesis kesadaran dan faktor-mental

dengan menggunakan dua metode yang berbeda. Metode pertama adalah metode asosiasi, yaitu metode sintesis dari sudut pandang faktor-mental. Metode ini menguraikan keberadaan tiap-tiap faktor-mental di berbagai macam kesadaran. Metode yang kedua adalah metode kombinasi, yaitu metode sintesis dari sudut pandang kesadaran. Metode ini menguraikan tentang faktor-faktor-mental apa saja yang bisa bercampur di kesadaran-kesadaran tertentu. Dengan memahami dua metode sintesis ini maka kita akan mendapatkan pengetahuan dan kebijaksanaan yang lebih baik tentang fenomena mental yang disebut batin (*nāma*).

Di dalam metode asosiasi, pertama-tama Ācariya Anuruddha menyampaikan bahwa tujuh faktor-mental yang universal untuk semua kesadaran berasosiasi dengan semua kesadaran. Dengan kata lain, tujuh faktor-mental tersebut selalu ditemukan di jenis kesadaran apa pun.

Enam faktor-mental sesekali hanya berasosiasi dengan kesadaran-kesadaran tertentu. Mereka tidak ditemukan di semua kesadaran. Selanjutnya empat belas faktor-mental yang tidak baik hanya bisa muncul bersama dengan kesadaran yang tidak baik saja. Walaupun mereka tidak selalu hadir di setiap kemunculan kesadaran yang tidak baik; tetapi apabila muncul maka mereka hanya muncul di salah satu dari dua belas kesadaran yang tidak baik. Yang terakhir adalah dua puluh lima faktor-mental yang indah, seandainya pun harus muncul maka mereka hanya bisa muncul di kesadaran yang indah, tidak di jenis kesadaran yang lain. (Lihat Skema 2.1)

Skema 2.1
Metode Asosiasi dan Metode Kombinasi



Keterangan:

 : *Sampayoganaya* (Metode Asosiasi)

 : *Saṅgahanaya* (Metode Kombinasi)

Metode Asosiasi untuk Faktor-Mental Netral

(Aññasamānacetasikasampayoganya)

❖ 12. *Katham? Sabbacittasādhāraṇā tāva sattime cetasikā sabbesupi ekūnanavuticittuppādesu labbhanti.*

❖ 13. *Pakiṇṇakesu pana vitakko tāva dvipaṇca-viññāṇavajjitakāmāvacaracittesu ceva ekādasasu paṭhamajjhānacittesu ceti pañcapaññāsacittesu uppajjati.*

12. *Bagaimana? Pertama-tama, tujuh faktor-mental yang universal untuk semua kesadaran terdapat di semua kemunculan kesadaran.*
13. *Akan tetapi, di antara (faktor-mental) sesekali, pertama-tama penempelan-awal muncul di lima puluh lima kesadaran, yaitu di kesadaran lingkup-indriawi selain sepasang kesadaran pancaindra, dan sebelas kesadaran jhāna yang pertama.*

Penjelasan untuk ❖ 12 - 13



TUJUH faktor-mental universal adalah faktor-mental yang menjadi fondasi bagi kesadaran dalam mengenali objeknya. Tanpa tujuh faktor-mental ini maka kesadaran tidak akan mampu mengenali objeknya dengan baik.

Faktor-mental penempelan-awal tidak ditemukan di sepasang kesadaran pancaindra. Sebagai kesadaran yang paling

sederhana di dalam proses kognitif, kesadaran pancaindra tidak berisi faktor-mental yang canggih selain tujuh faktor-mental universal. Kesadaran pancaindra tidak memerlukan bantuan penempelan-awal untuk “menempel” ke objeknya karena efek daya bentur antara landasan dan objek (*vatthārammaṇasaṅghaṭṭanabala*) sudah cukup keras untuk membuatnya menempel pada objeknya masing-masing. Dengan mengesampingkan sepasang kesadaran pancaindra maka penempelan-awal muncul di empat puluh empat kesadaran lingkup-indriawi.

Penempelan-awal juga muncul di sebelas kesadaran *jhāna* yang pertama. Di kesadaran *jhāna* yang lebih tinggi — duniawi maupun adiduniawi — tidak ditemukan penempelan-awal karena kesadaran-kesadaran tersebut memanfaatkan keakraban (*paricaya*) antara kesadaran dan objek-*jhāna* (*paṭibhāga nimitta*) yang sudah “terjalin” sejak awal memulai latihan meditasi. Oleh karena keakraban tersebut — yang terjadi sebagai efek dari kekuatan meditasi (*bhāvanābala*) — maka kesadaran *jhāna* kedua hingga *jhāna* kelima menemui objeknya tanpa memerlukan bantuan penempelan-awal.

Dengan demikian, penempelan-awal muncul di lima puluh lima kesadaran — empat puluh empat kesadaran lingkup-indriawi dan sebelas kesadaran *jhāna* yang pertama.



- ❖ 14. *Vicāro pana tesu ceva ekādasasu dutiyajjhānacittesu cāti chasatṭhicittesu.*
- ❖ 15. *Adhimokkho dvipañcaviññānavicikicchā - sahagatavajjitacittesu.*
- ❖ 16. *Vīriyaṃ pañcadvārāvajjanadvipañca - viññāṇasampaṭicchanasantīraṇavajjitacittesu.*
- ❖ 17. *Pīti domanassupekkhāsahagata - kāyaviññāṇacatutthajjhānavajjitacittesu.*
- ❖ 18. *Chando ahetukamomūhavajjitacittesūti.*

14. Akan tetapi penempelan-terus-menerus muncul di enam puluh enam kesadaran, yaitu di lima puluh lima kesadaran tersebut dan di sebelas kesadaran *jhāna* kedua.

15. Keputusan di kesadaran selain sepasang kesadaran pancaindra dan yang disertai dengan keraguan.

16. Energi di kesadaran selain yang mengarahkan ke pintu pancaindra, sepasang kesadaran pancaindra, yang menerima dan yang menginvestigasi.

17. Kegembiraan di kesadaran selain yang disertai dengan perasaan tidak senang dan perasaan netral (ketenangan) dan kesadaran-tubuh dan *jhāna* keempat.

18. Hasrat di kesadaran selain tanpa-akar dan delusi yang sangat kuat.

Penjelasan untuk ❖ 14 - 18

Penempelan-terus-menerus muncul di enam puluh enam kesadaran, yaitu di lima puluh lima kesadaran dengan penempelan-awal (*pañcapaññāsasavitakkacitta*) dan di sebelas kesadaran *jhāna* kedua.

Keputusan muncul di tujuh puluh delapan kesadaran; selain sebelas kesadaran, yaitu sepasang kesadaran pancaindra dan yang disertai dengan keraguan. Keputusan tidak muncul di kesadaran dengan keraguan karena keputusan tidak akan bisa diambil pada saat batin sedang dilanda keraguan.

Energi muncul di tujuh puluh tiga kesadaran; selain enam belas kesadaran yang juga dikenal sebagai kesadaran tanpa energi (*aviriya-citta*). Enam belas kesadaran tanpa energi — karena sifatnya yang sangat lemah dan pasif — adalah yang mengarahkan ke pintu pancaindra, sepasang kesadaran pancaindra, yang menerima dan yang menginvestigasi.

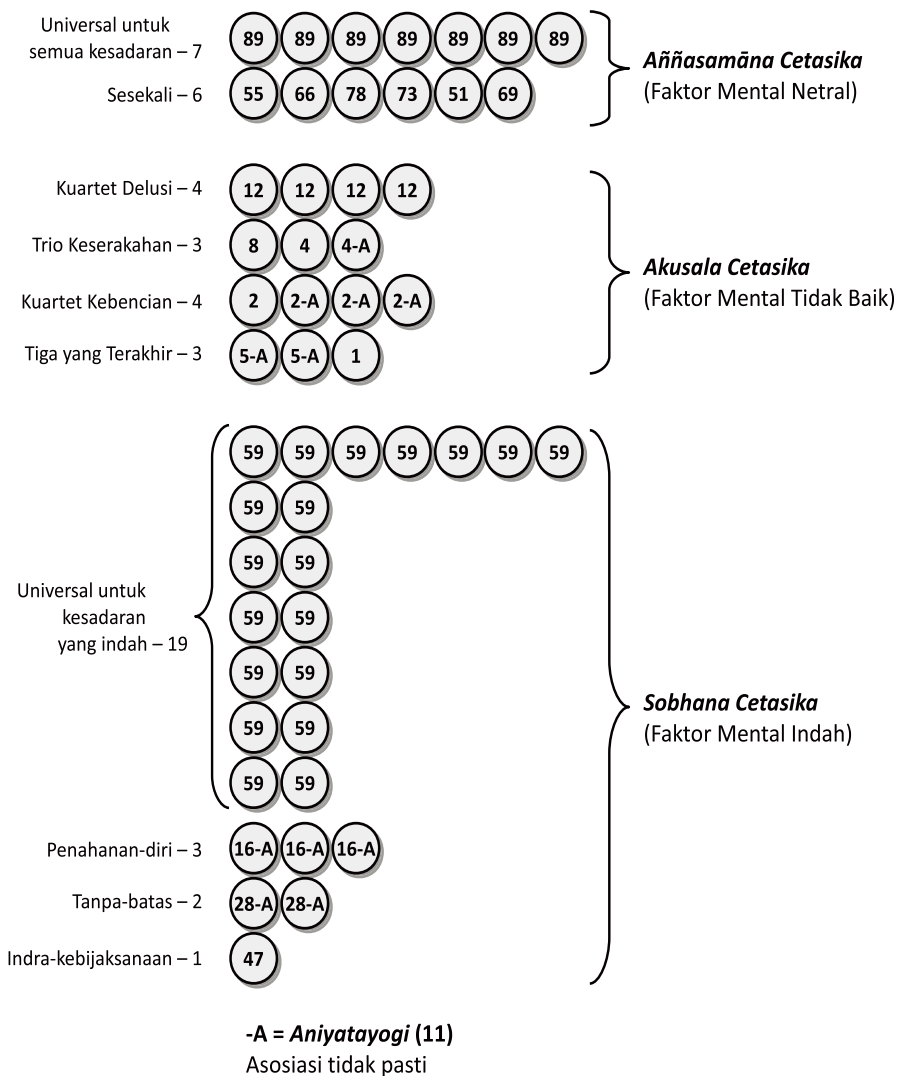
Kegembiraan muncul di lima puluh satu kesadaran; selain tujuh puluh kesadaran, yaitu dua kesadaran yang disertai dengan perasaan tidak senang, lima puluh lima kesadaran yang disertai dengan perasaan netral (ketenangan), dua kesadaran tubuh dan sebelas kesadaran *jhāna* keempat. Jadi, kegembiraan hanya muncul di delapan belas kesadaran lingkup-indriawi disertai dengan sukacita, dan sebelas kesadaran untuk masing-masing *jhāna* pertama, kedua dan ketiga. Hendaknya dicermati di sini bahwa kegembiraan hanya muncul di kesadaran yang disertai dengan sukacita. Akan tetapi, walaupun kesadaran *jhāna* keempat disertai dengan perasaan bahagia (*sukha vedanā*), kegembiraan tidak muncul di sana. Hal ini terjadi karena untuk mencapai *jhāna* keempat, *yogī* harus mampu *memadamkan* faktor-*jhāna* yang paling kasar di *jhāna* ketiga, yaitu kegembiraan.

Yang berikutnya, faktor-mental hasrat muncul di enam puluh sembilan kesadaran; selain yang tanpa akar dan kesadaran yang berakar pada delusi.¹⁴⁴

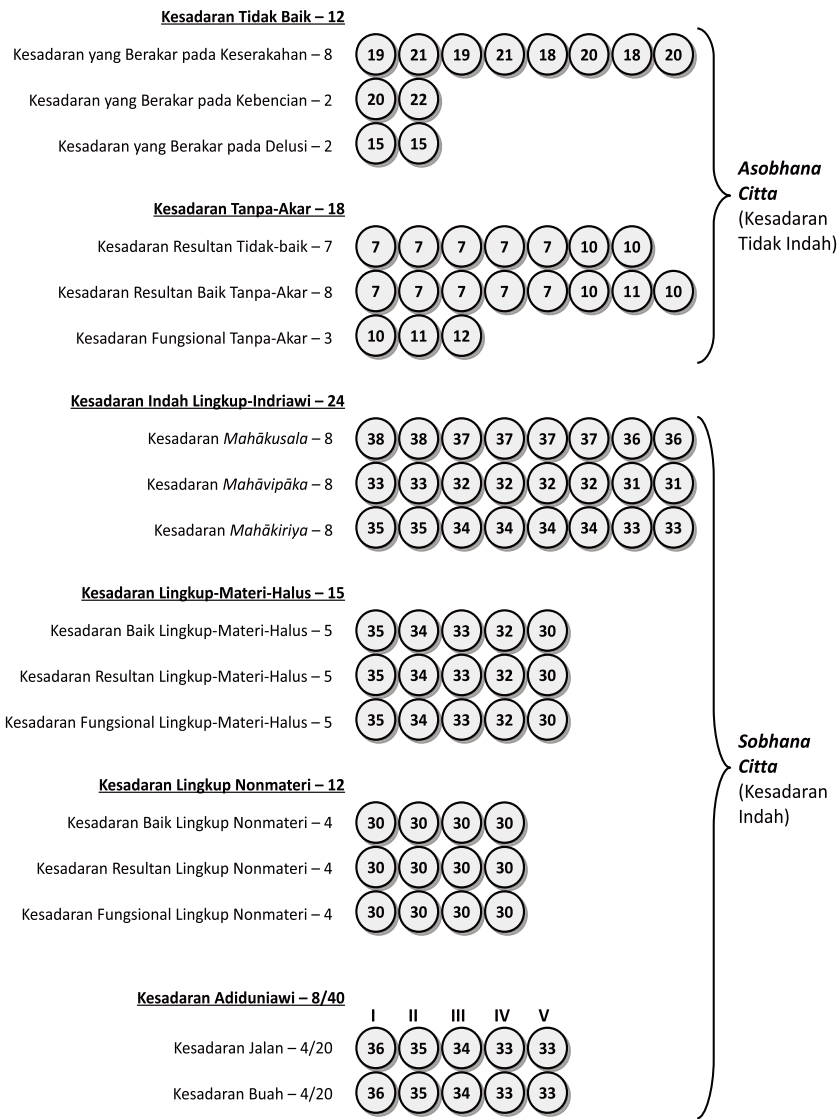
¹⁴⁴ Untuk detail kesadaran untuk setiap asosiasi faktor-mental, lihat Lampiran di hlm. 270

Skema 2.2

Metode Asosiasi



Skema 2.3
Metode Kombinasi



Ringkasan

❖ 19. *Te pana cittuppādā yathākkamaṃ – Chasatṭhi pañcapaññāsa, ekādasā ca soḷasa; Sattati vīsati ceva, pakiṇṇakavivajjitā. Pañcapaññāsa chasatṭhiṭṭhasattati tisattati; Ekapaññāsa cekūnasattati sapakiṇṇakā.*

19. Jadi, kemunculan-kemunculan kesadaran berturut-turut: enam puluh enam, lima puluh lima, sebelas, enam belas, tujuh puluh dan dua puluh adalah tanpa faktor-mental sesekali.

Lima puluh lima, enam puluh enam, tujuh puluh delapan, tujuh puluh tiga, lima puluh satu dan enam puluh sembilan adalah dengan faktor-mental sesekali.

Penjelasan untuk ❖ 19

Di bagian ini Ācariya Anuruddha menyebutkan satu per satu kesadaran yang muncul tanpa dan dengan faktor-mental sesekali sesuai dengan urutan faktor-mentalnya yang dimulai dengan penempelan-awal dan diakhiri dengan hasrat.

Berkaitan dengan faktor-mental yang juga merupakan faktor-*jhāna* — yaitu penempelan-awal, penempelan-terus-menerus dan kegembiraan — maka sintesis diberikan berdasarkan seratus dua puluh satu, bukan delapan puluh sembilan kesadaran.

Metode Asosiasi untuk Faktor-Mental yang Tidak Baik (*Akusalacetasikasampayoganaya*)

- ❖ 20. *Akusalesu pana moho ahirikaṃ anottappaṃ uddhaccañcāti cattārome cetasikā sabbākusalasādhāraṇā nāma, sabbesupi dvādasā- kusalesu labbhanti.*
- ❖ 21. *Lobho aṭṭhasu lobhasahagatacittesveva labbhati.*
- ❖ 22. *Diṭṭhi catūsu diṭṭhigatasampayuttesu.*
- ❖ 23. *Māno catūsu diṭṭhigatavippayuttesu.*
- ❖ 24. *Doso issā macchariyaṃ kukkucçañcāti dvīsu paṭighasampayuttacittes.*
- ❖ 25. *Thinamiddhaṃ pañcasu sasaṅkhārika-cittes.*
- ❖ 26. *Vicikicchā vicikicchāsahagatacittēyevāti.*

20. Selanjutnya, di antara yang tidak baik, empat faktor-mental berikut ini dinamakan universal untuk semua kesadaran yang tidak baik, yaitu delusi, tidak-tahu-malu, tidak-takut-berbuat-jahat dan kebingungan. Semuanya terdapat di dalam dua belas kesadaran yang tidak baik.

21. Keserakahan ditemukan hanya di dalam delapan kesadaran yang disertai dengan keserakahan.

22. Pandangan-salah di dalam empat yang terkait dengan pandangan-salah.

23. Kesombongan di dalam empat yang tidak terkait dengan pandangan-salah.

24. Kebencian, iri hati, kekikiran dan penyesalan di dalam dua kesadaran yang terkait dengan antipati.

25. Kemalasan dan kantuk di dalam lima kesadaran dengan dorongan.

26. Keraguan hanya ada di kesadaran yang disertai dengan keraguan.

Penjelasan untuk ♣ 20 - 26

Empat faktor-mental universal untuk semua kesadaran yang tidak baik selalu muncul di dua belas kesadaran yang tidak baik. Untuk aktivitas-aktivitas kejahatan seperti pembunuhan terhadap makhluk hidup, berbohong dan lain-lain muncul karena didorong oleh empat faktor-mental ini. Delusi membuat seseorang tidak melihat bahaya (*anādīnavadassāvī*) dari perbuatan tersebut. Delusi juga membuat batin berkhayal tentang kekekalan di dalam kehidupan ini; baik dalam bentuk mengharapkan kebahagiaan maupun kehidupan yang kekal dan abadi. Apa pun bentuk dan manifestasinya, delusi membuat batin tidak mampu melihat fenomena secara apa adanya. Apabila tidak-tahu-malu membuat seseorang tidak merasa jijik terhadap perbuatan jahat maka tidak-takut-berbuat-jahat membuat seseorang nekat dan tidak takut akan akibat dari kejahatan. Yang terakhir, faktor-mental kebingungan membuat batin menjadi tidak tenang (*avūpasanta*) dalam menilai objeknya.

Faktor-mental keserakahan hanya ditemukan di delapan kesadaran yang berakar pada keserakahan. Sedangkan faktor-mental pandangan-salah muncul dalam bentuk kepercayaan terhadap adanya “diri yang kekal” — “*ini adalah diriku*” (*eso me attā*) — yang berdampak pada pelekatan terhadap benda apa pun yang dianggapnya sebagai, “*Ini milikku*” (*etaṃ mama*). Faktor-mental ini muncul hanya di empat kesadaran yang terkait dengan pandangan-salah.

Faktor-mental berikutnya dari kelompok keserakahan adalah kesombongan. Oleh karena kesombongan muncul dalam bentuk *kesombongan tentang “aku”* (*ahaṃmāna*) maka faktor-

mental ini tidak bisa muncul bersama dengan pandangan-salah di dalam satu kesadaran. *Vibhāvinī* memberikan ilustrasi untuk kedua faktor-mental ini seperti dua ekor singa yang tidak akan pernah bisa hidup bersama di dalam gua karena keduanya sama-sama kuat dan keras. Walaupun sifatnya keras tetapi kesombongan tidak ditemukan di kesadaran yang berakar pada kebencian. Alasannya adalah bahwa kemunculan kesombongan selalu bersandar pada nafsu keserakahan atau cinta terhadap diri sendiri (*attasinehasannissaya*). Itulah mengapa kesombongan hanya ditemukan di empat kesadaran yang berakar pada keserakahan yang tidak terkait dengan pandangan-salah.

Apabila faktor-mental pandangan-salah dan kesombongan hanya muncul di kesadaran yang berakar pada keserakahan, maka faktor-mental iri hati, kekikiran dan penyesalan hanya muncul di kesadaran yang berakar pada kebencian. Untuk seseorang yang iri terhadap keberhasilan orang lain; seseorang yang tidak ingin membagi keberhasilannya dengan orang lain; atau seseorang yang sedih (*anusocati*) karena memikirkan perbuatan tidak baik yang telah dilakukan atau karena memikirkan perbuatan baik yang tidak dilakukannya maka pada saat itu berturut-turut faktor-mental iri hati, kekikiran dan penyesalan muncul di salah satu dari dua kesadaran yang berakar pada kebencian.

Walaupun ketiga faktor-mental tersebut tidak bisa muncul bersamaan, tetapi apabila muncul maka mereka hanya muncul di kesadaran yang berakar pada kebencian. Hal ini karena kemunculan ketiga faktor-mental tersebut mempunyai

ciri memukul atau menghantam (*paṭihanana*) objeknya masing-masing. Untuk faktor-mental kebencian, tentu saja, hanya muncul di dua kesadaran yang berakar pada kebencian.

Kemalasan dan kantuk mempunyai sifat alami tidak cekatan (*akammaññatāpakatika*). Oleh karena itu dua faktor-mental ini tidak bisa muncul di kesadaran tanpa-dorongan yang mempunyai karakteristik spontan, tangkas dan cekatan (*sabhāvatikkha*). Jadi, kemalasan dan kantuk hanya bisa muncul di lima kesadaran dengan dorongan — empat dari kesadaran yang berakar pada keserakahan dan satu dari kesadaran yang berakar pada kebencian.

Ringkasan

❖ 27. *Sabbāpuññesu cattāro, Lobhamūle tayo gatā;
Dosamūlesu cattāro, Sasaṅkhāre dvayaṃ tathā. Vicikicchā
vicikicchā-citte cāti catuddasa; Dvādasākulesveva,
sampayujjanti pañcadhā.*

27. Empat di semua ketidak-bajikan, tiga masuk ke dalam yang berakar pada keserakahan, empat di yang berakar pada kebencian, demikian juga dua di yang dengan dorongan dan keraguan di kesadaran dengan keraguan. Demikianlah, empat belas berasosiasi di dua belas kesadaran yang tidak baik dengan lima cara.

Penjelasan untuk ❖ 27

Di bagian ini, Ācariya Anuruddha merangkum apa yang telah diuraikan di syair-syair sebelumnya. Empat faktor-mental yang berasosiasi dengan semua kesadaran tidak bajik (*apuñña*)

yang merupakan nama lain dari dua belas kesadaran yang tidak baik (*akusala citta*) adalah delusi, tidak-tahu-malu, tidak-takut-berbuat-jahat dan kebingungan. Sementara itu, keserakahan, pandangan-salah dan kesombongan berasosiasi dengan kesadaran yang berakar pada keserakahan. Berikutnya, empat faktor-mental — kebencian, iri hati, kekikiran dan penyesalan — berasosiasi dengan kesadaran yang berakar pada kebencian.

Dua faktor-mental, yaitu kemalasan dan kantuk, berasosiasi dengan kesadaran dengan dorongan. Yang terakhir, keraguan hanya berasosiasi dengan satu kesadaran, yaitu kesadaran yang disertai dengan keraguan. Dengan lima cara inilah — empat, tiga, empat, dua dan satu — empat belas faktor-mental yang tidak baik berasosiasi dengan dua belas kesadaran yang tidak baik.



Metode Asosiasi Faktor-Mental yang Indah (*Sobhanacetasikasampayoganaya*)

- ❖ 28. *Sobhanesu pana sobhanasādhāraṇā tāva ekūnavīsatime cetasikā sabbesupi ekūnasatṭhi - sobhanacittesu saṃvijjanti.*
- ❖ 29. *Viratiyo pana tissopi lokuttaracittesu sabbathāpi nīyatā ekatova labbhanti, lokiyesu pana kāmāvacarakusalesveva kadāci sandissanti visuṃ visuṃ.*
- ❖ 30. *Appamaññāyo pana dvādasasu pañcama - jjhānavajjitamahaggatacittesu ceva kāmāvacara - kusalesu ca sahetukakāmāvacarakiriyacittesu cāti aṭṭhavīsaticittesveva kadāci nānā hutvā jāyanti, upekkhāsahagatesu panettha karuṇāmuditā na santīti keci vadanti.*
- ❖ 31. *Paññā pana dvādasasu ñāṇasampayutta - kāmāvacaracittesu ceva sabbesupi pañcatim̐sa - mahaggatalokuttaracittesu cāti sattacattālīsa - cittesu sampayogaṃ gacchatīti.*

28. Selanjutnya, di yang indah, pertama-tama, sembilan belas faktor-mental universal untuk semua yang indah ditemukan di semua lima puluh sembilan kesadaran yang indah.

29. Sementara itu, tiga penahanan-diri selalu dan pasti ditemukan bersama-sama di kesadaran adiduniawi. Akan tetapi, hanya di kesadaran baik duniawi lingkup-indriawi ketiganya terlihat kadang-kadang dan terpisah.

30. Kemudian, tanpa-batas muncul kadang-kadang dan terpisah hanya di dua puluh delapan kesadaran, yaitu di dua belas kesadaran yang lebih tinggi kecuali *jhāna* kelima, lingkup-indriawi yang baik, dan di kesadaran fungsional lingkup-indriawi dengan akar. Akan tetapi di sini, beberapa guru mengatakan bahwa belas-kasih dan simpati tidak eksis di yang disertai dengan ketenangan.

31. Berikutnya, kebijaksanaan berasosiasi di empat puluh tujuh kesadaran, yaitu dua belas kesadaran lingkup-indriawi yang terkait dengan pengetahuan, dan semua tiga puluh lima kesadaran yang lebih tinggi serta adiduniawi.

Penjelasan untuk ♣ 28 - 31

Ācariya Anuruddha mengelompokkan sembilan belas faktor-mental yang selalu muncul di semua kesadaran yang indah ke dalam kelompok faktor-mental universal untuk semua kesadaran yang indah (*sobhanasādhāraṇa cetasika*). Dengan kata lain, faktor-faktor-mental ini ditemukan di lima puluh sembilan kesadaran yang indah; atau apabila kesadaran dihitung berdasarkan faktor-faktor-*jhāna*-nya maka sembilan belas faktor-mental ini ditemukan di sembilan puluh satu kesadaran yang indah.

Tidak seperti penempelan-awal yang kadang tidak ditemukan di kesadaran adiduniawi yang menggunakan fondasi *jhāna* (*pāḍakajjhāna*), tiga penahanan-diri *selalu* dan *pasti* ditemukan di kesadaran adiduniawi. Pada saat muncul bersama dengan kesadaran Jalan, tiga penahanan-diri menghancurkan kaki (*padapaccheda*) empat kehendak yang muncul di perilaku yang tidak baik melalui ucapan, tiga

kehendak yang muncul di perilaku tubuh yang tidak baik dan penghidupan-salah. Sementara itu, karena kemunculan kesadaran Buah *mempunyai kemiripan dengan kesadaran tersebut/Jalan (tadanukūla)* maka tiga penahanan-diri juga selalu dan pasti ditemukan muncul bersamanya.

Kemunculan tiga penahanan-diri di kesadaran adiduniawi tidak seperti di kesadaran *mahākusala* yang muncul sendiri-sendiri dalam bentuk menghindari ucapan yang tidak baik, perilaku yang tidak baik dan penghidupan-salah. Di kesadaran Jalan, tiga penahanan-diri muncul bersama-sama dalam satu momen kesadaran (*cittakkhaṇa*) untuk memotong semua perilaku — tubuh dan ucapan — yang tidak baik dan penghidupan yang tidak benar (*duccaritadurājīva*). Perilaku-perilaku tersebut ada yang dipotong sampai ke akarnya, tetapi ada juga yang hanya sebagian saja, yaitu di bagian yang mempunyai potensi untuk memunculkan kelahiran di alam rendah. Kedalaman proses penghancuran tersebut tergantung pada tingkat pencapaian Jalan adiduniawinya.¹⁴⁵

Di kesadaran baik lingkup-indriawi, tiga penahanan-diri muncul kadang-kadang dan terpisah. Dengan kata lain, tiga faktor-mental ini tidak selalu ada di setiap kemunculan kesadaran baik lingkup-indriawi. Seandainya pun muncul maka tiga faktor-mental ini hanya muncul satu per satu, tidak dua atau tiga sekaligus. Mereka tidak bisa muncul bersama karena masing-masing mempunyai objeknya sendiri yang spesifik dan dianggap mempunyai potensi untuk memunculkan pelanggaran. Hendaknya dipahami bahwa kemunculan tiga penahanan-diri

¹⁴⁵ Untuk penjelasan lebih detail silakan lihat penjelasan tentang penahanan-diri di atas.

hanya terjadi pada saat seseorang menjauhi atau menghindari (*paṭiviramaṇakāla*) berbagai macam perilaku yang tidak baik, seperti berbohong dan lain-lain.

Dua faktor-mental tanpa-batas muncul kadang-kadang dan terpisah di dua puluh delapan kesadaran, yaitu di dua belas kesadaran yang lebih tinggi (*mahaggata*) kecuali *jhāna* kelima, lingkup-indriawi yang baik, dan kesadaran fungsional lingkup-indriawi dengan akar. Di kesadaran *jhāna*, dua tanpa-batas tidak pernah bisa muncul tanpa perasaan sukacita (*somanassarahita*); inilah mengapa keduanya — dan juga cinta kasih universal (*mettā*) — tidak ditemukan di kesadaran *jhāna* kelima yang selalu muncul bersama dengan perasaan netral atau ketenangan. Demikianlah, faktor-mental tanpa-batas ditemukan di dua belas kesadaran yang lebih tinggi, yaitu di kesadaran baik, resultan dan fungsional *jhāna* pertama, kedua, ketiga dan keempat.

Kesadaran-kesadaran yang lebih tinggi adalah kesadaran-kesadaran yang telah mencapai keadaan yang besar karena telah terbebas dari rintangan-batin dan lain-lain; atau kesadaran-kesadaran yang telah ditempuh, dicapai, oleh *parayogī* besar.¹⁴⁶

Dua tanpa-batas tidak bisa muncul bersama-sama karena keduanya mempunyai objek yang berbeda, yaitu makhluk yang sedang menderita untuk belas-kasih dan makhluk yang sedang berbahagia untuk simpati.

¹⁴⁶ *Vinivaraṇāditāya mahattaṃ gatāni, mahantehi vā jhāyīhi gatāni pattānīti mahaggatāni.* (Vibhṃ)

Berbeda dengan kemunculannya di kesadaran yang lebih tinggi, dua tanpa-batas bisa muncul dengan perasaan netral atau ketenangan di kesadaran baik dan fungsional lingkup-indriawi.

Pada saat bermeditasi mengembangkan belas-kasih dan simpati, sebelum kemunculan proses kognitif absorpsi (*jhāna*), dikarenakan oleh keakraban maka persiapan (*parikamma*) bahkan bisa muncul dengan kesadaran-kesadaran yang disertai dengan perasaan netral.¹⁴⁷

Kutipan di atas menjelaskan bahwa pada saat seseorang bermeditasi mengembangkan belas-kasih atau simpati, faktor-mental tanpa-batas bisa muncul di kesadaran-kesadaran baik lingkup indriawi yang disertai dengan perasaan netral di sepanjang masa-masa persiapan, yaitu masa sebelum kemunculan kesadaran *jhāna*. Walaupun beberapa guru di masa lalu tidak setuju dengan pendapat tersebut. Menurut mereka tanpa-batas tidak bisa muncul di kesadaran baik yang disertai dengan perasaan netral; tetapi pendapat seperti ini tidak populer. *Vibhāvinī* memberikan ilustrasi tentang seseorang yang sudah hafal isi kitab kadang akan mengulangnya kembali dengan perasaan netral. Demikian pula dengan seseorang yang sudah mahir dalam ber-*vipassanā* (*paṇṇāpavipassanā*), dikarenakan oleh kekuatan dari keakraban, kadang-kadang dia merenungkan formasi-formasi dengan kesadaran yang tidak berasosiasi dengan pengetahuan. Walaupun demikian, hendaknya dipahami

¹⁴⁷ *Karuṇāmuditābhāvanākāle appanāvīthito pubbe paricayavasena upekkhāsahagatacittehipi parikammaṃ hoti.* (Vibh)

bahwa di kesadaran *jhāna*, tanpa-batas selalu muncul dengan disertai oleh sukacita.

Kebijaksanaan muncul di empat-puluh tujuh kesadaran, yaitu di semua kesadaran yang indah kecuali dua-belas kesadaran yang tidak berasosiasi dengan pengetahuan. Di setiap kesadaran tersebut, kualitas kebijaksanaan yang muncul berbeda-beda. Kebijaksanaan yang muncul di kesadaran Jalan mempunyai kekuatan yang hebat, yang tidak dapat ditemukan di kebijaksanaan yang muncul di kesadaran yang lain, yaitu untukelenyapkan kotoran-kotoran batin. Lenyapnya kotoran-kotoran batin tersebut juga berarti lenyapnya kesadaran-kesadaran yang tidak baik secara bertahap sesuai dengan kekuatan kesadaran Jalannya.

Ringkasan

❖ 32. *Ekūnavāsati dhammā, jāyantekūnasatṭhisu. Tayo soḷasacittesu, atṭhavīsatiyaṃ dvayaṃ. Paññā pakāsītā, sattacattālīsavidhesupī; Sampayuttā catudhevaṃ, sobhanesveva sobhanā.*

32. Sembilan-belas dhamma muncul di lima puluh sembilan kesadaran. Tiga di enam belas kesadaran, dua di dua puluh delapan. Kebijaksanaan terlihat di empat puluh tujuh macam; dengan cara demikian maka dalam empat cara yang indah hanya berasosiasi dengan yang indah.

Penjelasan untuk ✦ 32

Di sini Ācariya Anuruddha meringkas sintesis faktor-mental dan kesadaran dalam metode asosiasi ke dalam empat cara:

- (a) Sembilan belas faktor-mental universal untuk semua kesadaran yang indah muncul di lima puluh sembilan kesadaran yang indah.
- (b) Tiga penahanan-diri muncul di enam belas kesadaran, yaitu delapan kesadaran baik lingkup-indriawi dan delapan kesadaran adiduniawi.
- (c) Belas-kasih dan simpati muncul di dua-puluh delapan kesadaran, yaitu delapan kesadaran baik lingkup-indriawi, delapan kesadaran fungsional lingkup-indriawi dengan akar, dua belas kesadaran *jhāna* yang disertai dengan sukacita.
- (d) Kebijaksanaan muncul di empat puluh tujuh kesadaran, yaitu dua belas kesadaran lingkup-indriawi yang berasosiasi dengan pengetahuan, dua puluh tujuh kesadaran yang lebih tinggi dan delapan kesadaran adiduniawi.



Asosiasi Tidak Pasti

(*Aniyatayogī*)

❖ 33. *Issāmaccherakukkucca-viratikaruṇādayo.*
Nānā kadāci māno ca, thina middham tathā saha.

33. *Iri hati, kekikiran, penyesalan, penahanan-diri,*
belas-kasih, simpati dan kesombongan muncul
terpisah dan kadang-kadang, demikian pula
kemalasan bersama-sama dengan kantuk.

Penjelasan untuk ❖ 33

Ācariya Anuruddha dengan sangat terampil mengelompokkan sebelas faktor-mental yang secara alamiah tidak pasti atau tidak selalu berasosiasi (*aniyatayogī*) dengan kesadaran di mana faktor-faktor-mental tersebut biasa muncul.

Ketika seseorang dicengkeram oleh pikiran-pikiran yang memanggakan diri sendiri — membanding-bandingkan dengan orang lain — maka pada saat itu faktor-mental kesombongan muncul. Faktor-mental ini hanya muncul di kesadaran yang berakar pada keserakahan yang tidak terkait dengan pandangan-salah. Seandainya pun harus muncul maka faktor-mental kesombongan hanya muncul di kesadaran tersebut. Akan tetapi, tidak setiap kemunculan kesadaran yang berakar pada keserakahan dan tidak terkait dengan pandangan-salah selalu disertai dengan kesombongan. Apabila tidak ada pemikiran-pemikiran yang membanding-bandingkan dirinya

sendiri dengan orang lain, maka meskipun kesadaran yang berakar pada keserakahan dan tidak terkait dengan pandangan-salah muncul tetapi pada saat itu faktor-mental kesombongan tidak ditemukan di kesadaran tersebut. Demikianlah yang dimaksud dengan ciri kesombongan yang berasosiasi tidak pasti.

Demikian pula halnya dengan kemalasan dan kantuk yang hanya muncul kadang-kadang. Tidak di setiap kemunculan kesadaran dengan dorongan selalu ditemukan kemalasan dan kantuk. Kemalasan dan kantuk hanya ditemukan pada saat batin tidak cekatan dalam melakukan sesuatu (*akammaññatā*). Hendaknya dicatat bahwa dua faktor-mental ini selalu muncul bersama-sama; tidak terpisahkan. Hanya kemalasan dan kantuk yang selalu muncul bersama-sama; faktor-mental yang lain bisa muncul terpisah tetapi bisa juga bersama-sama. Delapan faktor-mental yang lain hendaknya dipahami dengan cara yang sama dengan penjelasan untuk kesombongan dan kemalasan serta kantuk.

Walaupun sebelas faktor-mental tersebut di atas mempunyai sifat asosiasi yang tidak pasti tetapi di antara mereka kadang bisa muncul bersama. Sebagai contoh, pada saat kesombongan muncul maka pada saat itu kemalasan dan kantuk juga bisa muncul bersama. Pada saat kemalasan dan kantuk muncul di kesadaran yang berakar pada kebencian yang dengan dorongan maka bisa saja pada saat itu juga ditemukan faktor-mental lain seperti iri hati, kekikiran atau penyesalan. *Vibhāvinī* mencatat bahwa beberapa guru *Abhidhamma* di masa lalu menyatakan hanya kesombongan, kemalasan serta kantuk yang kadang muncul terpisah

walaupun di kesempatan lain bisa muncul bersama-sama, sedangkan faktor-mental yang lain selalu ditemukan terpisah. Akan tetapi pendapat yang demikian tidak populer dan tidak dianut oleh mayoritas.

❖ 34. *Yathāvuttānusārena, sesā niyatayogino.
Saṅghaṇca pavakkhāmi, tesam dāni yathārahaṃ.*

*34. Mengikuti apa yang telah dikatakan, sisanya
adalah asosiasi yang pasti; dan sekarang saya
akan menyampaikan kombinasi dari faktor-faktor-
mental tersebut sesuai dengan yang semestinya.*

Penjelasan untuk ❖ 34

Empat puluh satu faktor-mental — selain yang berasosiasi tidak pasti — disebut sebagai faktor-mental yang berasosiasi secara pasti (*niyatayogī*) karena mereka selalu ditemukan di setiap kemunculan kesadaran tempatnya bergantung.

Sampai di sini *metode asosiasi*, yaitu metode yang mensintesiskan tiap-tiap faktor-mental ke dalam berbagai kesadaran yang bisa muncul bersamanya telah selesai disampaikan. Di bagian berikutnya, Ācariya Anuruddha akan menyampaikan *metode kombinasi*, yaitu metode yang mensintesiskan berbagai faktor-mental ke dalam satu kesadaran.

METODE KOMBINASI

(*Saṅgahanaya*)

- ❖ 35. *Chattiṃsānuttare dhammā, pañcatiṃsa mahaggate.
 Atṭhatiṃsāpi labbhanti, kāmāvacara- sobhane.
 Sattavīsatipuññaṃhi, dvādasāhetuketi ca;
 Yathāsambhavayogena, pañcadhā tattha saṅgaho.*

35. Tiga puluh enam dhamma di dalam kesadaran yang tidak terlampaui, tiga puluh lima di dalam yang lebih tinggi. Tiga puluh delapan ditemukan di dalam lingkup-indriawi yang indah. Dua puluh tujuh di dalam ketidak-bajikan dan dua belas di dalam tanpa-akar. Sehubungan dengan hal tersebut, kombinasi berdasarkan cara kemunculannya ada lima.

Penjelasan untuk ❖ 35

Di bagian ini, Ācariya Anuruddha meringkas kombinasi faktor-faktor-mental di dalam satu kesadaran ke dalam lima kombinasi:

- (a) Tiga puluh enam faktor-mental berkombinasi di kesadaran adiduniawi.
- (b) Tiga puluh lima faktor-mental berkombinasi di kesadaran yang lebih tinggi.
- (c) Tiga puluh delapan faktor-mental berkombinasi di kesadaran indah lingkup-indriawi.
- (d) Dua puluh tujuh faktor-mental berkombinasi di kesadaran yang tidak baik.
- (e) Dua belas faktor-mental berkombinasi di kesadaran tanpa-akar.

Metode Kombinasi di Kesadaran Adiduniawi (*Lokuttaracittasaṅgahanaya*)

❖ 36. *Katham? Lokuttaresu tāva aṭṭhasu paṭhama-jjhānikacittesu aññasamānā terasa cetasikā, appamaññāvajjitā tevīsati sobhana- cetasikā ceti chattimsa dhammā saṅgahaṃ gacchanti, tathā dutiyajjhānikacittesu vitakka- vajjā, tatiyajjhānika cittesu vitakkavicāravajjā, catutthajjhānikacittesu vitakkavicārapītivajjā, pañcamajjhānikacittesupi upekkhāsahagatā te eva saṅgayhantīti sabbathāpi aṭṭhasu lokuttaracittesu pañcakajjhānavasena pañcadhāva saṅgaho hotīti.*

36. *Bagaimana? Pertama-tama, di kesadaran adiduniawi, tiga puluh enam dhamma tiba pada kombinasi di delapan kesadaran jhāna pertama, yaitu tiga belas faktor-mental netral dan dua puluh tiga faktor-mental yang indah selain yang tanpa-batas. Dengan cara yang sama, penempelan-awal disingkirkan di kesadaran jhāna kedua; penempelan-awal dan penempelan-terus-menerus disingkirkan di kesadaran jhāna ketiga; penempelan-awal, penempelan-terus-menerus dan kegembiraan disingkirkan di kesadaran jhāna keempat; di kesadaran jhāna kelima mereka disertai dengan ketenangan. Demikianlah faktor-faktor-mental tersebut dikumpulkan. Jadi, di kesadaran adiduniawi, secara keseluruhan terdapat lima kombinasi berdasarkan lima jhāna.*

Penjelasan untuk ♣ 36

Pertama-tama, hendaknya dipahami bahwa dua faktor-mental tanpa-batas tidak bisa muncul di kesadaran adiduniawi karena masing-masing mempunyai objek yang berbeda. Objek dari tanpa-batas adalah makhluk hidup (*sattārammaṇa*), sedangkan objek dari kesadaran adiduniawi adalah *Nibbāna*.

Di kesadaran adiduniawi *jhāna* yang pertama ditemukan tiga puluh enam faktor-mental, yaitu tiga belas faktor-mental netral dan dua puluh tiga faktor-mental yang indah kecuali dua tanpa-batas. Di kesadaran adiduniawi *jhāna* yang kedua ditemukan tiga puluh lima faktor-mental yang didapat dari tiga puluh enam faktor-mental di atas dikurangi dengan penempelan-awal. Di kesadaran *jhāna* ketiga terdapat tiga puluh empat kecuali penempelan-awal dan penempelan-terus-menerus.

Di kesadaran *jhāna* keempat ditemukan tiga puluh tiga kecuali penempelan-awal, penempelan-terus-menerus dan kegembiraan. Sementara itu, di kesadaran *jhāna* kelima juga ditemukan tiga puluh tiga faktor-mental, sama seperti di kesadaran *jhāna* keempat. Yang membedakan keduanya hanya di jenis perasaannya — kesadaran *jhāna* keempat disertai dengan perasaan bahagia (*sukhavedanā*) sedangkan kesadaran *jhāna* kelima disertai dengan perasaan netral (*upekkhāvedanā*). (Lihat Skema hlm.206)

Kombinasi faktor-faktor-mental yang disampaikan di sini berdasarkan sistem lima *jhāna* yang diajarkan berkaitan dengan seseorang yang mempunyai pemahaman tidak tajam dan yang mengembangkan meditasinya dengan melampaui penempelan-

*awal dan penempelan-terus-menerus satu per satu.*¹⁴⁸ Selain tipe *yogī* yang demikian, kita juga menemukan tipe *yogī* yang mampu melampaui penempelan-awal dan penempelan-terus-menerus sekaligus atau dalam waktu yang bersamaan. *Yogī* yang seperti ini mempunyai tingkat pemahaman atau pengetahuan yang sangat tajam (*tikkhañāṇa*) dan untuk *yogī* seperti dia maka diuraikanlah sistem empat *jhāna*, bukan lima *jhāna*. Kesadaran *jhāna* keduanya sama dengan kesadaran *jhāna* ketiga yang dimiliki oleh seseorang yang mempunyai tingkat pengetahuan atau pemahaman tidak tajam (*mandañāṇa*). Hendaknya dicermati di sini bahwa kesadaran *jhāna* kedua di sistem lima *jhāna* tidak pernah muncul di rangkaian arus kesadaran mereka yang mempunyai tingkat pengetahuan yang tajam.

Ringkasan

- ❖ 37. *Chattiṃsa pañcatiṃsa ca, catuttiṃsa yathākkamaṃ. Tettiṃsadvayamiccevaṃ, pañcadhānuttare t̥hitā.*

37. Berturut-turut tiga puluh enam, tiga puluh lima, tiga puluh empat dan tiga puluh tiga di dalam dua yang terakhir; demikianlah di dalam yang tidak terlampaui terdapat lima cara.

Ringkasan yang diberikan di sini adalah untuk sistem lima *jhāna*. Kombinasi faktor-faktor-mental yang terdapat di kesadaran adiduniawi *jhāna* pertama hingga kelima berturut-turut adalah tiga puluh enam, tiga puluh lima, tiga puluh empat, tiga puluh tiga dan juga tiga puluh tiga.

¹⁴⁸ *Vitakkavicāre viṣuṃ viṣuṃ atikkamitvā bhāventassa nātitikkhañāṇassa vasena desitassa.*

Metode Kombinasi untuk Kesadaran yang Lebih Tinggi

(*Mahaggatacittasaṅgahanaya*)

❖ 38. *Mahaggatesu pana tīsu paṭhamajjhānikacittesu tāva aññasamānā terasa cetasikā, viratittayavajjitā dvāvīsati sobhanacetasikā ceti pañcatiṃsa dhammā saṅgahaṃ gacchanti, karuṇāmuditā panettha paccekameva yojetabbā, tathā dutiyajjhānikacittesu vitakkavajjā, tatiyajjhānikacittesu vitakkavicāravajjā, catutthajjhānikacittesu vitakkavicārapiṭivajjā, pañcama-jjhānikacittesu pana pannarasasu appamaññāyo na labbhantīti sabbathāpi sattavīsati mahaggatacittesu pañcakajjhānavasena pañcadhāva saṅgaho hotīti.*

38. Di yang lebih tinggi, pertama-tama tiga puluh lima dhamma tiba pada kombinasi di tiga kesadaran jhāna pertama, yaitu tiga belas faktor-mental netral dan dua puluh dua faktor-mental yang indah kecuali tiga penahanan-diri. Akan tetapi, di sini, belas-kasih dan simpati hendaknya diikatkan sendiri-sendiri. Dengan cara yang sama, penempelan-awal disingkirkan di kesadaran jhāna kedua; penempelan-awal dan penempelan-terus-menerus disingkirkan di kesadaran jhāna ketiga; penempelan-awal, penempelan-terus-menerus dan kegembiraan disingkirkan di kesadaran jhāna keempat. Akan tetapi di lima belas kesadaran jhāna kelima tidak terdapat tanpa-batas. Jadi, di dua puluh tujuh kesadaran yang lebih tinggi, secara keseluruhan terdapat lima kombinasi berdasarkan lima jhāna.

Penjelasan untuk ♣ 38

Kita tadi telah membahas kombinasi faktor-mental di kesadaran *jhāna* adiduniawi, sekarang kita akan membahas kombinasinya di kesadaran *jhāna* duniawi atau yang juga dikenal sebagai kesadaran yang lebih tinggi. Di tiga kesadaran *jhāna* pertama — yaitu kesadaran baik, resultan dan fungsional *jhāna* pertama — ditemukan kombinasi dari tiga puluh lima faktor-mental, yaitu tiga belas faktor-mental netral dan dua puluh dua faktor-mental yang indah kecuali tiga penahanan-diri.

Kesadaran *jhāna* yang lebih tinggi muncul hanya sebagai bentuk konsentrasi dari kesadaran (*cittasamādhāna*) bukan sebagai sarana pemurnian *kamma* tubuh dan ucapan serta bukan pula berkaitan dengan proses menghancurkan dan menenangkan perilaku yang tidak baik dan penghidupan yang salah (*duccaritadurājjivānaṃ samucchindanapaṭippassambhanavasena*). Lebih dari itu, seseorang sudah harus memurnikan perilaku tubuh dan ucapan dengan pemurnian moralitas (*sīlavisuddhi*) terlebih dahulu sebelum mencapai *jhāna*. Dengan alasan-alasan seperti itulah maka penahanan-diri tidak muncul di kesadaran-kesadaran yang lebih tinggi.

Belas-kasih dan simpati muncul secara terpisah karena keduanya mempunyai objek yang berbeda. Belas-kasih mengambil objek makhluk yang sedang kesusahan dan menderita, sedangkan simpati mengambil objek makhluk yang sedang menikmati keberhasilan dan kebahagiaan. Secara terpisah mereka bisa muncul di kesadaran yang lebih tinggi pada saat seseorang mencapai *jhāna* dengan objek meditasinya yang spesifik. Akan tetapi, karena belas-kasih dan simpati adalah faktor-mental yang berasosiasi tidak pasti

maka keduanya bisa saja tidak muncul sama sekali di kesadaran yang lebih tinggi — hal seperti ini terjadi pada saat seseorang bermeditasi dan mencapai *jhāna* dengan objek-objek yang berbeda dengan objek spesifik untuk belas-kasih dan simpati, misalnya dengan objek nafas masuk dan nafas keluar.

Oleh karena tidak bisa terpisah dari perasaan bahagia, maka tanpa-batas sama sekali tidak bisa muncul di lima belas kesadaran *jhāna* kelima — yaitu di tiga kesadaran *jhāna* materi-halus yang kelima (baik, resultan dan fungsional) dan dua belas kesadaran *jhāna* nonmateri — semata-mata karena di kesadaran-kesadaran *jhāna* tersebut perasaan yang menyertai adalah perasaan netral bukan perasaan bahagia.

Jadi, dengan penjelasan-penjelasan di atas maka kita mendapatkan kombinasi di kesadaran *jhāna* kedua sebanyak tiga puluh empat, yaitu dua belas faktor-mental netral (kecuali penempelan-awal) dan dua puluh dua faktor-mental yang indah (kecuali tiga penahanan-diri). Kombinasi faktor-mental di *jhāna* ketiga adalah tiga puluh tiga, yaitu sebelas faktor-mental netral (kecuali penempelan-awal dan penempelan-terus-menerus) dan dua puluh dua faktor-mental yang indah (kecuali tiga penahanan-diri). Kombinasi di *jhāna* keempat adalah tiga puluh dua, yaitu sepuluh faktor-mental netral (kecuali penempelan-awal, penempelan-terus-menerus dan kegembiraan) dan dua puluh dua faktor-mental yang indah (kecuali tiga penahanan-diri). Yang terakhir, kombinasi di *jhāna* kelima adalah tiga puluh, yaitu sepuluh faktor-mental netral dan dua puluh faktor-mental yang indah (kecuali tiga penahanan-diri dan dua tanpa-batas).

Ringkasan

❖ 39. *Pañcatiṃsa catuttiṃsa, tettiṃsa ca yathākkamaṃ.
Bāttiṃsa ceva tiṃseti, pañcadhāva mahaggate.*

39. Berturut-turut tiga puluh lima, tiga puluh empat, tiga puluh tiga, tiga puluh dua dan tiga puluh. Ada lima kombinasi di yang lebih tinggi.

Penjelasan untuk ❖ 39

Di dua puluh tujuh kesadaran yang lebih tinggi ditemukan lima kombinasi. Tiga puluh lima faktor-mental berkombinasi di *jhāna* pertama, tiga puluh empat di *jhāna* kedua, tiga puluh tiga di *jhāna* ketiga, tiga puluh dua di *jhāna* keempat. Masing-masing terdiri dari tiga kesadaran *jhāna*, yaitu kesadaran baik, resultan dan fungsional. Sementara itu, di *jhāna* kelima terdapat lima belas kesadaran yang terdiri dari tiga kesadaran *jhāna* materi-halus yang kelima dan dua belas kesadaran *jhāna* nonmateri. Tiga puluh faktor-mental ditemukan berkombinasi di lima belas kesadaran *jhāna* ini.

Metode Kombinasi untuk Kesadaran Indah Lingkup-Indriawi (*Kāmāvacarasobhanacittasaṅgahanaya*)

- ❖ 40. *Kāmāvacarasobhanesu pana kusalesu tāva paṭhamadvaye aññasamānā terasa cetasikā, pañcavīsati sobhanacetasikā ceti aṭṭhatimsa dhammā saṅgahaṃ gacchanti, appamaññāviratiyo panettha pañcapi paccekameva yojetabbā, tathā dutiyadvaye ñāṇavajjitā, tatiyadvaye ñāṇasampayuttā pītivajjitā, catutthadvaye ñāṇapītivajjitā te eva saṅgayhanti. Kiriyacittesupi virativajjitā tatheva catūsipi dukesu catudhāva saṅgayhanti. Tathā vipākesu ca appamaññā -virativajjitā te eva saṅgayhantīti sabbathāpi catuvīsatikāmāvacarasobhanacittesu dukavasena dvādasadhāva saṅgaho hotīti.*
- ❖ 41. *Aṭṭhatimsa sattatimsa, dvayaṃ chattimsakaṃ subhe. Pañcatimsa catuttimsa, dvayaṃ tettiṃsakaṃ kriye; Tettiṃsa pāke bāttiṃsa, dvayekatimsakaṃ bhavē; Sahetukāmāvacarapuññapākakriyāmane.*

40. Sementara itu di lingkup-indriawi yang indah, pertama-tama, dalam pasangan pertama di yang baik, tiga puluh delapan dhamma tiba pada kombinasi, yaitu tiga belas faktor-mental netral dan dua puluh lima faktor-mental yang indah. Akan tetapi, di sini, lima tanpa-batas dan penahanan-diri hendaknya diikatkan sendiri-sendiri. Dengan cara yang sama, pengetahuan disingkirkan di pasangan yang kedua. Kegembiraan disingkirkan di pasangan yang ketiga yang berasosiasi dengan pengetahuan. Pengetahuan dan

kegembiraan disingkirkan di pasangan yang keempat.

Demikianlah faktor-faktor-mental tersebut dikumpulkan. Demikian pula, penahanan-diri disingkirkan, di empat pasang kesadaran fungsional dikumpulkan dalam empat cara yang sama. Dengan cara yang sama, tanpa-batas dan penahanan-diri disingkirkan di resultan. Demikianlah faktor-faktor-mental tersebut dikumpulkan. Secara keseluruhan, dua belas kombinasi ditemukan di dua puluh empat kesadaran indah lingkup-indriawi sesuai dengan pasangannya masing-masing.

41. Di dalam lingkup-indriawi dengan akar yang baik, resultan dan fungsional — di yang indah, tiga puluh delapan, dobel tiga puluh tujuh dan tiga puluh enam. Di fungsional, tiga puluh lima, dobel tiga puluh empat dan tiga-puluh tiga. Di resultan, tiga puluh tiga, dobel tiga puluh dua dan tiga puluh satu.

Penjelasan untuk ♣ 40 - 41

Sekarang, kita akan mensintesis faktor-faktor-mental yang muncul di dua puluh empat kesadaran indah lingkup-indriawi. Delapan kesadaran *mahākusala* dibagi menjadi empat pasang; tiap-tiap pasangan terdiri dari kesadaran dengan dorongan dan tanpa-dorongan. Pembagian ke dalam empat pasang juga dilakukan untuk kesadaran *mahāvīpāka* dan *mahākiriya*. Pembagian seperti ini bisa dilakukan karena tidak membawa dampak pada kombinasi faktor-mentalnya — dan itulah mengapa sintesis faktor-mental di tiap-tiap pasangan kesadaran bisa dianalisis bersama. (Lihat Skema 2.3 hlm. 206)

Tiga puluh delapan faktor-mental berkombinasi di pasangan pertama kesadaran *mahākusala*, yaitu tiga belas faktor-mental netral dan dua puluh lima faktor-mental yang indah. Tiga puluh tujuh di pasangan kedua dengan menyingkirkan faktor-mental indra-kebijaksanaan. Di pasangan ketiga kita mendapatkan jumlah faktor-mental yang sama, yaitu tiga puluh tujuh dengan menyingkirkan kegembiraan tetapi kali ini indria-kebijaksanaan masuk ke dalam sintesis. Di pasangan keempat kita mendapatkan kombinasi tiga puluh enam faktor-mental setelah menyingkirkan dua faktor-mental yaitu indra-kebijaksanaan dan kegembiraan.

Di kesadaran *mahākusala* kita menemukan lima faktor-mental yang berasosiasi tidak tetap, yaitu tiga penahanan-diri dan dua tanpa-batas. Lima faktor-mental tersebut tidak selalu ada — tergantung situasinya — dan apabila muncul mereka hanya muncul satu per satu, tidak bisa muncul dua atau lebih secara bersamaan. Hal ini terjadi karena tanpa-batas mempunyai makhluk sebagai objeknya, sedangkan objek dari penahanan-diri adalah sesuatu yang bisa menjadi landasan untuk terjadinya pelanggaran. Dikarenakan oleh perbedaan objek itulah maka lima faktor-mental tersebut tidak bisa muncul bersama di dalam satu kesadaran.

Sementara itu, kombinasi faktor-mental di empat pasang kesadaran *mahāvīpāka* dengan akar berturut-turut tiga puluh tiga, tiga puluh dua, tiga puluh dua dan tiga puluh satu. Kombinasi tersebut didapatkan dengan cara yang sama seperti yang didapatkan di *mahākusala*, tetapi lima faktor-mental, yaitu tiga penahanan-diri dan dua tanpa-batas, disingkirkan dari kombinasi. Oleh karena objek dari *mahāvīpāka* adalah objek yang

terbatas (*parittā rammaṇa*),¹⁴⁹ sedangkan tanpa-batas mengambil makhluk sebagai objeknya dan penahanan-diri mempunyai jenis baik (*kusala*) maka tanpa-batas dan penahanan-diri tidak ditemukan di *mahāvipāka*.

Di kesadaran lingkup-indriawi, *kamma* bisa menghasilkan buah yang identik atau bisa juga tidak. Hal ini tidak terjadi di kesadaran yang lebih tinggi dan kesadaran adiduniawi yang mempunyai buah berupa kesadaran resultan yang identik dengan jenis kesadaran baiknya.¹⁵⁰ Fenomena seperti ini juga berlaku untuk objek dari kesadaran-kesadaran tersebut. Objek dari kesadaran yang lebih tinggi dan adiduniawi sama dan identik; tetapi objek dari *mahākusala* dan *mahāvipāka* berbeda.¹⁵¹ Apabila *mahākusala* bisa mempunyai objek konsep (objek *jhāna* atau *paṭibhāga nimitta*) atau *Nibbāna* maka kesadaran resultannya (*mahāvipāka*) pasti akan mempunyai objek tersebut juga; seperti yang terjadi di kesadaran yang lebih tinggi dan adiduniawi.

Akan tetapi hal seperti itu tidak terjadi karena *mahākusala* adalah kesadaran yang eksistensinya masih bergantung pada nafsu-nafsu indriawi. Seperti halnya anak yang lahir dari seorang budak tidak akan bisa bebas melakukan apa pun yang diminta oleh ibunya, tetapi sebaliknya dia harus patuh pada tuan tempatnya menggantungkan hidup. Demikian pula halnya dengan perbuatan atau aktivitas lingkup-indriawi yang diibaratkan seperti seorang budak, karena belum terbebaskan

¹⁴⁹ Objek yang terbatas adalah realitas hakiki yang terdiri dari 54 kesadaran lingkup-indriawi, 52 faktor-faktor-mental dan 28 materi (*rūpa*).

¹⁵⁰ Lihat buku *Ashin Kheminda, Manual Abhidhamma Bab 1: Kesadaran*, Edisi Kedua (Jakarta: Dhammavīhāri Buddhist Studies, 2017), hlm. 369.

¹⁵¹ Untuk penjelasan detail tentang Objek akan dibahas di buku *Abhidhammatthasaṅgaha* Bab 3.

dari nafsu-nafsu indriawi maka kesadaran resultannya tidak mempunyai keleluasaan untuk mengambil objek asli yang telah diambil sebelumnya oleh *mahākusala*. Dengan alasan ini maka objek dari *mahākusala* berbeda dengan objek dari *mahāvīpāka*.

Dengan analisis yang sama, kita menemukan kombinasi di empat pasang kesadaran *mahākiriya* berturut-turut tiga puluh lima, tiga puluh empat, tiga puluh empat dan tiga puluh tiga. Tiga penahanan-diri tidak ditemukan di sini karena sifat alamiahnya adalah baik (*kusala*) bukan fungsional (*kiriya*). Pada saat seseorang sedang mempraktikkan lima *sīla* maka kesadaran yang muncul adalah kesadaran baik (*mahākusala*), bukan kesadaran fungsional (*mahākiriya*).

Mungkin Anda bertanya apabila sifat alamiah dari penahanan-diri adalah *kusala*, lalu kenapa penahanan-diri juga muncul di kesadaran Buah yang sesuai jenisnya adalah resultan (*vīpāka*)? Jawabannya adalah karena kesadaran Buah sesungguhnya adalah *pantulan atau bayangan* dari kesadaran Jalan (*maggapaṭibimba*); dan karena kemampuan kesadaran Buah dalam mendinginkan serta menenangkan (*paṭippassambhānā*) perilaku yang buruk serta penghidupan yang tidak benar maka sifat alamiah *kusala* di penahanan-diri tidak berlaku di sini.

Walaupun dua tanpa-batas bisa muncul di kesadaran *mahākiriya* tetapi keduanya berasosiasi tidak pasti dan hanya bisa muncul satu per satu disebabkan oleh adanya perbedaan objek.

Dengan demikian, secara keseluruhan kita menemukan dua belas kombinasi di dua puluh empat kesadaran indah lingkup-indriawi.

Ringkasan

❖ 42. *Navijjantettha viratī, kriyesu ca mahaggate. Anuttare appamaññā, kāmapāke dvayaṃ tathā; Anuttare jhānadhammā, appamaññā ca majjhime; Viratī nāṇapīti ca, parittesu visesakā.*

42. Di sini, penahanan-diri tidak eksis di fungsional dan yang lebih tinggi. Demikian pula, tanpa-batas di yang tidak tertandingi dan keduanya di resultan lingkup-indriawi dengan akar. Di yang tidak tertandingi, faktor-jhāna adalah pembedanya, di yang tengah (kesadaran yang lebih tinggi) adalah tanpa-batas dan di yang terbatas (lingkup-indriawi yang indah), penahanan-diri, kebijaksanaan dan kegembiraan adalah faktor pembedanya.

Penjelasan untuk ❖ 42

Di sini, kita mendapatkan ringkasan dalam bentuk faktor-mental pembeda untuk kesadaran adiduniawi, kesadaran yang lebih tinggi dan kesadaran indah lingkup-indriawi. Di kesadaran adiduniawi, faktor-pembedanya adalah faktor-mental yang juga disebut sebagai faktor *jhāna*. Di kesadaran yang lebih tinggi, tanpa-batas adalah faktor pembedanya. Sedangkan di kesadaran indah lingkup-indriawi kita mendapatkan penahanan-diri, kebijaksanaan, tanpa batas dan kegembiraan sebagai faktor pembedanya.

Hendaknya dipahami bahwa penahanan-diri adalah faktor pembeda antara *mahāvīpāka* dan *mahākiriya* di satu sisi dengan

mahākusala di sisi yang lain. Sementara itu, tanpa-batas adalah faktor pembeda untuk *mahāvīpāka* dengan *mahākusala* dan *mahākiriya*. Yang terakhir, kebijaksanaan adalah faktor pembeda untuk pasangan pertama dan ketiga dengan pasangan kedua dan keempat. Sedangkan kegembiraan adalah faktor-pembeda untuk pasangan pertama dan kedua dengan pasangan ketiga dan keempat.



Metode Kombinasi untuk Kesadaran yang Tidak Baik

(Akusalacittasaṅgahanaya)

- ❖ 43. *Akusalessu pana lobhamūlesu tāva paṭhame asaṅkhārike aññasamānā terasa cetasikā, akusalasādhāraṇā cattāro cāti sattarasa lobhadiṭṭhīhi saddhiṃ ekūnavāsati dhammā saṅgahaṃ gacchanti.*
- ❖ 44. *Tatheva dutiye asaṅkhārike lobhamānena.*
- ❖ 45. *Tatiye tatheva pītivajjitā lobhadiṭṭhīhi saha aṭṭhārasa.*
- ❖ 46. *Catutthe tatheva lobhamānena.*

43. Selanjutnya di yang tidak baik, pertama-tama, di yang berakar pada keserakahan tanpa-dorongan yang pertama, sembilan belas dhamma tiba pada kombinasi, yaitu tiga belas faktor-mental netral dan empat faktor-mental universal untuk semua yang tidak baik — tujuh belas — bersama-sama dengan keserakahan dan pandangan-salah.

44. Dengan cara yang sama, di tanpa-dorongan yang kedua, (tujuh belas tersebut) bersama dengan keserakahan dan kesombongan.

45. Demikian pula di yang ketiga, kegembiraan disingkirkan, bersama dengan keserakahan dan pandangan-salah menjadi delapan belas.

46. Sama juga dengan yang keempat bersama dengan keserakahan dan kesombongan.

Penjelasan untuk ♣ 43 - 46

Kita sekarang akan membahas sintesis faktor-faktor-mental di dua belas kesadaran yang tidak baik. Pertama-tama, sembilan belas faktor-mental berkombinasi di kesadaran tanpa dorongan yang pertama — yaitu yang disertai dengan sukacita dan berasosiasi dengan pandangan-salah. Sembilan belas faktor-mental tersebut adalah tujuh belas faktor-mental — tiga belas faktor-mental netral, empat faktor-mental universal untuk semua kesadaran yang tidak baik — bersama keserakahan dan pandangan-salah.

Kemudian di kesadaran tanpa dorongan yang kedua — yang disertai dengan sukacita dan tidak berasosiasi dengan pandangan-salah — juga ditemukan sembilan belas faktor-mental yang berkombinasi, yaitu tujuh belas faktor-mental di atas bersama keserakahan dan kesombongan.

Di kesadaran tanpa dorongan yang ketiga — yang disertai dengan ketenangan dan berasosiasi dengan pandangan-salah —, delapan belas faktor-mental berkombinasi, yaitu dua belas faktor-mental netral (kecuali kegembiraan), empat faktor-mental universal untuk semua kesadaran yang tidak baik, keserakahan dan pandangan-salah.

Sementara itu delapan belas faktor-mental berkombinasi di kesadaran tanpa dorongan yang keempat, yaitu dua belas faktor-mental netral (kecuali kegembiraan), empat faktor-mental universal untuk semua kesadaran yang tidak baik, keserakahan dan kesombongan.

Empat kesadaran tanpa dorongan tersebut di atas berasal dari kesadaran yang berakar pada keserakahan yang pertama, ketiga, kelima dan ketujuh.

- ❖ 47. *Pañcame pana paṭighasampayutte asaṅkhārike doso issā macchariyaṃ kukkuccañcāti catūhi saddhiṃ pītivajjitā te eva vīsati dhammā saṅgayhanti, issāmacchariyakukkuccāni panettha paccekameva yojetabbāni.*
- ❖ 48. *Sasaṅkhārikapañcakepi tatheva thina- middhena visesetvā yojetabbā.*
- ❖ 49. *Chandapītivajjitā pana aññasamānā ekādasā, akusalasādhāraṇā cattāro cāti panna -rasa dhammā uddhaccasahagata sampayujjanti.*
- ❖ 50. *Vicikicchāsahagatacittē ca adhimokkha -virahitā vicikicchāsahagatā tatheva pannarasa dhammā samupalabbhantīti sabbathāpi dvā -dasākusalacittuppādesu paccekam yojiyamānāpi gaṇanavasena sattadhāva saṅgahitā bhavantīti. .*

47. Selanjutnya, di tanpa dorongan yang kelima, yang berasosiasi dengan antipati, dua puluh dhamma telah dikumpulkan, yaitu bersama dengan empat faktor-mental — kebencian, iri hati, kekikiran dan penyesalan —, kegembiraan disingkirkan (dari tujuh belas). Akan tetapi, di sini, iri hati, kekikiran dan penyesalan hendaknya diikatkan sendiri-sendiri.

48. Di lima kesadaran dengan dorongan, dhamma-dhamma tersebut di atas hendaknya diikatkan dengan cara yang sama setelah membedakannya dengan kemalasan dan kantuk.

49. Selanjutnya, lima belas dhamma berasosiasi di kesadaran yang disertai dengan kebingungan, yaitu sebelas faktor-mental netral — dengan menyingkirkan hasrat dan kegembiraan — dan empat universal untuk semua yang tidak baik.

50. Dan di kesadaran yang disertai dengan keraguan — dengan menyingkirkan keputusan dan menambahkan keraguan — lima-belas dhamma didapatkan dengan cara yang sama. Demikianlah, di semua kemunculan dua belas kesadaran yang tidak baik, jumlah kombinasi adalah tujuh berdasarkan perhitungan tiap-tiap faktor-mental yang terkait.

Penjelasan untuk ♣ 47 - 50

Kesadaran tanpa dorongan yang kelima — yaitu kesadaran pertama di kesadaran yang berakar pada kebencian — adalah kesadaran yang disertai dengan perasaan tidak senang dan berasosiasi dengan antipati. Dua puluh faktor-mental berkombinasi di kesadaran ini, yaitu dua belas faktor-mental netral (kecuali kegembiraan), empat faktor-mental universal untuk semua yang tidak baik, kebencian, iri hati, kekikiran dan penyesalan. Akan tetapi karena iri hati, kekikiran dan penyesalan adalah faktor-mental yang berasosiasi tidak tetap maka tiga faktor-mental tersebut tidak harus muncul di setiap kemunculan kesadaran dan mereka hanya bisa muncul satu per satu, dan disebabkan oleh perbedaan objeknya maka mereka tidak bisa muncul bersama-sama di satu kesadaran.

Kemalasan dan kantuk adalah faktor-mental yang berasosiasi tidak tetap. Oleh karena itu, dua faktor-mental tersebut tidak selalu muncul di lima kesadaran yang dengan dorongan.

Lima belas faktor-mental berkombinasi di kesadaran yang disertai dengan kebingungan, yaitu sebelas faktor-mental netral (kecuali kegembiraan dan hasrat) dan empat faktor-mental yang universal untuk semua kesadaran yang tidak baik (kuartet delusi). Pada saat faktor-mental kebingungan mendominasi kemunculan kesadaran maka perasaan yang menyertainya adalah ketenangan dan itulah mengapa kegembiraan tidak bisa muncul di sini. Hasrat juga tidak bisa muncul karena ciri dari kesadaran yang disertai dengan

kebingungan adalah ketidak-mampuannya dalam mengukuhkan keinginan untuk melakukan sesuatu.

Angka kombinasi yang sama — lima belas — juga ditemukan di kesadaran yang disertai dengan keraguan. Akan tetapi di sini, faktor-mental yang bisa berkombinasi adalah sepuluh faktor-mental netral (kecuali keputusan, kegembiraan dan hasrat), kuartet delusi dan keraguan. Dikarenakan model kemunculannya adalah kebulatan tekad (*nicchayākāra*) maka keputusan tidak bisa muncul di kesadaran yang disertai dengan keraguan yang bercirikan ketidakpastian (*dveḥhakaṣabhāva*). Sementara itu, kegembiraan tidak bisa muncul karena sifat keraguan senantiasa disertai dengan perasaan netral atau ketenangan. Selanjutnya, hasrat pun tidak bisa muncul karena ketidakmampuan kesadaran yang disertai dengan keraguan dalam mengukuhkan keinginan untuk mencapai sesuatu.

Ringkasan

❖ 51. *Ekūnavīsātṭhārasa, vīsekavīsa vīsati. Dvāvīsa pannaraseti, sattadhākusaleṭhitā.*

❖ 52. *Sādhāraṇā ca cattāro, samānā ca dasāpare. Cuddasete pavuccanti, sabbākusalayogino.*

51. Tujuh hal berdiri kukuh di kesadaran yang tidak baik, yaitu sembilan belas, delapan belas, dua puluh, dua puluh satu, dua puluh dua dan lima belas.

52. Empat universal dan sepuluh yang lain yang netral — empat belas ini dikatakan berasosiasi dengan semua yang tidak baik.

Penjelasan untuk ♣ 51 - 52

Dalam tujuh cara faktor-mental berkombinasi di dua belas kesadaran yang tidak baik, yaitu sembilan belas, delapan belas, dua puluh, dua puluh satu, dua puluh dua dan lima belas.

Uraianannya adalah sebagai berikut: sembilan belas faktor-mental berkombinasi di kesadaran tanpa dorongan yang pertama dan kedua; delapan belas berkombinasi di kesadaran tanpa dorongan ketiga dan keempat; dua puluh di kesadaran tanpa dorongan yang kelima; dua puluh satu di kesadaran dengan dorongan yang pertama dan kedua; dua puluh di kesadaran dengan dorongan yang ketiga dan keempat; dua puluh dua berkombinasi di kesadaran dengan dorongan yang kelima; dan, yang terakhir, lima belas berkombinasi di dua kesadaran yang berakar pada delusi.

Dari syair ♣ 52 kita menemukan istilah *empat universal*, yaitu empat faktor-mental yang disebut kuartet delusi; dan *sepuluh yang lain* adalah sepuluh faktor-mental yang diambil dari tiga belas faktor-mental netral dengan menyingkirkan hasrat, kegembiraan dan keputusan (*chandapītiadhimokkhavajjita*). Empat belas faktor-mental ini disebut sebagai faktor-mental yang *berasosiasi dengan semua yang tidak baik* (*sabbākusalayogī*).



Metode Kombinasi untuk Kesadaran Tanpa Akar

(*Ahetukacittasaṅgahanaya*)

- ❖ 53. *Ahetukesu pana hasanacitte tāva chanda- vajjitā aññasamānā dvādasa dhammā saṅgahaṃ gacchanti.*
- ❖ 54. *Tathā voṭṭhabbane chandapītivajjitā.*
- ❖ 55. *Sukhasantīraṇe chandavīriyavajjitā.*
- ❖ 56. *Manodhātuttikāhetukapaṭisandhiyugaḷe chandapītivīriyavajjitā.*
- ❖ 57. *Dvipaṇcaviññāṇe pakiṇṇakavajjitā teyeva saṅgayhantīti sabbathāpi aṭṭhārasasu ahetukesu gaṇanavasena catudhāva saṅgaho hotīti.*

- 53. Di dalam yang tanpa-akar, pertama-tama, dengan menyingkirkan hasrat, dua belas faktor-mental netral tiba pada kombinasi.
- 54. Dengan cara yang sama, hasrat dan kegembiraan disingkirkan di yang memutuskan.
- 55. Hasrat dan energi disingkirkan di yang menginvestigasi disertai dengan sukacita.
- 56. Hasrat, kegembiraan dan energi disingkirkan di tiga elemen-batin dan pasangan penyambung-kelahiran-kembali tanpa-akar.
- 57. Di sepasang kesadaran pancaindra, mereka semua dikombinasikan dengan menyingkirkan faktor-mental sesekali. Dengan demikian, secara keseluruhan, faktor-faktor-mental tersebut berkombinasi dalam empat cara di delapan belas kesadaran tanpa-akar berdasarkan perhitungannya masing-masing.

Penjelasan untuk ♣ 53 - 57

Di kesadaran yang memproduksi senyuman, dua belas faktor-mental netral (kecuali hasrat) berkombinasi. Sedangkan di kesadaran yang memutuskan, atau yang mengarahkan ke pintu-batin, sebelas faktor-mental netral (kecuali hasrat dan kegembiraan) berkombinasi. Di yang menginvestigasi disertai dengan sukacita bisa ditemukan sebelas faktor-mental netral (kecuali hasrat dan energi) berkombinasi.

Di tiga elemen-batin dan pasangan kesadaran penyambung-kelahiran-kembali tanpa-akar sepuluh faktor-mental netral (kecuali hasrat, kegembiraan dan energi) berkombinasi. *Berkaitan dengan fungsinya yang sangat dominan dalam menyadari (objek) seperti halnya yang dilakukan oleh elemen-kesadaran-batin — elemen batin adalah elemen yang semata-mata menyadari (objek).*¹⁵² Tiga elemen-batin adalah terminologi untuk gabungan dari tiga kesadaran, yaitu kesadaran yang mengarahkan ke pintu pancaindra dan dua kesadaran yang menerima. Istilah yang kedua, yaitu pasangan penyambung kelahiran-kembali tanpa-akar, merujuk kepada dua kesadaran yang menginvestigasi yang disertai dengan ketenangan.

Yang terakhir, di sepasang kesadaran pancaindra, tujuh faktor-mental universal untuk semua kesadaran ditemukan berkombinasi.

¹⁵² *Manoviññāṇadhātuyā vīya viṣiṭṭhamananakiccāyogato mananamattā dhātūti manodhātu.* (Vibhv)

Ringkasan

- ❖ 58. *Dvādasekādasa dasa, satta cāti catubbidho.
Aṭṭhārasāhetukesu, cittuppādesu saṅgaho.*
- ❖ 59. *Ahetukesu sabbattha, satta sesā yathā- raḥaṃ.
Iti vitthārato vutto, tettiṃsavidhasaṅgaho.*

58. Di kemunculan delapan belas kesadaran tanpa-akar, faktor-mental berkombinasi dalam empat cara, yaitu dua belas, sebelas, sepuluh dan tujuh.

59. Tujuh di keseluruhan tanpa-akar, sisanya menyesuaikan. Demikianlah, tiga puluh tiga kombinasi telah dibabarkan dengan panjang-lebar.

Penjelasan untuk ❖ 58 - 59

Di delapan belas kesadaran tanpa-akar, kita bisa menemukan empat kombinasi yang berbeda. Yang pertama, dua belas faktor-mental berkombinasi di kesadaran yang memproduksi senyuman. Yang kedua, sebelas faktor-mental berkombinasi di yang memutuskan dan yang menginvestigasi disertai dengan sukacita. Yang ketiga, sepuluh faktor-mental berkombinasi di lima kesadaran, yaitu tiga elemen-batin dan dua kesadaran penyambung-kelahiran-kembali tanpa-akar. Kemudian, yang terakhir, tujuh faktor-mental berkombinasi di sepasang kesadaran pancaindra.

Dengan berakhirnya uraian tentang kombinasi faktor-mental di kesadaran tanpa-akar maka pembahasan tentang faktor-faktor-mental secara detail dan menyeluruh telah

disampaikan. Secara keseluruhan kita menemukan tiga puluh tiga variasi kombinasi di semua jenis kesadaran, yaitu lima kombinasi di kesadaran adiduniawi, lima kombinasi di kesadaran yang lebih tinggi, dua belas kombinasi di kesadaran indah lingkup-indriawi, tujuh kombinasi di kesadaran yang tidak baik dan empat kombinasi di kesadaran tanpa-akar.

Penutup

❖ 60. *Itthaṃ cittāviyuttānaṃ,
sampayogañca saṅgaḥaṃ. Ñatvā bhedaṃ
yathāyogaṃ, cittena samamuddise.*

*60. Setelah memahami asosiasi dari (dhamma)
yang terikat dengan kesadaran dan kombinasinya
dengan cara demikian, seseorang hendaknya
mampu menunjukkan perbedaannya,
sama seperti dengan kesadaran,
sesuai dengan ikatannya masing-masing.*

Penjelasan untuk ❖ 60

Kita telah menganalisis tiap-tiap faktor-mental dan kemudian menyintesiskannya dengan menggunakan dua metode yang berbeda, yaitu metode asosiasi dan metode kombinasi. Dengan demikian, lengkaplah sudah uraian dan penjelasan yang diperlukan untuk memahami lima puluh dua faktor-faktor-mental.

Setelah memahami semua penjelasan tersebut, kita diharapkan bisa menguraikan tiap-tiap faktor-mental, misalnya tujuh faktor-mental adalah universal untuk semua kesadaran dan lain-lain. Kita juga diharapkan terampil dalam menyintesiskannya demi mendapatkan kebijaksanaan yang benar tentang fenomena mental.

*Iti abhidhammatthasaṅgahe
cetasikaṅgahavibhāgo nāma dutiyo paricchedo.*

Dengan demikian selesailah sudah bab kedua di
Abhidhammatthasaṅgaha yang bernama
Ikhtisar Faktor-faktor-mental.



Epilog

PEMAHAMAN BENAR TENTANG KEHIDUPAN



LAM semesta dan semua jenis fenomena materi — termasuk tubuh jasmani — senantiasa dalam proses perubahan yang konstan dan tidak pernah sama dalam dua momen yang berurutan. Di setiap momen, fenomena materi mengalami pembentukan dan kehancuran. Pembentukan dan kehancuran tersebut berlangsung dengan sangat cepat. Walaupun demikian, pembentukan dan kehancuran fenomena mental (batin) yang berkondisi — kesadaran dan faktor-mental — bahkan jauh lebih cepat lagi; yaitu tujuh belas kali lebih cepat daripada eksistensi fenomena materi. Eksistensi atau usia yang singkat dari fenomena mental yang berkondisi diekspresikan dengan:

“Di dalam satu jentikan jari diperkirakan satu triliun (fenomena mental) muncul-lenyap.”¹⁵³

Untuk makhluk yang mempunyai lima agregat, seperti halnya manusia, fenomena mental dan fenomena materi saling memengaruhi dan mengondisikan satu dengan yang lainnya. Pada saat seseorang sedang berjalan, ketika kaki terangkat, maka fenomena mental dan fenomena materi yang berkondisi yang

¹⁵³ *Ekaccharakkhane koṭisatasahasasaṅkhā uppajjitvā nirujjhati.* (SA2.231)

muncul pada saat itu, bahkan, tidak bisa bertahan hingga kaki terayun. Demikian juga halnya dengan fenomena mental dan materi yang muncul pada saat kaki terayun tidak mampu bertahan hingga kaki bergerak turun. Demikianlah, di setiap momen, semua fenomena yang berkondisi tersebut muncul-lenyap atau diproduksi dan hancur seketika sesaat setelah kemunculannya; seperti biji-biji wijen yang seketika hancur pada saat dilempar ke penggorengan yang panas.

Pada saat fenomena-fenomena tersebut lenyap maka kelenyapannya tidak menyisakan apa pun selain potensi-potensi *kamma* yang siap berbuah apabila situasi dan kondisinya memungkinkan. Potensi *kamma* tersebut tidak berbentuk dan tidak tersimpan di bagian mana pun dari lima agregat. *Ada tetapi tidak ada; tidak ada tetapi ada!* Potensi-potensi *kamma* inilah yang akan mematangkan buah *kamma* untuk dipersembahkan menjadi objek pancaindra dan batin kita. Pada saat buah *kamma* sudah dipersembahkan di pintu-pintu pancaindra dan batin, maka kehidupan seorang manusia pun dimulai.

Setiap momen, dia akan senantiasa berada dalam keadaan menerima buah *kamma* dan menanggapi atau bereaksi terhadap buah *kamma* tersebut. Dikarenakan tidak memahami proses batin-dan-jasmani, seseorang akan terjebak dalam siklus menikmati-dan-menolak buah *kamma* yang hanya akan memperpanjang siklus kelahiran dan kematian. Sebaliknya, seseorang yang memahami proses batin-dan-jasmani akan menerima buah *kamma* dan kemudian melepaskannya dengan penuh perhatian persis setelah kemunculannya. Dengan cara demikian, dia menghancurkan siklus kelahiran dan kematian.

Seseorang yang tidak memahami proses batin-dan-jasmani dengan benar, mengidentifikasikan batin-dan-jasmaninya dengan “diri” atau roh. Sesungguhnya, tidak ada wujud kekal yang tersisa dan mengendalikan proses batin-dan-jasmani. Apabila demikian lalu, dalam contoh di atas, siapakah yang berjalan? Milik siapakah kaki yang sedang berjalan tersebut? Jawabannya adalah bahwa yang sedang berjalan bukan siapa-siapa dan kaki tersebut pun bukan milik siapa-siapa! Yang sesungguhnya terjadi hanyalah proses dari elemen-elemen batin (mental) dan materi yang terus-menerus muncul dan lenyap. Ketika satu kesadaran muncul maka kesadaran yang lain lenyap. Proses ini berlangsung dengan sangat cepat dan dalam kesinambungan yang sangat sempurna, — tidak ada interval di antara keduanya — seperti arus sungai yang mengalir deras tanpa terputus.¹⁵⁴ Proses yang sama pun terjadi pada fenomena tubuh jasmani.

Akan tetapi, makhluk yang belum tercerahkan, bodoh dan buta (*andhabālaputhujjana*) terhadap realitas hakiki, bingung terhadap kemunculan fenomena-fenomena yang berkondisi dan memahaminya secara keliru dengan berpikir, “*Ini kakiku.*” Pemikiran seperti itu muncul sebagai hasil dari “cengkeraman nafsu” (*taṇhagāha*). Lebih jauh lagi, pada saat dia berpikir, “*Saya sedang berjalan,*” maka pikiran seperti itu sebagai hasil dari “cengkeraman kesombongan” (*mānagāha*). Kemungkinan yang lain, pada saat dia berpikir, “*Ada diri atau roh sedang berjalan,*” maka pikiran tersebut muncul sebagai hasil dari “cengkeraman pandangan-salah” (*diṭṭhigāha*). Tiga cengkeraman di atas

¹⁵⁴ DA 1.193

merupakan perwujudan dari faktor-faktor-mental keserakahan, kesombongan dan pandangan-salah yang berasal dari kelompok trio keserakahan. Ketiganya adalah *dhamma-dhamma* yang memperpanjang eksistensi makhluk hidup di dalam *samsāra*. Selama keberadaannya di dalam *samsāra* maka siapa pun — termasuk Buddha dan para *Arahat*— akan menerima konsekuensinya, yaitu munculnya segala bentuk kesulitan dan penderitaan yang akan terus datang di sepanjang hidupnya.

PEMAHAMAN YANG AKURAT TENTANG PROSES KEHIDUPAN

Tiga cengkeraman di atas mendapatkan pasokan dari delusi supaya bisa bertahan “hidup”. Delusi adalah *bahan bakar* yang menyebabkan tiga cengkeraman dan kotoran-kotoran batin yang lain terus “membara”. Untuk menghancurkan delusi, *Abhidhamma* mengajarkan kita untuk memisahkan fenomena-fenomena batin-dan-jasmani yang terkesan padat tersebut ke dalam bagian-bagiannya yang paling fundamental, yaitu realitas-realitas hakiki seperti kesadaran, faktor-mental dan materi.

Untuk makhluk yang terdiri dari lima agregat, hubungan antara batin-dan-jasmani sangatlah erat. Dua fenomena tersebut saling mendukung dan mengondisikan. Hubungan ini diibaratkan seperti hubungan antara sebuah perahu — yang mewakili jasmani — dan pengemudinya, yang mewakili batin. Perahu tidak bisa bergerak untuk mencapai tujuan tanpa adanya bantuan dari pengemudi. Sebaliknya, pengemudi perahu juga tidak bisa mencapai pantai seberang tanpa bantuan perahu. Demikianlah hubungan antara batin-dan-jasmani; batin tidak bisa muncul tanpa mendapatkan dukungan fisik, berupa

landasan (*vatthu*) dari jasmani; sedangkan jasmani, tanpa dukungan dari batin, akan menjadi seperti satu gelondong kayu mati.

Dengan demikian, ketika pikiran, "*Saya akan berjalan*" muncul di permukaan arus kesadaran maka elemen angin yang diproduksi oleh kesadaran (*cittasamutṭhāna*) muncul bersama-sama dengan pikiran tersebut untuk memproduksi isyarat-tubuh (*kāyaviññatti*). Penyebaran elemen angin yang berasal dari kesadaran ke seluruh tubuh inilah yang membuat tulang-tulang di dalam tubuh bergerak.

Ketika mengangkat kaki dan menggerakkannya ke depan, setiap momen pergerakan kaki terjadi karena adanya elemen angin dan api dalam jumlah yang besar, jauh melebihi elemen tanah dan air. Apabila dianalisis lebih lanjut maka di dalam setiap momennya, elemen api memegang peran utama sedangkan elemen angin hanya bersifat membantu dan mendukung proses.

Pada proses menjatuhkan telapak kaki, elemen tanah dan air sangat kuat, jauh melebihi dua elemen yang lain, yaitu elemen api dan angin. Di sini elemen air lebih dominan dan dengan demikian menjadi elemen utama dalam proses menjatuhkan telapak kaki ke arah lantai, sedangkan elemen tanah bersifat membantu elemen air. Akan tetapi, pada proses meletakkan telapak kaki ke lantai dan menekannya, elemen tanah yang dibantu oleh elemen air menjadi kondisi untuk keberlangsungan proses tersebut. Jadi, di dalam pengalaman kehidupan apa pun yang sesungguhnya terjadi hanyalah proses yang saling mendukung antara batin-dan-jasmani. Tidak ada roh atau wujud yang solid dan kekal yang mengendalikan semua pengalaman kehidupan.

Demikian pula halnya dengan proses melihat. Pada saat pikiran, “*Saya mau melihat ke depan,*” muncul maka pada saat itu elemen angin yang berasal dari kesadaran muncul bersama-sama dengan pikiran tersebut untuk memproduksi isyarat-tubuh. Melalui penyebaran elemen angin yang dihasilkan oleh aktivitas mental, kelopak mata bagian bawah bergerak ke bawah, sedangkan kelopak mata bagian atas bergerak ke atas dan dimulailah proses melihat ke arah objek bentuk atau warna. Proses ini terjadi secara alamiah, tidak ada roh atau “diri” yang mengendalikannya.

Dalam proses kehidupan apa pun, yang dialami melalui enam-pintu¹⁵⁵ diperlukan pemahaman yang akurat dan benar tentang dasar yang melandasi tiap-tiap proses tersebut (*mūlapariññā*). Dalam hal proses melihat, setelah kelopak mata terbuka, pada saat objek bentuk muncul maka pada saat itu rangkaian arus *bhavaṅga* (faktor kehidupan) terganggu dan berhenti setelah muncul dan lenyap tiga kali. Ketika *bhavaṅga* ketiga lenyap maka elemen-batin fungsional (*kiriyaṃanodhātu*), yaitu kesadaran yang mengarahkan ke pintu pancaindra, muncul melakukan fungsi untuk mengarahkan arus kesadaran ke objek bentuk. Ketika kesadaran tersebut lenyap maka kesadaran-mata, yang menerima, yang menginvestigasi, yang memutuskan, impuls (tujuh kali) dan yang mempertahankan objek berturut-turut muncul dan lenyap satu per satu.

Pada tahapan proses kognitif pintu pancaindra, keserakahan, kebencian dan delusi tidak muncul sebagai akibat dari pemikiran “*Ini perempuan*” atau “*Ini laki-laki*”. Hal ini karena

¹⁵⁵ Pintu-mata, -telinga, -hidung, -lidah, -tubuh dan -batin

proses kognitif pintu pancaindra hanya mengambil realitas hakiki sebagai objeknya, bukan konsep. Apabila kesadaran yang mengarahkan ke pintu pancaindra atau kesadaran yang memutuskan muncul disertai dengan perhatian yang tidak bijaksana, maka seandainya objeknya menyenangkan maka impuls yang muncul adalah kesadaran yang berakar pada keserakahan atau apabila objeknya tidak menyenangkan maka impuls yang muncul adalah kesadaran yang berakar pada kebencian. Di tahapan ini, nafsu, kebencian dan delusi yang sangat kuat tidak bisa muncul. Walaupun demikian, impuls yang telah muncul tersebut menjadi dasar atau sebab menguatnya nafsu, kebencian dan delusi di pintu-batin.

Setelah proses kognitif di pintu-mata lenyap, maka proses berlanjut melalui pintu-batin. Di proses kognitif pintu-batin inilah pikiran, "*Ini perempuan atau ini laki-laki*" muncul dan pada saat itulah reaksi yang berlebihan dalam bentuk nafsu atau kebencian yang sangat kuat pun muncul di rangkaian impuls. Akan tetapi, apabila seseorang bisa menerapkan perhatian yang bijaksana (*yoniso manasikāra*) terhadap objek dan juga batinnya maka pada saat itu dia terbebas dari jeratan nafsu, kebencian dan delusi.

Demikianlah proses yang sesungguhnya terjadi. Segala sesuatu berproses sesuai dengan hukumnya masing-masing. Mereka hanyalah *dhamma-dhamma* yang ada karena kondisi-kondisi dan kosong dari kekekalan, kebahagiaan dan "diri" atau roh. Tidak ada makhluk apa pun yang menciptakan dan mengendalikan hukum tersebut selain proses yang terkondisi itu sendiri. Inilah *anatta*! *Anatta* adalah *dhamma* yang menjadi tujuan akhir dari keseluruhan ajaran *Abhidhamma*.

KARAKTERISTIK UNIVERSAL UNTUK BATIN-DAN-JASMANI

Lalu kenapa kita semua, makhluk yang belum tercerahkan, tidak mampu melihat karakteristik *anatta*? Karakteristik apa pun, baik itu *anicca*, *dukkha* maupun *anatta*, tidak jelas terlihat ketika objek tidak diperhatikan dengan baik dan benar karena mereka masing-masing tersembunyi oleh sesuatu. Karakteristik *anicca* tidak akan dipahami apabila kita tidak memperhatikan dan tidak menembtrasi “muncul-lenyap” (*udayabbayānaṃ amanasikārā appaṭivedhā*) yang tersembunyi oleh kesinambungan. Sementara itu, karakteristik *dukkha* tidak akan dipahami apabila kita tidak memperhatikan dan tidak menembtrasi tekanan terus-menerus yang tersembunyi oleh gerak-gerik tubuh (*iriyāpatha*). Sedangkan karakteristik *anatta* tidak terlihat jelas karena kita tidak memperhatikan dan tidak menembtrasi pemisahan ke dalam elemen-elemen (*nānādhātuvinibbhoga*).

Kita harus benar-benar mengenali ciri dari tiga karakteristik universal fenomena batin dan jasmani tersebut. Karakteristik *anicca* bisa dipahami dalam konteks segala fenomena menjadi “tidak ada setelah ada”, seperti pada saat benda kesayangan kita terjatuh dan pecah kemudian kita akan berkata, “Oh...*anicca*.” Sedangkan ciri *dukkha* mudah dipahami seperti pada saat seseorang yang terjatuh dan merasakan kesakitan berkata, “Oh...*dukkha*!” Dua karakteristik ini lebih mudah terlihat dibandingkan dengan karakteristik yang ketiga, yaitu *anatta*. Faktanya, dua karakteristik tersebut bisa diketahui dengan atau tanpa kemunculan Buddha. Sebaliknya, karakteristik *anatta* hanya diketahui pada saat ada Buddha. Dengan kata lain, ajaran spiritual di luar *Buddhasāsana* juga mengajarkan karakteristik *anicca* dan *dukkha* tetapi tidak untuk

anatta. Apabila ajaran-ajaran tersebut juga mengajarkan *anatta* maka para pengikutnya akan mampu untuk menembusi Empat Kebenaran Mulia melalui pengetahuan Jalan dan Buah. Karakteristik *anatta* adalah wilayah Buddha yang maha mengetahui (*sabbaññubuddha*). Inilah mengapa *Nibbāna* hanya bisa direalisasi oleh para Buddha dan murid-murid-Nya.

Walaupun demikian, hubungan tiga karakteristik universal sangatlah erat. Seseorang bisa memahami *anatta* dengan merenungkan karakteristik *anicca*. Misalnya, apabila seseorang menganggap bahwa tubuh adalah *atta* — dikarenakan tubuh adalah fenomena yang muncul-lenyap dan senantiasa berubah — maka dia seharusnya juga menganggap *atta*-nya muncul-lenyap dan senantiasa berubah. Tentu saja pendapat bahwa tubuh adalah *atta* tidak bisa dipertahankan.

Karakteristik *anatta* bisa dipahami dengan menggunakan pendekatan *dukkha*. Apabila tubuh jasmani adalah *atta* maka seseorang akan bisa memerintahkannya untuk tidak sakit atau menjadi seperti yang dia inginkan. Akan tetapi karena *anatta* maka tubuh jasmani mengalami sakit dan tidak bisa diperintah sesuai dengan yang diinginkan oleh orang tersebut.

Karakteristik *anatta* juga bisa dipahami dengan menggunakan pendekatan *anicca* dan *dukkha*, “Tubuh jasmani tidak kekal; apa pun yang tidak kekal adalah penderitaan; apa pun yang penuh penderitaan adalah *anatta*; apa pun yang *anatta* bukanlah milikku, bukan aku dan bukan ‘diri’-ku.”

Jadi, dengan semua uraian di atas, *anatta* hendaknya dipahami dalam konteks tiadanya pengendali (*avasa*) dalam semua fenomena batin-dan-jasmani. “Setelah muncul, janganlah

berproses!; setelah berproses, janganlah menjadi tua!; setelah menjadi tua, janganlah hancur!" Tentu saja batin-dan-jasmani tidak akan pernah *patuh* terhadap perintah-perintah seperti itu!

Merujuk kepada kitab komentar, kita menemukan empat batasan untuk *anatta*, yaitu kosong (*suññata*), tidak ada pemiliknya (*assāmikata*), tidak berperilaku seperti yang diharapkan (*akāmakāriyata*), dan berlawanan dengan *atta* (*attapaṭikkhepata*).

PEMISAHAN KEPADATAN FENOMENA (*GHANAVINIBBHOGA*)

Karakteristik dari *anatta* tidak jelas terlihat karena ketika pemisahan ke dalam berbagai macam elemen tidak diperhatikan, (maka karakteristik tersebut) tersembunyi oleh kepadatan (fenomena).¹⁵⁶

Ketika pemisahan kepadatan telah dilakukan dengan memecahkannya ke dalam elemen-elemen yang berbeda maka karakteristik *anatta* terlihat jelas dalam “rasa sejatinya.”¹⁵⁷

Dua kutipan di atas memberikan petunjuk kepada kita untuk “masuk” ke dalam dan menembusi fenomena batin-dan-jasmani. Untuk merealisasi karakteristik *anatta* maka kita harus mampu memecah-mecah fenomena batin-dan-jasmani ke dalam elemen-elemennya masing-masing. Di sinilah peran penting *Abhidhamma* dalam menyediakan semua informasi yang diperlukan untuk memilah-milah fenomena ke dalam unsur-unsurnya yang hakiki.

¹⁵⁶ *Anattalakkhaṇaṃ nānādhātuvinibbhogassa amanasikārā ghanena paṭicchannattā na upaṭṭhāti.* (Vism §739)

¹⁵⁷ *Nānādhātuyo vinibbhujitvā ghanavinibbhoge kate anattalakkhaṇaṃ yāthāvasarasato upaṭṭhāti.* (Ibid)

Karakteristik *anatta* di batin-dan-jasmani tidak terlihat jelas karena adanya empat kepadatan,¹⁵⁸ yaitu kepadatan kesinambungan proses (*santatighana*), kepadatan sintesis (*samūhaghana*), kepadatan fungsi (*kiccaghana*) dan kepadatan objek (*ārammaṇaghana*). Disebabkan oleh empat kepadatan inilah “pandangan” kita terhalang sedemikian rupa hingga akhirnya menghasilkan distorsi (*vipallāsa*) terhadap realitas sejati.

Ada tiga komponen batin yang mengalami distorsi sebagai dampak ketidakmampuan untuk menembus empat kepadatan dan tiadanya pengetahuan serta penglihatan tentang segala sesuatu sesuai realitas (*yathābhūta ñāṇadassana*), yaitu persepsi, pikiran dan pandangan. Distorsi persepsi (*saññāvipallāsa*) menyebabkan persepsi mengenali dan mengetahui objek secara keliru sebagai objek yang kekal (*nicca*), menawarkan kebahagiaan (*sukha*), ada roh atau “diri” (*atta*) yang terlibat dan indah serta penuh kebaikan (*subha*). Demikian pula halnya dengan distorsi pikiran (*cittavippālāsa*) dan distorsi pandangan (*diṭṭhivippālāsa*). Disebabkan oleh distorsi-distorsi inilah maka makhluk hidup menderita dan terikat pada *samsāra*.

Tiga distorsi tersebut di atas diibaratkan seperti *ilusi optis*. Apabila *ilusi optis* adalah kesalahan penangkapan objek oleh mata sehingga apa yang dipahami dan dilihat tidak sesuai dengan kenyataan maka tiga distorsi adalah ilusi terhadap realitas hakiki.

Makhluk yang belum tercerahkan dan bodoh senantiasa mengidentifikasikan lima agregat yang menjadi objek pelekatan

¹⁵⁸ Tiga kepadatan, kecuali yang terakhir, berlaku untuk fenomena materi; sedangkan untuk fenomena mental berlaku empat kepadatan.

sebagai “diri” atau roh. Faktanya, tidak ada roh atau “diri” yang kekal yang:

- (a) Menjadi pemilik atau penguasa (*sāmin*) dari batin-dan-jasmani.
- (b) Menjadi pelaku (*kāraka*) yang memerintahkan pikiran dan tubuh jasmani untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu.
- (c) Mengalami dan merasakan (*vedaka*) kejadian-kejadian di dalam kehidupan.
- (d) Tinggal (*nivāsi*) di dalam tubuh.

Teori-teori tentang roh atau “diri” tersebut di atas ditolak oleh Buddhisme karena tidak sesuai dengan realitas. Adanya pandangan-salah tentang roh berdampak pada hancurnya kedamaian dan kebahagiaan di hati. Kemunculan semua kotoran batin atau emosi-emosi yang negatif adalah konsekuensi logis dari tiga distorsi dalam memahami fenomena secara objektif. Dengan kata lain, apabila kita bisa memahami fenomena batin-dan-jasmani secara objektif maka kotoran-kotoran batin akan rontok satu per satu hingga akhirnya lenyap dari rangkaian arus kesadaran.

MENGURAI KEPADATAN KESINAMBUNGAN (*SANTATIGHANA*)

Ketika kita melihat barisan semut hitam dari kejauhan maka yang tampak adalah garis hitam yang tidak terputus. Akan tetapi kita semua tahu bahwa barisan semut tersebut sesungguhnya terputus, ada jarak yang memisahkan antara satu semut dan semut lainnya. Demikian pula halnya dengan kesinambungan proses yang terjadi di fenomena batin-dan-

jasmani. Dalam hal tubuh jasmani, meskipun kelihatannya padat dan tidak pernah lenyap tetapi sesungguhnya tubuh jasmani ini hanyalah kumpulan materi (*rūpakalāpa*) — yang antara lain terdiri dari elemen tanah, -air, -api dan elemen angin — yang muncul dan lenyap secara konstan. Rentang usia mereka sangatlah singkat; sesaat setelah muncul mereka lenyap selamanya; tanpa pernah kembali lagi. Lalu, fenomena yang mana yang bisa disebut sebagai roh atau “diri”?

Demikian pula halnya dengan fenomena batin. Dikarenakan perubahannya yang sangat cepat dan berkesinambungan maka persepsi, pikiran dan pandangan seseorang terdistorsi dengan menganggap batin yang ingin berjalan, yang sedang berjalan, yang melihat, yang mendengar, yang mencium bau, yang merasakan citarasa makanan, yang menyentuh dan berpikir adalah batin yang sama. Batin yang tunggal dan solid itulah yang dia sebut sebagai roh yang kekal abadi.

Untuk mengatasi distorsi tersebut maka kita harus bisa melihat bahwa kesinambungan proses batin sesungguhnya terjadi dalam berbagai proses kognitif yang muncul di pintu pancaindra dan pintu batin. Masing-masing proses kognitif terdiri dari berbagai macam kesadaran dan faktor-mental yang melaksanakan fungsinya sendiri-sendiri. Setiap kesadaran dalam proses kognitif adalah fenomena yang berbeda yang mempunyai usia sangat singkat. Dengan perhatian-penuh dan kemanunggalan yang telah berkembang sempurna maka kita bisa melihat adanya jeda di antara proses kognitif. Apabila kita penetrasi lebih dalam lagi kita juga melihat bahwa di dalam satu rangkaian proses kognitif terdapat berbagai kesadaran dan faktor-faktor-mental yang berasosiasi dengannya muncul dan

lenyap secara berurutan dan di setiap momen terdapat individu kesadaran yang baru dan berbeda. Lalu, fenomena yang mana yang bisa disebut sebagai roh atau “diri”?

Pada saat seseorang berpikir, “*Saya akan berjalan*”, maka rangkaian arus kesadaran muncul satu per satu di proses kognitif pintu batin. Setiap kesadaran melaksanakan fungsinya masing-masing. Di setiap momen kemunculan kesadaran, — bukan di momen keberlangsungan atau kelenyapannya — elemen angin diproduksi hingga menyebabkan tulang-tulang bergerak. Kesadaran yang menghasilkan pikiran tersebut berproses dengan sangat cepat sekali sehingga elemen angin juga terus-menerus diproduksi di setiap momennya. Prinsip seperti ini juga berlaku pada saat kaki terangkat, bergerak ke depan, menjatuhkan dan menapakkan telapak kaki di lantai. Di aktivitas apa pun prinsip kesinambungan proses yang terdiri dari banyak bagian dan potongan berlaku. Dengan merealisasi bahwa setiap proses terdiri dari berbagai macam fenomena maka kepadatan kesinambungan pun terurai dan dengan demikian distorsi tentang adanya roh juga akan terurai. Demikianlah cara kita menguraikan kepadatan kesinambungan batin-dan-jasmani.

MENGURAI KEPADATAN SINTESIS (*SAMŪHAGHANA*)

Untuk mengatasi adanya pandangan-salah tentang adanya roh atau “diri”, kita juga perlu menguraikan kepadatan sintesis dalam batin maupun tubuh jasmani. Fenomena batin terlihat seperti fenomena yang solid dan utuh. Itulah mengapa seringkali seseorang keliru memahaminya dan menganggap ada wujud batin yang tunggal dan kekal yang senantiasa menyadari

objek, yang marah, sedih, bahagia dan lain-lain. Untuk menguraikan kepadatan sintesis tersebut maka kita harus bisa menganalisis bahwa di dalam satu kemunculan kesadaran terdapat sejumlah faktor-faktor-mental yang mempunyai karakteristik dan fungsinya masing-masing. Dengan demikian kita akan melihat bahwa fenomena batin bukanlah fenomena tunggal. Bukan roh yang marah, senang dan bahagia; melainkan faktor-mental kebencian yang marah, faktor-mental perasaan yang merasakan senang dan bahagia.

Kepadatan sintesis dari fenomena tubuh jasmani juga harus diurai supaya pandangan-salah bahwa tubuh jasmani adalah roh atau “diri” hancur. Dengan menganalisis semua jenis materi yang ada di dalam setiap kelompok materi, seperti elemen tanah, -air, -api, -angin, warna, bau, rasa, sari makanan dan lain-lain maka ilusi tentang adanya roh bisa diatasi.

Pikiran, “*Saya ingin berjalan,*” muncul di proses kognitif pintu batin yang terdiri dari rangkaian berbagai macam kesadaran. Di setiap kesadaran terdapat sejumlah faktor-faktor-mental dengan karakteristik dan fungsinya masing-masing. Sementara itu, di setiap momen kemunculan individu kesadaran, kelompok materi diproduksi. Di setiap kelompok materi paling tidak terdapat delapan jenis materi yang bersintesis, salah satunya adalah elemen angin yang menyebabkan tulang-tulang bergerak. Tiap-tiap dari delapan materi di dalam satu kelompok materi mempunyai karakteristiknya sendiri-sendiri. Dengan demikian, dimulai dari keinginan seseorang untuk berjalan hingga akhirnya aktivitas berjalan berlangsung, yang terjadi adalah fenomena kesadaran, faktor-mental dan kelompok materi yang berproses terus-menerus dan saling mengondisikan.

Demikianlah cara kita menguraikan kepadatan sintesis di setiap fenomena batin-dan-jasmani.

MENGURAI KEPADATAN FUNGSI (*KICCAGHANA*)

Kepadatan fungsi mendistorsi penglihatan dengan menganggap fenomena batin sebagai wujud yang padat dan bisa melakukan fungsi apa pun, seperti melihat, mendengar, merasakan, berpikir dan lain-lain. Untuk mengatasi ilusi ini maka *Abhidhamma* mengajarkan kita untuk bisa melihat dan menganalisis fungsi-fungsi yang berbeda dari kesadaran dan faktor-faktor-mental. Tidak ada roh yang melihat, mendengar dan lain-lain; yang ada hanyalah kesadaran dan faktor-faktor-mental yang muncul untuk melakukan fungsinya masing-masing dan setelah itu lenyap tanpa pernah muncul kembali.

Kepadatan fungsi juga mendistorsi penglihatan dengan menganggap tubuh jasmani sebagai roh. Tubuh jasmani terdiri dari berbagai macam fenomena materi yang masing-masing mempunyai karakteristik dan fungsinya masing-masing. Mereka semua adalah fenomena yang tidak stabil, muncul dan hancur secara konstan; tidak ada roh atau “diri” yang mengendalikan proses tersebut.

Pada saat proses melihat objek bentuk atau warna terjadi, maka sesungguhnya yang terjadi adalah munculnya proses kognitif di pintu mata. Di dalam proses kognitif tersebut terdapat rangkaian kesadaran yang muncul dan lenyap sesuai dengan hukumnya. Setiap individu kesadaran mempunyai fungsinya masing-masing, ada yang berfungsi untuk mengarahkan arus

kesadaran ke objek bentuk, ada yang berfungsi untuk melihat, menerima, menginvestigasi, memutuskan dan ada juga yang berfungsi sebagai impuls. Di setiap momen kemunculan kesadaran-kesadaran tersebut, kelompok materi yang merupakan sintesis dari paling sedikit delapan jenis materi diproduksi. Setiap individu materi mempunyai karakteristiknya masing-masing. Dari gabungan proses batin-dan-jasmani ini maka proses melihat bentuk atau warna terjadi. Demikianlah yang sesungguhnya terjadi pada saat seseorang melihat. Tidak ada roh atau “diri” yang melihat dan mengatur proses tersebut.

MENGURAI KEPADATAN OBJEK (*ĀRAMMANAGHANA*)

Mengurai kepadatan objek hanya berlaku untuk fenomena batin; bukan untuk fenomena materi. Pada saat kita telah menguraikan tiga kepadatan tersebut di atas, pandangan-salah masih mungkin muncul dalam bentuk pikiran, “*Saya melihat objek bentuk!*” Di sini “saya” secara keliru dianggap sebagai wujud yang solid yang ingin melihat, ingin berjalan dan lain-lain. Untuk menghancurkan pandangan-salah ini maka kita harus mampu menguraikan kepadatan objek.

Di dalam setiap aktivitas mental selalu terdapat hubungan subjek-dan-objek. Subjek adalah fenomena mental yang melihat dan berjalan; sedangkan objek adalah objek bentuk, misalnya, kaki yang melangkah. Objek adalah fenomena hakiki yang muncul dan lenyap; demikian pula dengan subjek. Justru karena ada objek maka subjek ada. Apabila objek lenyap maka subjek pun lenyap. Lebih jauh lagi, subjek yang melihat, yang mendengar, yang mencium dan lain-lain juga bisa menjadi objek

dari kebijaksanaan. Dengan menembus fenomena-fenomena hakiki tersebut maka ilusi tentang adanya roh atau “diri” yang kekal dan mengendalikan proses kehidupan bisa dihancurkan.

EFEK DOMINO: RUNTUHNYA *KILESA* SATU PER SATU

Pada saat seorang *yogī* untuk pertama kalinya mencapai puncak dari latihan meditasi *vipassanā*-nya, maka kesadaran Jalan *sotāpatti* muncul untuk satu momen di rangkaian arus kesadarannya. Kesadaran Jalan tersebut muncul sebagai efek dari kebijaksanaan yang telah berkembang sempurna hingga mampu menembusi Empat Kebenaran Mulia.

Dengan kemunculan kesadaran Jalan, lima kesadaran yang tidak baik, yaitu empat kesadaran yang berasosiasi dengan pandangan-salah dan kesadaran yang berasosiasi dengan keraguan hancur. Dengan hancurnya kesadaran yang berasosiasi dengan pandangan-salah maka belenggu pandangan-salah tentang identitas diri (*sakkāyadiṭṭhi*) pun hancur. Hancurnya kesadaran-kesadaran tersebut adalah efek dari hancurnya dua faktor-mental yang tidak baik, yaitu faktor-mental keraguan dan pandangan-salah.

Sakkāyadiṭṭhi terdiri dari dua kata *sakkāya* yang berarti “tubuh yang ada,” dan *diṭṭhi* yang merupakan faktor-mental pandangan-salah. *Sakkāya* adalah istilah teknis untuk lima agregat yang menjadi objek pelekatan makhluk yang belum tercerahkan. Dengan demikian, *sakkāyadiṭṭhi* adalah pandangan-salah tentang adanya “diri” atau roh kekal yang mengendalikan atau berada di antara lima agregat.

Dhammasaṅgaṇī menguraikan *sakkāyadiṭṭhi* ke dalam dua puluh variasi yang berbeda. Variasi-variasi tersebut didapatkan dari empat model untuk masing-masing dari lima agregat, yaitu seseorang menganggap roh adalah tubuh jasmani (*rūpaṃ attato*); menganggap roh yang memiliki tubuh (*rūpavantam vā attānaṃ*); menganggap tubuh jasmani berada di dalam roh (*attani vā rūpaṃ*); atau menganggap roh ada di dalam tubuh jasmani (*rūpasmim vā attānaṃ*). Dengan menerapkan empat model tersebut di atas ke dalam empat agregat yang lain maka kita mendapatkan dua puluh *sakkāyadiṭṭhi*.

Jadi, misalnya, seseorang berkata, “*Saya tampan*,” maka dia mengidentifikasikan dirinya atau rohnya sebagai tubuh jasmani atau materi (wajah). Dalam hal ini, dia menganggap bahwa roh dan tubuh jasmani adalah satu kesatuan. Kitab komentar mengilustrasikannya seperti seseorang yang keliru menganggap nyala api (*accī*) dan warna (*vaṇṇa*) sebagai satu wujud yang sama. Nyala api lampu minyak adalah warna; warna adalah nyala api lampu tersebut. Pemahaman keliru seperti itu merupakan perwujudan dari faktor-mental pandangan-salah.

Apabila dia berkata, “*Perasaanku sedang sakit*,” maka dia mengidentifikasikan perasaan sebagai properti yang menjadi milik roh. Kitab komentar memberikan contoh tentang pemahaman seseorang yang keliru menganggap bayangan pohon sebagai milik dari pohon tersebut.

Yang berikutnya, pada saat dia berkata, “*Pikiran yang tidak baik sedang muncul di dalam diriku*,” maka dia menganggap formasi-formasi batin berada di dalam roh. Seperti halnya bau harum di dalam sebuah bunga (*pupphamhi gandham viya*); tentu saja pemahaman yang demikian adalah tidak benar.

Yang terakhir, pada saat dia berkata, “*Saya sedang berada di dalam kesedihan*,” maka dia menganggap roh berada di dalam perasaan. Model ini diumpamakan seperti batu permata berada di dalam kotaknya (*karaṇḍake maṇiṃ viya*).¹⁵⁹ Tentu saja, sekali lagi, pemahaman seperti itu adalah perwujudan dari pandangan-salah yang muncul sebagai akibat tiadanya pemahaman yang benar tentang fenomena.

Dengan hancurnya *sakkāyaditṭhi* maka seseorang dikatakan sudah memiliki pandangan yang benar tentang fenomena batin-dan-jasmani. Dia sudah melihat sendiri realitas hakiki yang kosong dari roh atau “diri”. Kehancuran *sakkāyaditṭhi* menghasilkan “efek domino” kehancuran faktor-mental tidak baik lainnya. Belenggu dan kotoran batin yang tersisa — yang merupakan manifestasi dari dua belas faktor-mental yang tidak baik — akan lenyap satu per satu seiring berjalannya waktu.

Buat seorang *sotāpanna*, apabila dia tidak mencapai tingkat kesucian *arahat* di kehidupan saat ini dan kehidupan-kehidupan berikutnya, maka buat dia tidak ada kehidupan yang kedelapan. Maksimal hanya tujuh kelahiran lagi yang akan dia dapatkan sebelum akhirnya mencapai kebahagiaan tertinggi, yaitu *Nibbāna*. Setelah menjadi seorang *sotāpanna*, kualitas kehidupan dia meningkat secara bertahap. Sudah tidak ada lagi emosi negatif yang kuat — yang bisa memunculkan kelahiran di empat alam rendah — yang dapat muncul. Walaupun emosi negatif yang lemah masih bisa muncul tetapi dia tahu bahwa emosi-emosi tersebut sudah tidak merusak kedamaian dan

¹⁵⁹ DhsA 353.

kebahagiaannya terlalu lama — mereka sudah jarang muncul dan walaupun muncul mereka akan segera lenyap kembali. Proses seperti itu terjadi secara alamiah, makin lama kotoran batin akan menjadi makin lemah. Seperti nyala pelita yang semakin lama menjadi semakin redup karena tidak lagi mendapatkan pasokan minyak yang cukup untuk menopang keberadaannya. Cepat atau lambat, nyala pelita akan padam. Dengan meredupnya faktor-faktor-mental yang tidak baik maka faktor-faktor-mental yang indah akan “mekar”, makin lama makin besar, kukuh dan sempurna. Dia pun akan menjadi seseorang yang penuh perhatian, cinta kasih, belas-kasih, sabar dan bijaksana. Bukankah kualitas kehidupan seperti ini adalah yang kita idam-idamkan bersama?



Lampiran 1
Metode Asosiasi

<i>Aññasamānacetasika</i> (Faktor-faktor-mental-netral)		
<i>Sabbacittasādhāraṇa</i> (7 Universal)		Kesadaran yang Berasosiasi
		89/121
<i>Pakiṇṇaka</i> (6 Sese kali)		
<i>Penempelan-awal</i>	55 Kesadaran yang Berasosiasi	66 Kesadaran yang Tak Berasosiasi
	44 Kesadaran lingkup-indriawi	10 Sepasang kesadaran pancaindra
	11 Kesadaran <i>Jhāna</i> Pertama	11 Kesadaran <i>Jhāna</i> Kedua
<i>Penempelan terus-menerus</i>	66 Kesadaran yang Berasosiasi	55 Kesadaran yang Tak Berasosiasi
	44 Kesadaran lingkup-indriawi	10 Sepasang kesadaran pancaindra
	11 Kesadaran <i>Jhāna</i> Pertama	11 Kesadaran <i>Jhāna</i> Ketiga
<i>Keputusan</i>	78 Kesadaran yang Berasosiasi	11 Kesadaran yang Tak Berasosiasi
	43 Kesadaran lingkup-indriawi	10 Sepasang kesadaran pancaindra
	27 Kesadaran yang lebih tinggi	1 Keraguan
<i>Energi</i>	73 Kesadaran yang Berasosiasi	16 Kesadaran yang Tak Berasosiasi
	12 Kesadaran yang tidak baik	16 Kesadaran tanpa akar
	1 Kesadaran yang-mengarahkan-ke-pintu-batin	
<i>Kegembiraan</i>	51 Kesadaran yang Berasosiasi	70 Kesadaran yang Tak Berasosiasi
	18 Kesadaran lingkup-Indriawi disertai sukacita	55 Kesadaran yang disertai dengan ketenangan
	11 Kesadaran <i>Jhāna</i> Pertama	2 Kesadaran yang Berakar pada kebencian
<i>Hasrat</i>	69 Kesadaran yang Berasosiasi	20 Kesadaran yang Tak Berasosiasi
	8 Kesadaran yang berakar pada keserakahan	2 Kesadaran yang berakar pada delusi
	2 Kesadaran yang berakar pada kebencian	18 Kesadaran tanpa-akar
	24 Kesadaran Indah lingkup-indriawi	
	35 Kesadaran yang lebih tinggi & Kesadaran adiduniawi	

Akusala cetasika (Faktor -Mental yang Tidak Baik)

Kuartet Delusi	Kesadaran yang Berasosiasi
Delusi, Tidak-tahu-malu, Tidak-takut-berbuat-jahat, Kebingungan	12 Kesadaran tidak baik
Trio Keserakahan	Kesadaran yang Berasosiasi
Keserakahan	8 Kesadaran yang berakar pada keserakahan
Pandangan-salah (selalu)	4 Kesadaran yang berasosiasi dengan pandangan-salah
Kesombongan (sese kali)	4 Kesadaran yang tidak berasosiasi dengan pandangan-salah
Kuartet Kebencian	Kesadaran yang Berasosiasi
Kebencian	2 Kesadaran yang berakar pada kebencian
Iri hati, Kekikiran, Penyesalan (sese kali & terpisah)	
Tiga yang Terakhir	Kesadaran yang Berasosiasi
Kemalasan, Kantuk (sese kali & bersama)	5 Kesadaran tidak baik dengan dorongan
Keraguan	1 Kesadaran yang berasosiasi dengan keraguan

Sobhana cetasika (Faktor-Mental yang Indah)

19 Faktor-mental universal untuk yang indah	Kesadaran yang berasosiasi
	59/91 Kesadaran Indah
3 Penahanan-diri	16 Kesadaran yang Berasosiasi
Ucapan-benar, Perbuatan-benar, Penghidupan-benar	8 Kesadaran adiduniawi (selalu & bersama)
	8 Kesadaran <i>Mahākusala</i> (sesekali & terpisah)
2 Tanpa-batas	28 Kesadaran yang Berasosiasi
Belas-kasih, Simpati (sesekali & terpisah)	8 Kesadaran <i>Mahākusala</i>
	8 Kesadaran <i>Mahākiriya</i>
	12 Kesadaran lingkup-materi-halus berasosiasi dengan sukacita
Indra-kebijaksanaan	47 Kesadaran yang Berasosiasi
	12 Kesadaran indah berasosiasi dengan pengetahuan
	27 Kesadaran yang lebih tinggi
	8 Kesadaran adiduniawi

Lampiran 2

Metode Kombinasi

12 Kesadaran Tidak Baik

Kesadaran atau Kelompok Kesadaran	Faktor Mental yang Berkombinasi	Jumlah	Total
Kesadaran yang berakar pada keserakahan 1	Faktor-mental netral	13	19
	Kuartet Delusi, Keserakahan, Pandangan-Salah	6	
Kesadaran yang berakar pada keserakahan 2	Faktor-mental netral	13	21
	Kuartet Delusi, Keserakahan, Pandangan-salah, Kemalasan, Kantuk	8	
Kesadaran yang berakar pada keserakahan 3	Faktor-mental netral	13	19
	Kuartet Delusi, Keserakahan, Kesombongan	6	
Kesadaran yang berakar pada keserakahan 4	Faktor-mental netral	13	21
	Kuartet Delusi, Keserakahan, Kesombongan, Kemalasan, Kantuk	8	
Kesadaran yang berakar pada keserakahan 5	Faktor-mental netral (kecuali Kegembiraan)	12	18
	Kuartet Delusi, Keserakahan, Pandangan-salah	6	
Kesadaran yang berakar pada keserakahan 6	Faktor-mental netral (kecuali Kegembiraan)	12	20
	Kuartet Delusi, Keserakahan, Pandangan-salah, Kemalasan, Kantuk	8	
Kesadaran yang berakar pada keserakahan 7	Faktor-mental netral (kecuali Kegembiraan)	12	18
	Kuartet Delusi, Keserakahan, Kesombongan	6	
Kesadaran yang berakar pada keserakahan 8	Faktor-mental netral (kecuali Kegembiraan)	12	20
	Kuartet Delusi, Keserakahan, Kesombongan, Kemalasan, Kantuk	8	
Kesadaran yang berakar pada kebencian 1	Faktor-mental netral (kecuali Kegembiraan)	12	20
	Kuartet Delusi, Kuartet Kebencian	8	
Kesadaran yang berakar pada kebencian 2	Faktor-mental netral (kecuali Kegembiraan)	12	22
	Kuartet Delusi, Kuartet Kebencian, Kemalasan, Kantuk	10	
Kesadaran yang berakar pada keraguan	Faktor-mental netral (kecuali Kegembiraan, Hasrat, Keputusan)	10	15
	Kuartet Delusi, Keraguan	5	
Kesadaran yang berakar pada kebingungan	Faktor-mental netral (kecuali Kegembiraan, Hasrat)	11	15
	Kuartet Delusi	4	

18 Kesadaran Tanpa Akar

Kesadaran atau Kelompok Kesadaran	Faktor Mental yang Berkombinasi	Total
10 Kesadaran pancaindra	Universal (<i>Sabbacittasādhāraṇa</i>)	7
2 Kesadaran menerima	Faktor-mental netral (kecuali Hasrat, Kegembiraan, Energi)	10
2 Kesadaran menginvestigasi disertai ketenangan		
1 Kesadaran yang-mengarahkan-ke-lima-pintu-indra		
1 Kesadaran menginvestigasi disertai sukacita	Faktor-mental netral (kecuali Hasrat, Energi)	11
1 Kesadaran yang-mengarahkan-ke-pintu-batin	Faktor-mental netral (kecuali Hasrat, Kegembiraan)	11
1 Kesadaran yang-memproduksi-senyum	Faktor-mental netral (kecuali Hasrat)	12

Kesadaran Indah Lingkup-Indriawi - 24 (Kesadaran *Mahākusala* - 8)

Kesadaran atau Kelompok Kesadaran	Faktor Mental yang Berkombinasi	Jumlah	Total
Kesadaran <i>Mahākusala</i> - 8 Pasangan Pertama (1-2)	Faktor-mental netral	13	38
	Faktor-mental universal untuk yang indah	19	
	Penahanan-diri	3	
	Tanpa-batas	2	
	Indra-kebijaksanaan	1	
Kesadaran <i>Mahākusala</i> - 8 Pasangan Kedua (3-4)	Faktor-mental netral	13	37
	Faktor-mental universal untuk yang indah	19	
	Penahanan-diri	3	
	Tanpa-batas	2	
Kesadaran <i>Mahākusala</i> - 8 Pasangan Ketiga (5-6)	Faktor-mental netral (kecuali Kegembiraan)	12	37
	Faktor-mental universal untuk yang indah	19	
	Penahanan-diri	3	
	Tanpa-batas	2	
	Indra-kebijaksanaan	1	
Kesadaran <i>Mahākusala</i> - 8 Pasangan Keempat (7-8)	Faktor-mental netral (kecuali Kegembiraan)	12	36
	Faktor-mental universal untuk yang indah	19	
	Penahanan-diri	3	
	Tanpa-batas	2	

Kesadaran Indah Lingkup-Indriawi - 24 (Kesadaran *Mahāvīpāka* - 8)

Kesadaran atau Kelompok Kesadaran	Faktor Mental yang Berkombinasi	Jumlah	Total
Kesadaran <i>Mahāvīpāka</i> - 8 Pasangan Pertama (1-2)	Faktor-mental netral	13	33
	Faktor-mental universal untuk yang indah	19	
	Indra-kebijaksanaan	1	
Kesadaran <i>Mahāvīpāka</i> - 8 Pasangan Kedua (3-4)	Faktor-mental netral	13	32
	Faktor-mental universal untuk yang indah	19	
Kesadaran <i>Mahāvīpāka</i> - 8 Pasangan Ketiga (5-6)	Faktor-mental netral (kecuali Kegembiraan)	12	32
	Faktor-mental universal untuk yang indah	19	
	Indra-kebijaksanaan	1	
Kesadaran <i>Mahāvīpāka</i> - 8 Pasangan Keempat (7-8)	Faktor-mental netral (kecuali Kegembiraan)	12	31
	Faktor-mental universal untuk yang indah	19	

Catatan: (3 Penahanan-diri dan 2 Tanpa-batas tidak berasosiasi dengan 8 Kesadaran *Mahāvīpāka*).

Kesadaran Indah Lingkup-Indriawi - 24 (Kesadaran *Mahākīriya* - 8)

Kesadaran atau Kelompok Kesadaran	Faktor Mental yang Berkombinasi	Jumlah	Total
Kesadaran <i>Mahākīriya</i> - 8 Pasangan Pertama (1-2)	Faktor-mental netral	13	35
	Faktor-mental universal untuk yang indah	19	
	Tanpa-batas	2	
	Indra-kebijaksanaan	1	
Kesadaran <i>Mahākīriya</i> - 8 Pasangan Kedua (3-4)	Faktor-mental netral	13	34
	Faktor-mental universal untuk yang indah	19	
	Tanpa-batas	2	
Kesadaran <i>Mahākīriya</i> - 8 Pasangan Ketiga (5-6)	Faktor-mental netral (kecuali Kegembiraan)	12	34
	Faktor-mental universal untuk yang indah	19	
	Tanpa-batas	2	
	Indra-kebijaksanaan	1	
Kesadaran <i>Mahākīriya</i> - 8 Pasangan Keempat (7-8)	Faktor-mental netral (kecuali Kegembiraan)	12	33
	Faktor-mental universal untuk yang indah	19	
	Tanpa-batas	2	

Catatan: (3 Penahanan-diri tidak berasosiasi dengan 8 Kesadaran *Mahākīriya*)

Kesadaran yang lebih tinggi - 27
(15 Kesadaran Lingkup-Materi-Halus & 12 Kesadaran Lingkup Nonmateri)

Kesadaran atau Kelompok Kesadaran	Faktor Mental yang Berkombinasi	Jumlah	Total
Kesadaran <i>Jhāna</i> Pertama	Faktor-mental netral	13	35
	Faktor-mental universal untuk yang indah	19	
	Tanpa-batas	2	
	Indra-kebijaksanaan	1	
Kesadaran <i>Jhāna</i> Kedua	Faktor-mental netral (kecuali Penempelan-awal)	12	34
	Faktor-mental universal untuk yang indah	19	
	Tanpa-batas	2	
	Indra-kebijaksanaan	1	
Kesadaran <i>Jhāna</i> Ketiga	Faktor-mental netral (kecuali Penempelan-awal, Penempelan terus-menerus)	11	33
	Faktor-mental universal untuk yang indah	19	
	Tanpa-batas	2	
	Indra-kebijaksanaan	1	
Kesadaran <i>Jhāna</i> Keempat	Faktor-mental netral (kecuali Penempelan-awal, Penempelan terus-menerus, Kegembiraan)	10	32
	Faktor-mental universal untuk yang indah	19	
	Tanpa-batas	2	
	Indra-kebijaksanaan	1	
Kesadaran <i>Jhāna</i> Kelima	Faktor-mental netral (kecuali Penempelan-awal, Penempelan terus-menerus, Kegembiraan)	10	30
	Faktor-mental universal untuk yang indah	19	
	Indra-kebijaksanaan	1	

Kesadaran yang Lebih Tinggi tidak berasosiasi dengan 3 Penahanan-diri
Kesadaran *Jhāna* Kelima tidak berasosiasi dengan 2 Tanpa-batas

Kesadaran Adiduniawi - 40

Kesadaran atau Kelompok Kesadaran	Faktor Mental yang Berkombinasi	Jumlah	Total
Kesadaran <i>Jhāna</i> Pertama - 8	Faktor-mental netral	13	36
	Faktor-mental universal untuk yang indah	19	
	Penahanan-diri	3	
	Indra-kebijaksanaan	1	
Kesadaran <i>Jhāna</i> Kedua - 8	Faktor-mental netral (kecuali Penempelan-awal)	12	35
	Faktor-mental universal untuk yang indah	19	
	Penahanan-diri	3	
	Indra-kebijaksanaan	1	
Kesadaran <i>Jhāna</i> Ketiga - 8	Faktor-mental netral (kecuali Penempelan-awal, Penempelan terus-menerus)	11	34
	Faktor-mental universal untuk yang indah	19	
	Penahanan-diri	3	
	Indra-kebijaksanaan	1	
Kesadaran <i>Jhāna</i> Keempat - 8	Faktor-mental netral (kecuali Penempelan-awal, Penempelan terus-menerus, Kegembiraan)	10	33
	Faktor-mental universal untuk yang indah	19	
	Penahanan-diri	3	
	Indra-kebijaksanaan	1	
Kesadaran <i>Jhāna</i> Kelima - 8	Faktor-mental netral (kecuali Penempelan-awal, Penempelan terus-menerus, Kegembiraan)	10	33
	Faktor-mental universal untuk yang indah	19	
	Penahanan-diri	3	
	Indra-kebijaksanaan	1	

Kesadaran Adiduniawi tidak berasosiasi dengan 2 Tanpa-batas

Daftar Singkatan

Semua referensi menggunakan *Digital Pali Reader* dengan menampilkan **volume.halaman**. Jadi, DA 1.193 adalah *Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā*, volume satu, halaman 193. Dalam hal tidak dicantumkan angka volume maka angka yang tercantum menunjukkan halaman; misalnya DhsA 353 adalah untuk *Dhammasaṅgaṇī Aṭṭhakathā* halaman 353. Untuk *Visuddhimagga*, angka-angka merujuk kepada Bab dan paragraf.

Untuk semua kalimat Pāli di catatan kaki yang tidak terdapat referensinya berasal dari *Vibhāvinī Ṭīkā*.

A	<i>Aṅguttara Nikāya</i>
AA	<i>Aṅguttara Nikāya Aṭṭhakathā</i>
DA	<i>Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā</i>
Dhs	<i>Dhammasaṅgaṇī</i>
DhsA	<i>Dhammasaṅgaṇī Aṭṭhakathā</i>
M	<i>Majjhima Nikāya</i>
Mil	<i>Milinda Pañhā</i>
S	<i>Saṃyutta Nikāya</i>
SA	<i>Saṃyutta Nikāya Aṭṭhakathā</i>
Vibh	<i>Vibhaṅga</i>
Vibhv	<i>Vibhāvinī Ṭīkā</i>
Vism	<i>Visuddhimagga</i>

Daftar Istilah Pāḷi – Bahasa Indonesia

<i>Abhidhamma</i>	Ajaran yang lebih tinggi dan berbeda dari <i>Sutta</i> dalam hal model penjabaran <i>Dhamma</i> . Seringkali disebut sebagai ajaran filsafat psikologi Buddhis.
<i>Abhiññā</i>	Pengetahuan-lebih-tinggi, kesaktian, pengetahuan langsung.
<i>Abyākata</i>	Tidak-ditentukan.
<i>Adukkhamasukha</i>	Bukan-ketidaknikmatan-bukan-kenikmatan; terminologi untuk perasaan netral.
<i>Ahosi</i>	Ada di masa lalu. <i>Kamma</i> yang <i>ahosi</i> adalah <i>kamma</i> yang ada di masa lalu dan tidak ada di masa sekarang (tidak berbuah).
<i>Anāgāmi</i>	Seorang yang tidak kembali lagi ke alam indriawi. Istilah ini merujuk kepada seseorang yang telah mencapai tingkat kesucian ketiga di dalam Buddhisme.
<i>Anaññātāññassāmītindriya</i>	<i>Indriya</i> atau daya pengendali, "Saya akan memahami yang tidak diketahui;" <i>indriya</i> yang muncul bersama dengan Jalan <i>Sotāpatti</i> yang memahami Empat Kebenaran Mulia untuk pertama kalinya.
<i>Anantarapaccaya</i>	Pengondisian tanpa-jeda.
<i>Ānantariyakamma</i>	<i>Kamma</i> tanpa-antara (<i>kamma</i> yang langsung berbuah di kehidupan persis setelah kehidupan di mana <i>kamma</i> tersebut diciptakan)
<i>Ānāpana paṭibhāga nimitta</i>	Tanda serupa untuk nafas-masuk dan nafas-keluar yang menjadi objek <i>jhāna</i> buat mereka yang bermeditasi <i>ānāpanasati</i> .

<i>Ānāpānassati</i>	Perhatian penuh terhadap nafas masuk dan nafas keluar.
<i>Anatta</i>	Bukan-diri
<i>Anicca</i>	Tidak kekal
<i>Anittha</i>	Tidak-diidamkan
<i>Aniṭṭhamajjhattārammaṇa</i>	Objek yang agak tidak menyenangkan.
<i>Aniṭṭhārammaṇa</i>	Objek yang tidak menyenangkan.
<i>Aññamaññā paccaya</i>	Pengondisian yang-saling-mendukung.
<i>Aññindriya</i>	Daya pengendali untuk pengetahuan yang disempurnakan; pengetahuan yang dimaksud adalah pengetahuan tentang Empat Kebenaran Mulia yang mengalami penyempurnaan di tiga Jalan yang lebih tinggi, yaitu Jalan <i>Sakadāgāmī</i> , Jalan <i>Anāgāmī</i> dan Jalan <i>Arahatta</i> .
<i>Anuloma</i>	Cocok, sesuai urutan.
<i>Anusaya</i>	Kecenderungan/tendensi yang tertidur, sifat laten.
<i>Apāya</i>	Alam-tanpa-kebahagiaan, yaitu alam neraka, kerajaan binatang, alam hantu dan alam jin.
<i>Appanā samādhi</i>	Absorpsi, <i>jhāna</i>
<i>Arahat</i>	Seseorang yang pantas menerima persembahan, orang yang telah mencapai tingkat pencerahan tertinggi, orang suci yang telah menghancurkan semua kotoran-batinnya.
<i>Ariyasaṅgha</i>	Komunitas para <i>bhikkhu</i> atau <i>bhikkhunī</i> yang sudah mencapai kesucian.
<i>Arūparāga</i>	Hasrat terhadap kehidupan nonmateri.
<i>Arūpāvacara citta</i>	Kesadaran lingkup-nonmateri.
<i>Arūpāvacara jhāna</i>	<i>Jhāna</i> tingkatan nonmateri.
<i>Asaññasatta</i>	Makhluk-tanpa-batin.

<i>Āsava</i>	Noda batin, kotoran batin yang memancar keluar: (1) <i>kāmāsava</i> (noda batin kenikmatan indriawi); (2) <i>bhavāsava</i> (noda batin eksistensi); (3) <i>diṭṭhāsāva</i> (noda batin pandangan-salah; (4) <i>avijjāsava</i> (noda batin ketidaktahuan).
<i>Asekkha</i>	Siswa suci yang tidak perlu berlatih lagi; istilah untuk para <i>Arahat</i> .
<i>Asura</i>	Jin, setan.
<i>Ati-ittha</i>	Sangat diidamkan.
<i>Aṭṭhakathā</i>	Kitab komentar, kitab tafsir.
<i>Atthapaññatti</i>	Konsep makna.
<i>Avīci</i>	Salah satu neraka yang paling dalam.
<i>Avijjā</i>	Ketidaktahuan, kebodohan.
<i>Bhagavā</i>	Guru Agung.
<i>Bhaṅga</i>	Kelenyapan, penguraian.
<i>Bhāvanā</i>	Pengembangan batin; istilah untuk meditasi <i>samatha</i> maupun meditasi <i>vipassanā</i> .
<i>Bhavanga</i>	Faktor-kehidupan, bawah sadar.
<i>Bhavarāgānusaya</i>	Kecenderungan akan nafsu terhadap kehidupan atau eksistensi.
<i>Bhikkhu</i>	Biarawan, rahib Buddha.
<i>Brahmā</i>	Dewa <i>Brahmā</i> , makhluk yang hidup bahagia dan tanpa cela penghuni alam surga yang lebih tinggi (alam <i>Brahmā</i>), sering dipersonifikasikan sebagai pencipta alam semesta.
<i>Brahmāvihāra</i>	Kediaman <i>Brahmā</i> , yaitu empat kualitas batin yang merupakan kualitas hati para <i>Brahmā</i> , yaitu <i>mettā</i> (cinta kasih), <i>karuṇā</i> (welas asih), <i>mudita</i> (simpati) dan <i>upekkhā</i> (ketenangan).

<i>Buddhasāsana</i>	Ajaran dari Buddha.
<i>Byāpāda</i>	Pikiran jahat.
<i>Cakkavāḷa</i>	Sistem dunia, galaksi.
<i>Cakkhindriya</i>	Indria-mata.
<i>Cakkhupasāda</i>	Pengindra-mata, kornea mata.
<i>Cakkhuvīññāṇa</i>	Kesadaran-mata. Kesadaran yang berfungsi untuk melihat.
<i>Catubhumakā</i>	Empat bumi, yaitu <i>kāmaabhūmi</i> , <i>rūpabhūmi</i> , <i>arūpabhūmi</i> dan <i>lokuttarabhūmi</i> .
<i>Catuparisā</i>	Empat majelis, yaitu komunitas <i>bhikkhu</i> , komunitas <i>bhikkhunī</i> , para umat laki-laki (<i>upāsaka</i>) dan para umat perempuan (<i>upāsikā</i>).
<i>Cetanā</i>	Kehendak, motif untuk melakukan sesuatu. <i>Cetanā</i> juga disebut sebagai <i>kamma</i> .
<i>Cetasika</i>	Faktor-mental
<i>Cetasika pakiṇṇaka</i>	Faktor-mental sesekali
<i>Cittakhaṇa</i>	Satu momen kesadaran.
<i>Deva</i>	Dewa (makhluk yang bercahaya), raja.
<i>Dhamma</i>	Ajaran Buddha, doktrin, kebenaran.
<i>dhamma (dengan 'd')</i>	<i>Dhamma</i> dengan 'd' bisa berarti apa pun, segala fenomena.
<i>Dhammarammaṇa</i>	Objek- <i>dhamma</i> , objek-batin.
<i>Dhammavicaya sambojjhaṅga</i>	Faktor pencerahan yaitu investigasi terhadap <i>dhamma</i> .
<i>Dhammavinaya</i>	Disiplin monastik dan doktrin; ajaran Buddha.
<i>Diṭṭhi</i>	Pandangan-salah.
<i>Domanassa vedanā</i>	Perasaan tidak-senang
<i>Dukkha</i>	Penderitaan, tidak memuaskan
<i>Dukkha vedanā</i>	Perasaan ketidaknikmatan.

Dvipaṇcaviññāṇa

Dua rangkap kesadaran pancaindra, sepasang kesadaran pancaindra.

Ghānaviññāṇa

Kesadaran-hidung. Kesadaran ini berfungsi untuk mencium bau.

Indriya

Daya spiritual, daya pengendali.

Itṭhārammaṇa

Objek yang menyenangkan.

Javana

Impuls, dorongan hati. *Javana* adalah istilah teknis di dalam proses kognitif di mana *kamma* diciptakan.

Jhāna

Konsentrasi/keheningan batin, absorpsi.

Jivhāviññāṇa

Kesadaran-lidah. Kesadaran ini berfungsi untuk mencicip.

Kalyāṇamitta

Teman spiritual yang baik.

Kāmabhūmi

Tingkatan alam indriawi; terdiri dari sebelas alam, yaitu empat alam *apāya*, alam manusia dan enam alam *deva*.

Kāmarāga

Hasrat-indriawi.

Kāmarāgānusaya

Kecenderungan akan hasrat indriawi.

Kāmatanḥā

Nafsu-indriawi.

Kāmāvacara citta

Kesadaran lingkup-indriawi.

Kamma

Perbuatan yang disertai oleh kehendak; *karma* (Sanskerta).

Kappa

Siklus-dunia, satu putaran dunia, rentang waktu yang dibutuhkan oleh bumi untuk hancur hingga kemudian berkembang kembali dan siap untuk dihuni oleh makhluk hidup.

Kasiṇa

Keseluruhan, alat bantu untuk objek meditasi.

Kāyadvāra

Pintu-tubuh.

Kāyakamma

Kamma yang muncul melalui pintu-tubuh.

<i>Kāyaviññāṇa</i>	Kesadaran-tubuh. Kesadaran ini berfungsi untuk merasakan sentuhan pada tubuh.
<i>Kāyaviññatti</i>	Pemberitahuan melalui isyarat tubuh; isyarat tubuh.
<i>Khandha</i>	Agregat, kumpulan.
<i>Khaṇikā pīti</i>	Kegembiraan yang sekejap-sekejap.
<i>Khaṇika samādhi</i>	Konsentrasi saat demi saat.
<i>Khuddikāpīti</i>	Kegembiraan minor.
<i>Kilesa</i>	Kotoran batin.
<i>Lokuttara citta</i>	Kesadaran adiduniawi.
<i>Maggañāṇa</i>	Pengetahuan Jalan.
<i>Mahābhūta</i>	Elemen besar, terdiri dari empat elemen utama yaitu elemen tanah, elemen air, elemen api dan elemen angin. Disebut juga sebagai materi primer.
<i>Mahaggata</i>	Yang lebih tinggi. Secara harfiah berarti "pergi menuju ke kualitas yang besar." Dalam hal kesadaran, maka kesadaran yang lebih tinggi adalah kumpulan kesadaran <i>jhāna</i> materi-halus dan <i>jhāna</i> nonmateri.
<i>Māna</i>	Kesombongan.
<i>Mānānusaya</i>	Kecenderungan laten akan kesombongan.
<i>Nāmapaññatti</i>	Konsep-nama.
<i>Nāmarūpa</i>	Batin-dan-jasmani.
<i>Nibbāna</i>	Kepadaman; pemadaman total; kehancuran keserakahan, kebencian dan delusi yang merupakan tujuan tertinggi semua Buddhis.
<i>Nibbida</i>	Ketidaktertarikan, rasa jijik.
<i>Niraya</i>	Neraka.
<i>Nirodha samāpatti</i>	Pencapaian-kelenyapan; pencapaian meditatif yang menghentikan proses batin-dan-jasmani untuk sesaat.

<i>Nissatanijjiva</i>	Bukan-makhluk dan bukan jiwa.
<i>Okkantikāpīti</i>	Kegembiraan yang berulang-ulang.
<i>Paccekabuddha</i>	Buddha yang tidak mengajar; <i>Paccekabuddha</i> hanya muncul pada saat tidak ada <i>Buddhasāsana</i> .
<i>Pañcakāmaguṇa</i>	Jalanan nafsu-pancaindra.
<i>Pañcanīvaraṇa</i>	Lima rintangan-batin, yaitu <i>kāmacchanda</i> (hasrat-indriawi), <i>byāpāda</i> (pikiran-jahat), <i>thina-middha</i> (kemalasan dan kantuk), <i>uddhacca-kukkucca</i> (kebingungan dan penyesalan) dan <i>vicikicchā</i> (keraguan).
<i>Pañcasīla</i>	Lima aturan moralitas Buddhis yaitu menghindari untuk tidak membunuh, mencuri, berzina, berbohong dan mabuk-mabukan.
<i>Paññā</i>	Kebijaksanaan
<i>Papañca</i>	Proliferasi atau berkembangbiakan mental, yaitu <i>dhmma</i> yang memperpanjang eksistensi makhluk di dalam <i>samsāra</i> . Istilah ini merujuk kepada <i>tanhā</i> , <i>māna</i> dan <i>diṭṭhi</i> .
<i>Parinibbāna</i>	Pemadaman lengkap, yaitu padamnya agregat sehingga tidak memunculkan kelahiran yang baru lagi; pembebasan akhir.
<i>Pariyatti</i>	<i>Tipiṭaka</i> ; mempelajari dan menguasai <i>Tipiṭaka</i> .
<i>Passaddhi</i>	Ketenteraman.
<i>Paṭibhāga nimitta</i>	Tanda-serupa; tanda yang merupakan objek <i>jhāna</i> .
<i>Paṭighānusaṃsa</i>	Kecenderungan laten akan kebencian.
<i>Paṭimokkha</i>	Kumpulan peraturan disiplin monastik.

<i>Paṭipatti</i>	Latihan atau praktik meditasi.
<i>Paṭisandhi viññāṇa</i>	Kesadaran penyambung-kelahiran-kembali.
<i>Paṭivedha</i>	Penembusan Empat Kebenaran Mulia.
<i>Pettivisaya</i>	Alam hantu kelaparan.
<i>Pharaṇapīti</i>	Jenis kegembiraan yang meresap ke seluruh tubuh. Kegembiraan jenis inilah yang dimaksud sebagai faktor <i>jhāna</i> .
<i>Phassa</i>	Kontak.
<i>Poṭṭhabba</i>	Benda berwujud.
<i>Putthujjana</i>	Manusia biasa, manusia kebanyakan (yang belum tercerahkan), manusia yang banyak membangkitkan kotoran-batin.
<i>Rūpabhūmi</i>	Tingkatan alam materi-halus; terdiri dari enam belas alam <i>Brahmā</i> materi-halus.
<i>Rūparāga</i>	Hasrat terhadap kehidupan di alam materi-halus.
<i>Rūpāvacara citta</i>	Kesadaran lingkup-materi-halus.
<i>Rūpāvacara jhāna</i>	<i>Jhāna</i> tingkatan materi-halus.
<i>Sabbaññutā</i>	Kemahatahuan, salah satu kualitas yang dimiliki oleh Buddha.
<i>Sabhava</i>	Sifat alamiah bawaan.
<i>Sabhāvalakkhaṇa</i>	Karakteristik atau sifat alamiah/individual.
<i>Saddhā</i>	Keyakinan
<i>Sakkāyadiṭṭhi</i>	Pandangan-salah tentang identitas diri.
<i>Samādhi</i>	Keheningan, konsentrasi.
<i>Sāmaññalakkhaṇa</i>	Karakteristik umum dari fenomena yang berkondisi, yaitu <i>anicca</i> (tidak kekal), <i>dukkha</i> (penderitaan, tidak memuaskan) dan <i>anatta</i> (bukan-diri)
<i>Samatha</i>	Keheningan.
<i>Sammāsambuddha</i>	Makhluk yang tercerahkan secara sempurna atas usahanya sendiri.

<i>Sampayuttapaccaya</i>	Pengondisian asosiasi / persekutuan.
<i>Sam̐sāra</i>	Siklus kelahiran-dan-kematian.
<i>Sam̐yojana</i>	Belenggu, yaitu faktor-faktor mental yang membelenggu seseorang ke dalam <i>saṃsāra</i> .
<i>Saṅgha</i>	Komunitas para monastik.
<i>Saṅkhārupekkhā ñāṇa</i>	Pengetahuan tentang netralitas terhadap formasi-formasi.
<i>Saṅkhatallakkhaṇa</i>	Karakteristik dari fenomena yang ber-kondisi, yaitu muncul-bertahan-lenyap (<i>uppāda-ṭhiti-bhaṅga</i>).
<i>Saññā</i>	Persepsi.
<i>Sāsana</i>	Ajaran (Buddha).
<i>Sati</i>	Perhatian-penuh.
<i>Satta bhojjhaṅga</i>	Tujuh faktor pencerahan, yaitu <i>sati</i> , <i>dhammavicaya</i> , <i>virīya</i> , <i>pīti</i> , <i>passaddhi</i> , <i>samādhī</i> dan <i>upekkhā</i> .
<i>Sekkhā</i>	Siswa suci (non <i>Arahat</i>) yang-masih-harus-berlatih, yaitu <i>Sotāpanna</i> , <i>Sakadāgāmi</i> dan <i>Anāgāmi</i> .
<i>Sīla</i>	Moralitas, sifat, kebiasaan.
<i>Sīlabbataparāmāsā</i>	Kemelekatan terhadap ritus dan ritual.
<i>Somanassavedanā</i>	Perasaan sukacita.
<i>Sotāpanna</i>	Pemenang arus merujuk kepada seseorang yang telah masuk ke dalam arus Jalan Mulia Berunsur Delapan melalui kemunculan Buah yang pertama; tingkat kesucian pertama di dalam Buddhisme.
<i>Sotāpatti</i>	Pengarungan Arus.
<i>Sotāpattiphala</i>	Buah Pengarungan Arus. Dengan lenyapnya kesadaran ini maka seseorang berubah silsilah, dari awalnya adalah seorang biasa berubah menjadi seorang suci atau <i>Sotāpanna</i> .

<i>Sotaviññāṇa</i>	Kesadaran-telinga. Kesadaran ini berfungsi untuk mendengar.
<i>Sukhavedanā</i>	Perasaan nikmat.
<i>Sukkhavipassaka</i>	<i>Vipassanā</i> kering. Istilah untuk jenis <i>vipassanā</i> tanpa <i>jhāna</i> .
<i>Sutta</i>	Ceramah, khotbah.
<i>Taṇhā</i>	Nafsu-keinginan.
<i>Tathāgata</i>	Yang telah pergi ke tempat yang baik.
<i>Tebhūmaka</i>	Tiga tingkatan; istilah yang merujuk kepada tiga tingkatan kesadaran yaitu lingkup-indriawi, lingkup materi-halus dan lingkup nonmateri.
<i>Thiti</i>	Keberlangsungan, bertahan.
<i>Ṭīkā</i>	Subkomentar.
<i>Tipiṭaka</i>	Tiga Keranjang yang berisi <i>Vinaya Piṭaka</i> , <i>Sutta Piṭaka</i> dan <i>Abhidhamma Piṭaka</i> ; kitab suci agama Buddha.
<i>Tiracchānayoni</i>	Kerajaan binatang.
<i>Tiratana</i>	Tiga permata, yaitu Buddha, <i>Dhamma</i> dan <i>Saṅgha</i> .
<i>Ubbegāpīti</i>	Kegembiraan yang mengangkat, melambungkan.
<i>Uddhacca</i>	Kebingungan.
<i>Uggahanimitta</i>	Tanda-latihan; objek untuk meditasi <i>samatha</i> .
<i>Upacāra samādhi</i>	Konsentrasi akses, konsentrasi yang merupakan tetangganya <i>jhāna</i> .
<i>Upādāya rūpa</i>	Materi yang berasal dari elemen-besar; materi sekunder.
<i>Upekkhāvedanā</i>	Perasaan netral.
<i>Uppāda</i>	Muncul.
<i>Vacīdvāra</i>	Pintu-ucapan.
<i>Vacīkamma</i>	<i>Kamma</i> yang muncul melalui pintu ucapan.

<i>Vacīviññatti</i>	Pemberitahuan melalui isyarat ucapan; isyarat ucapan.
<i>Vedanā</i>	Perasaan.
<i>Vicāra</i>	Penempelan-terus-menerus.
<i>Virāga</i>	Tanpa-nafsu, keadaan batin yang tidak tertarik kepada objek. <i>Virāga</i> adalah tahapan yang dicapai oleh seorang <i>yogī</i> yang sudah melihat karakteristik umum dari batin-dan-jasmani.
<i>Viriya</i>	Usaha, energi.
<i>Vitakka</i>	Penempelan-awal.
<i>Yathābhūta</i>	Sesuai realitas.
<i>Yogī</i>	Seorang yang berlatih meditasi.
<i>Yoniso manasikāra</i>	Sikap-batin-yang-benar; perhatian yang bijaksana.

Daftar Pustaka

A. ABHIDHAMMA PIṬAKA BERBAHASA INGGRIS

Davids, C.A.F. Rhys. 2012. *A Buddhist Manual of Psychological Ethics*. Bristol: The Pali Text Society.

Thiṭṭhila, Paṭhamakyaw Ashin. 2015. *The Book of Analysis*. Bristol: The Pali Text Society.

B. KITAB KOMENTAR BERBAHASA INGGRIS

Ñāṇamoli, Bhikkhu. 1996. *The Dispeller of Delusion Part I*. Oxford: The Pali Text Society.

_____. 1996. *The Dispeller of Delusion Part II*. Oxford: The Pali Text Society.

Tin, Pe Maung. 1999. *The Expositor*. Oxford: The Pali Text Society.

C. ABHIDHAMMATTHASAṄGAHA BERBAHASA INGGRIS

Bodhi, Bhikkhu. 2006. *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*. Kandy: Buddhist Publication Society.

Nārada, Mahāthera. 1979. *A Manual of Abhidhamma*. Jakarta: Yayasan Dhammadipa—Arama.

Silānanda, U. 2012. *Handbook of Abhidhamma Studies I*. Kuala Lumpur: Majujaya Indah Sdn Bhd.

_____. 2012. *Handbook of Abhidhamma Studies II*. Kuala Lumpur: Majujaya Indah Sdn Bhd.

_____. 2012. *Handbook of Abhidhamma Studies III*. Kuala Lumpur: Majujaya Indah Sdn Bhd.

D. KITAB SUBKOMENTAR BERBAHASA INGGRIS

Wijeratne, R.P. and Rupert Gethin. 2002. *Summary of the Topics of Abhidhamma*. Oxford: The Pali Text Society.



Biografi

Ashin Kheminda



LAHIR dari sebuah keluarga non-Buddhis di Semarang, Indonesia, **Ashin Kheminda** baru mengenal ajaran Buddha secara tidak sengaja pada dekade kedua kehidupannya. Berawal dari sifat “pemberontak”, serta ketidaksukaannya pada keterikatan, beliau mulai tertarik dengan berbagai ajaran spiritual sejak masih muda. Jiwa pemberontaknya mulai berkembang sejak beliau duduk di bangku SMA. Di masa-masa inilah, sifat fanatik yang menganggap agama sendiri sebagai yang paling baik berangsur-angsur lenyap setelah beliau melihat bahwa agama yang lain pun menawarkan banyak kebaikan.

Pada satu masa di dalam kehidupannya, beliau mulai merasakan bahwa kehidupan ini sangat tidak memuaskan. Hal ini membuatnya mencari jalan keluar yang tidak biasa yaitu mulai menekuni meditasi atau lebih tepatnya pertapaan sesuai aliran spiritual Kejawen. Pertemuannya dengan ajaran Buddha terjadi pada saat beliau bertapa di Alas (Hutan) Ketonggo, Ngawi, Jawa Timur. Di sana, secara tidak sengaja, beliau bertemu dengan

guru Buddhisnya yang pertama yang kemudian mengajarkannya meditasi dengan menggunakan objek *kasīṇa* api sampai akhirnya beliau mengalami pengalaman, kebahagiaan dan kedamaian yang tidak pernah dirasakannya sebelumnya.

Ketertarikan yang amat sangat akan meditasi, akhirnya membuat beliau memutuskan untuk mencari guru ke pusat-pusat meditasi, mulai dari Thailand, Dharamsala - India, hingga akhirnya berlabuh di Myanmar. Di Myanmar inilah Ashin Kheminda memutuskan untuk menjadi *bhikkhu* dan ditahbiskan pada tahun 2004 oleh Sayadaw Jaṭila Mahāthera.

Ashin Kheminda kemudian mengambil gelar Bachelor di ITBMU (The International Theravāda Buddhist Missionary University) of Yangon dan memperoleh medali emas sebagai lulusan terbaik. Pengalaman mengajarkan *Abhidhamma* sudah dimulai saat beliau masih belajar di universitas ini. Atas permintaan dari para *bhikkhu*, *bhikkhuni* dan *sayalay* yang merupakan teman kuliah dan adik kelasnya, beliau mengajarkan *Abhidhamma* kepada mereka di luar jam kuliah.

Sebagai lulusan terbaik pada tahun 2008, kemudian beliau diundang untuk mengajar *Abhidhamma* dan meditasi di Singapura sambil menyelesaikan pendidikan S2-nya di The Graduate School of Buddhist Studies di Singapura.

Ashin Kheminda menyadari kurangnya pemahaman dan implementasi *Tipiṭaka* di Indonesia secara menyeluruh, oleh karena itulah beliau memutuskan untuk kembali ke Indonesia dan mengabdikan diri untuk perkembangan Buddhisme melalui jalur pendidikan Buddhis yang mengacu kepada *Tipiṭaka* dan kitab-kitab komentarnya. Pada tanggal 1 Oktober 2015, beliau

mendirikan **Dhammavihari Buddhist Studies (DBS)** sekaligus sebagai *spiritual patrón*. DBS adalah sebuah Pusat Pendidikan Buddhis terpadu yang beliau sebut sebagai “*a-One-Stop Dhamma-House*” karena menawarkan program-program pendidikan Buddhis secara terstruktur untuk semua usia dari kanak-kanak sampai dewasa; seperti Kelas *Abhidhamma*, meditasi, *Pariyatti Sāsana* untuk dewasa dan kelas-kelas *Dhammānusāri* (Sekolah Minggu) untuk anak-anak dan remaja, serta program *Pabbajjā* yang diadakan setiap akhir tahun.

Beliau sangat aktif mengajarkan *Sutta* melalui kelas *Pariyatti Sāsana* dan pembelajaran *Abhidhamma*, baik melalui *dhamma talk* ringan yang berjudul *Abhidhamma Made Easy (AME)* hingga kelas-kelas *Abhidhamma* yang terstruktur, sistematis dan akademis serta berpedoman pada kitab induk dan kitab-kitab komentarnya. Ceramah-ceramah beliau secara rutin ditayangkan melalui *Dhammavihārī Youtube channel* agar dapat menjangkau umat di berbagai belahan bumi sehingga semakin banyak umat yang mendapatkan pengetahuan dan manfaat dari ajaran Buddha yang indah ini. Beliau juga merupakan *bhikkhu* yang pertama kali memperkenalkan perayaan Hari *Abhidhamma* di tahun 2012 di Jakarta, Indonesia dan sampai saat ini tetap rutin dirayakan setiap tahunnya.





Untuk donasi penerbitan buku-buku
DHAMMAVIHĀRĪ BUDDHIST STUDIES,
dapat dilakukan melalui transfer ke rekening:

Yayasan Dhammavihari
Bank BCA: 6275 19 19 18

dengan menambahkan angka 3 dari nilai yang ditransfer.
Contoh Rp 200.003,-

Dana Anda berapa pun besarnya, akan bermanfaat bagi
penyebaran *Dhamma*.

Buddhasāsanam Ciraṃ Tiṭṭhatu
Semoga Ajaran Buddha Bertahan Lama

Sādhū ... sādhū... sādhū



