



**MENJAGA NAPAS
DALAM PIKIRAN
— & —
PELAJARAN-PELAJARAN
DALAM SAMĀDHI**

Ajaan Lee Dhammadharo

(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)



Tentang Buku Ini

MENJAGA NAPAS DALAM PIKIRAN & PELAJARAN-PELAJARAN DALAM SAMĀDHI

Oleh

Ajaan Lee Dhammadharo

(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)

Diterjemahkan dari Bahasa Thai oleh

Bhikkhu Thanissaro

(Geoffrey DeGraff)

Diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh

Upi. Ratanasanti Rhea Rosanti

Editor oleh

Upa. Sasanasena Seng Hansen

E-mail: bdea@buddhanet.net

Website: www.buddhanet.net

Buddha *Dharma* Education Association Inc.

Ukuran Buku Jadi : 130 x 185 mm

Kertas Cover : Art Cartoon 210 gsm

Kertas Isi : HVS 70 gsm

Jumlah Halaman : 346 halaman

Jenis Font : Noto Sans, Trajan Pro

Desain : Poise design

Diterbitkan Oleh :


vidyāsenā production

Vidyāsenā Production

Vihāra Vidyāloka

Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231

Telp. 0274 542 919

Yogyakarta 55165

Cetakan Pertama, November 2023

Untuk Kalangan Sendiri

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



PRAWACANA PENERBIT

Namo Buddhaya,

Dalam rangka Kathina 2567 TB, *Free Book Distribution Insight Vidyasena Production* menerbitkan buku berjudul *Menjaga Napas Dalam Pikiran & Pelajaran - Pelajaran Dalam Samadhi* karya YM. Ajaan Lee Dhammadharo. Buku ini akan memberikan tuntunan tahap demi tahap untuk melaksanakan praktek pengembangan batin yang lebih baik dalam keseharian.

Penerbit sangat berterima kasih kepada YM. Ajaan Lee Dhammadharo yang telah menulis karya pengetahuan luar biasaini. Tak lupa kami ucapkan juga kepada Upi. Ratanasanti Rhea Rosanti sebagai Penerjemah dan Upa. Sasanasena Seng Hansen sebagai Editor yang telah membantu kelancaran pembuatan isi buku. Kami juga menyampaikan ungkapan muditacitta dan terima kasih kepada segenap donatur yang telah berdana sehingga penerbitan buku ini dapat terlaksana.

Semoga buku ini akan membawa manfaat bagi anda dalam pengembangan pengetahuan maupun praktek sehari-hari. Selamat membaca dan melaksanakan praktek.

Selamat memperingati Hari Kathina 2567 TB/2023.
Sabbe Sattā Bhavantu Sukhitattā.

Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia.
Sādhu, Sādhu, Sādhu.

Ketua Umum
Vidyāsenā
Upa. Viriyasilo Felix W.

Manager Produksi
Buku Vidyāsenā
Upi . Indasari Inge A.



DAFTAR ISI

Prawacana Penerbit	iii
Kata Pengantar dari Penerjemah	vii
Menjaga Napas dalam Pikiran	1
Pengantar	3
Pendahuluan	15
Metode 1	20
Metode 2	30
Pelajaran dalam Samadhi	59
Juli 30, 1956	61
17 Agustus 1956	66
26 Agustus 1957	76
7 Mei 1959	85
4 Oktober 1960	90
Lampiran	103
Glosarium	107
Paritta Pelimpahan Jasa	116



AJAAN LEE DHAMMADHARO



KATA PENGANTAR DARI PENERJEMAH

Ini adalah buku “petunjuk”. Buku ini mengajarkan tentang pembebasan pikiran, bukan dalam bentuk teori yang membingungkan, tetapi dalam bentuk keahlian dasar yang dimulai dengan menjaga napas dalam pikiran.

Ajaran-ajaran dalam buku ini diambil dari karya-karya Ajaan Lee Dhammadharo (1906-61), salah seorang guru praktik meditasi Buddhis terkemuka di Thailand. Ajaan Lee adalah seorang bhikkhu hutan – seseorang yang memilih untuk hidup dalam kesendirian di hutan dan menjadikan meditasi sebagai tema utama dalam praktiknya – sehingga ajaran Beliau pun muncul dari pengalaman pribadi dan praktikal Beliau, walaupun Beliau juga menjelaskannya berdasarkan standar ajaran Buddhis.

Buku ini terdiri dari dua bagian. Yang pertama adalah petunjuk dasar tentang teknik-teknik meditasi napas – ini adalah keahlian Ajaan Lee – dan juga penjelasan dua metode yang Beliau kembangkan saat masa-masa

yang berbeda dalam perjalanan praktiknya. Bagian kedua berupa kutipan-kutipan dari lima ceramah Beliau yang berkaitan dengan banyak isu yang muncul dari praktik meditasi.

Jika Anda ingin memulai praktik meditasi Anda dengan segera dan mempelajari detailnya nanti, bacalah Metode 2. Pelajari ketujuh langkah dasar sampai Anda mampu memegangnya dengan teguh dalam pikiran Anda, lalu mulailah bermeditasi. Berhati-hatilah, terutama saat permulaan, untuk tidak mengacaukan pikiran Anda dengan pandangan-pandangan atau informasi yang tidak relevan. Jika tidak, Anda bisa saja menghabiskan terlalu banyak waktu mencari-cari hal yang tidak semestinya dalam meditasi Anda, dan tidak melihat apa yang sudah ada. Bagian lain dari buku ini bisa menanti, ketika Anda membutuhkan bantuan terkait permasalahan tertentu atau – yang seringkali terjadi – ketika Anda ingin melihat apa yang sedang Anda lakukan secara keseluruhan.

Tujuan dari buku ini adalah untuk menunjukkan berbagai kemungkinan: untuk mengarahkan perhatian Anda pada bagian-bagian yang Anda abaikan, untuk memberikan saran mengenai pendekatan-pendekatan yang belum terpikirkan oleh Anda. Apa yang sebenarnya Anda lihat adalah murni pengalaman pribadi Anda. Jangan coba untuk memaksakan apapun. Jangan pula merasa khawatir jika Anda mengalami hal-hal yang tidak dibahas dalam buku ini. Jangan merasa kecewa jika Anda tidak mengalami hal-hal yang dibahas di sini.

Contohnya adalah tanda-tanda dan penglihatan-penglihatan. Beberapa orang mengalaminya, yang lain mungkin tidak. Semua pengalaman ini adalah pengalaman pribadi masing-masing individu, dan ini bukanlah hal yang sangat esensial dalam meditasi. Jika Anda mengalaminya, belajarliah untuk menggunakannya dengan bijak. Jika tidak mengalaminya, belajarliah untuk menggunakan yang Anda alami. Yang paling penting, ingat selalu dasar-dasarnya dan tetapliah waspada.

Meditasi, seperti pekerjaan kayu, pelayaran ataupun keahlian lainnya, memiliki kosa kata sendiri yang bagi para pemula, rasanya pasti seperti kode yang sulit dipecahkan. Salah satu tantangan dalam menggunakan buku ini adalah memecahkan kode tersebut. Bagian sulitnya adalah beberapa istilah yang digunakan benar-benar dalam bahasa asing. Istilah-istilah ini menggunakan bahasa Pali, bahasa dari teks Buddhis tertua yang masih ada, dan disertai bayang-bayang pemaknaan dalam bahasa Thai. Meskipun begitu, ini bukanlah masalah besar. Kebanyakan istilah-istilah ini dijelaskan dalam teks, dan glosarium di bagian akhir buku ini memberikan definisi untuk istilah yang tidak dijelaskan dalam teks, dan informasi tambahan untuk istilah yang dijelaskan dalam teks.

Tantangan yang lebih besar justru adalah mencoba memahami sudut pandang penulis. Dalam meditasi, kita berhadapan dengan jasmani dan batin yang dirasakan dari dalam. Ajaan Lee mempraktikkan meditasi selama hampir seluruh masa hidupnya

sebagai orang dewasa. Beliau memiliki pengalaman panjang dalam melihat jasmani dan batin dari sudut pandang tersebut, sehingga masuk akal jika istilah yang Beliau gunakan mencerminkan hal itu.

Sebagai contoh, ketika Beliau menyebutkan napas atau sensasi-sensasi napas, Beliau tidak hanya berbicara tentang udara yang masuk dan keluar dari paru-paru, tetapi juga bagaimana rasa dari proses bernapas itu, dari dalam, di sekujur tubuh. Sama halnya pula, “elemen-elemen” (*dhātu*) pada tubuh ini bukanlah elemen-elemen kimiawi, melainkan merupakan perasaan-perasaan yang mendasar — energi, kehangatan, kecairan, kepadatan, kehampaan dan kesadaran — cara jasmani menunjukkan wujudnya langsung pada kesadaran dalam diri. Satu-satunya cara untuk mengatasi rasa asing terhadap istilah-istilah seperti ini adalah dengan mulai menjelajahi jasmani dan batin Anda sendiri dari dalam, dan mencari tahu istilah mana yang menjelaskan pengalaman yang Anda rasakan. Hanya dengan demikianlah istilah-istilah ini memenuhi tujuannya — sebagai alat untuk mengasah ketajaman dalam diri Anda — karena kebenaran meditasi tidak hanya terletak pada pemahaman teori, tetapi juga menguasai keahlian yang membawa pada pemahaman langsung tentang kesadaran itu sendiri.

Anda mungkin bisa membandingkan buku ini dengan resep. Jika Anda hanya membaca resep tersebut, Anda tidak akan bisa — bahkan jika Anda memahami seluruh istilah dalam resep tersebut sekalipun — mencicipi atau memakan apapun darinya. Jika Anda mengikuti beberapa

tahap awal dan kemudian menyerah ketika mulai terasa sulit, Anda telah menyia-nyiakan waktu Anda. Namun jika Anda mengikuti langkah-langkahnya hingga akhir, Anda pun bisa menyajikannya dan menikmati hasil dari masakan Anda sendiri.

Saya berharap buku ini bisa membantu dalam penjelajahan Anda tentang manfaat-manfaat yang bisa didapatkan dari menjaga dan selalu mengingat napas dalam pikiran.

A handwritten signature in Pali script, which reads 'Thanissaro'.

Thanissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)
Rayong, Thailand
Oktober, 1989



MENJAGA NAPAS
DALAM PIKIRAN





PENGANTAR

Buku ini adalah sebuah panduan latihan untuk memusatkan batin. Ada dua bagian. Bagian pertama hampir secara keseluruhan membahas tentang batin. Namun karena kondisi pikiran sebagian besar bergantung pada jasmani, saya juga membahas bagian kedua, yang menunjukkan bagaimana cara menggunakan jasmani yang dapat memberi manfaat pada pikiran.

Dari apa yang telah saya amati dalam latihan praktik saya sendiri, hanya ada satu jalan yang singkat, mudah, efektif dan menyenangkan, dan juga tidak memiliki apapun yang bisa membuat Anda tersesat: jalan menjaga napas dalam batin, jalan yang sama yang dilalui oleh Sang Buddha sendiri dengan hasil yang begitu baik. Saya berharap Anda tidak mempersulit diri Anda sendiri dengan merasa ragu atau tidak pasti, dengan mengambil ajaran ini dan itu dari sana dan sini; dan saya berharap sebaliknya Anda akan dengan penuh keyakinan meneguhkan batin Anda untuk terus memperhatikan napas Anda dan selalu mengikutinya sejauh yang Anda mampu. Dari sanalah, Anda akan memasuki tahap pandangan terang, yang akan membawa menuju pikiran/batin itu sendiri. Pada akhirnya, pengetahuan murni — ke-

buddha-an — akan muncul dengan sendirinya. Di saat itulah, Anda akan memperoleh pencapaian yang sejati dan pasti. Dengan kata lain, jika Anda membiarkan napas dan pikiran mengalir sebagaimana mestinya, hasil dari latihan Anda, tidak diragukan lagi, pasti akan sesuai dengan yang Anda harapkan.

Biasanya, batin yang tidak dilatih dan ditata dengan baik akan selalu melekat pada hal-hal yang penuh penderitaan dan buruk. Inilah mengapa kita harus mencari suatu prinsip — suatu Dhamma (kebenaran) — yang bisa digunakan untuk melatih diri kita sendiri jika kita mengharapkan kebahagiaan yang stabil dan aman. Jika batin kita tidak memegang suatu prinsip yang mendalam, tiada tempat untuk menetap, kita akan seperti seseorang tanpa rumah. Mereka yang tidak memiliki tempat tinggal hidupnya penuh dengan kesengsaraan. Terik matahari, angin, hujan dan debu akan terus membuat mereka terlihat usang karena mereka tidak memiliki tempat untuk berlindung. Berlatih memusatkan pikiran adalah seperti membangun rumah untuk dirimu sendiri: Konsentrasi sesaat (*khaṇika samādhī*) adalah seperti sebuah rumah beratapkan ijuk; konsentrasi permulaan (*upacāra samādhī*) bagaikan rumah dengan atap genteng; dan konsentrasi penuh (*appanā samādhī*) adalah seperti rumah yang dibangun dengan batu bata. Ketika Anda telah memiliki sebuah rumah, Anda akan memiliki tempat yang aman untuk menyimpan harta berharga Anda. Anda tidak perlu lagi kesulitan mengawasi harta Anda, seperti orang yang tidak memiliki tempat

untuk menyimpan barang-barang berharganya harus tidur di luar ruangan, terpapar terik dan hujan, untuk melindungi hartanya — dan bahkan dengan cara inipun hartanya tidak benar-benar aman.

Begitu pula dengan pikiran yang tidak terpusatkan: Ia akan terus mencari kesenangan dari berbagai hal lainnya, membiarkan pikiran-pikirannya berkeliaran kesana kemari dalam berbagai konsep dan bentuk pikiran. Bahkan jika seluruh pikiran-pikiran tersebut baik sekalipun, kita masih belum bisa memastikan bahwa kita aman. Kita bagaikan seorang wanita yang mengenakan banyak perhiasan: Jika ia mengenakan perhiasannya dan berkeliaran kesana kemari, ia tidak aman sama sekali. Harta kekayaannya bisa saja membawanya pada kematian. Demikian pula, jika batin kita tidak terlatih melalui meditasi untuk mencapai ketenangan batin, bahkan kebajikan-kebajikan yang telah berhasil kita kembangkan sekalipun akan dengan mudah menurun, karena kebajikan tersebut belum sepenuhnya disimpan dengan aman dalam batin kita. Sebaliknya, melatih batin untuk mencapai ketenangan dan kedamaian adalah seperti menyimpan harta kekayaan Anda dalam peti yang kokoh.

Inilah mengapa kebanyakan dari kita tidak memperoleh hal baik dari kebajikan yang kita lakukan: Kita membiarkan pikiran kita terjerumus dan terhanyut

dalam berbagai keasyikan¹. Keasyikan-keasyikan ini adalah musuh kita, karena ada saat di mana mereka bisa menyebabkan kebajikan yang telah kita miliki menjadi pudar dan layu. Batin ini bagaikan sekuntum bunga mekar: jika angin dan serangga mengganggu bunga tersebut, ia mungkin tidak akan berkesempatan menghasilkan buah. Bunga di sini menggambarkan ketenangan batin dalam Sang Jalan²: dan buah menggambarkan kebahagiaan yang berbuah dari Sang Jalan. Jika ketenangan dari batin dan kebahagiaan stabil dan tetap, kita mungkin akan berkesempatan untuk memperoleh kebajikan tertinggi yang kita semua harapkan.

Kebajikan tertinggi itu seperti batang utama dari sebatang pohon. “Kebajikan” lainnya adalah seperti tunas, ranting dan daun. Jika kita tidak melatih batin dan pikiran kita, kita hanya akan terus bertemu dengan kebajikan-kebajikan yang tingkatnya eksternal. Namun jika batin kita murni dan baik di dalamnya, hasilnya, semua yang terlihat dari luar akan ikut menjadi baik. Sama seperti tangan kita, jika tangan bersih, tidak akan mengotori apapun yang ia pegang, namun jika tangan kotor, ia akan mengotori bahkan kain terbersih sekalipun; demikian pula dengan

- 1 Istilah keasyikan mengacu pada keterlenaan kita kepada objek-objek yang bersentuhan dengan keenam indera kita, seperti objek yang bisa kita lihat, cium, kecap, dengar, dan rasakan dalam kehidupan kita sehari-hari.
- 2 Sang jalan yang dimaksud di sini mungkin adalah Jalan Dhamma, atau jalan yang diajarkan oleh Sang Buddha, yaitu Dana, Sīla, Samādhi dan Pañña.

batin, jika batin kotor, semuanya pun menjadi kotor. Bahkan kebajikan yang kita lakukan akan ternodai, karena kekuatan tertinggi di dunia ini — satu-satunya kekuatan yang bisa memunculkan segala macam kebaikan maupun kejahatan — adalah batin. Batin ini mirip seperti Tuhan. Segala hal yang baik, buruk, nikmat dan menyengsarakan semuanya muncul dari dalam batin. Kita bahkan bisa menyebut batin sebagai pencipta dunia, karena kedamaian dan kesejahteraan dunia bergantung pada batin. Jika dunia hancur, ini disebabkan oleh batin. Jadi kita harus melatih bagian terpenting dari dunia ini, supaya memiliki suatu pusat sebagai pondasi demi kesejahteraan dan kebahagiaannya.

Memusatkan batin adalah cara untuk mengumpulkan segala potensi batin yang berharga. Ketika potensi-potensi ini dikumpulkan dalam proporsi yang tepat, mereka akan memberi Anda kekuatan yang Anda butuhkan untuk menghancurkan musuh-musuh Anda: Seluruh kekotoran batin dan kondisi batin yang tidak baik. Anda memiliki nalar/pengetahuan³ yang telah Anda latih untuk bisa bijak membedakan baik dan buruk dari dunia dan juga Dhamma. Kecerdasan Anda adalah seperti bubuk mesiu. Tapi jika Anda menyimpan bubuk mesiu terlalu lama tanpa menaruhnya ke dalam

3 Kata yang digunakan dalam teks bahasa Inggris adalah *discernment*, secara harfiah berarti kemampuan dalam memahami dan mengerti hal-hal yang sulit dimengerti/di luar nalar. Dalam konteks pembahasan ini, kata yang mungkin tepat menjelaskan istilah ini adalah nalar, pengetahuan, atau kebijaksanaan.

peluru — dalam hal ini, peluru menggambarkan batin yang terpusat — ia akan menjadi lembab dan berjamur. Atau, jika Anda ceroboh dan membiarkan api keserakahan, kemarahan atau kebodohan batin menguasai Anda, bubuk mesiu yang Anda miliki bisa membara di tangan Anda. Jadi janganlah menunda: Taruh bubuk mesiu Anda dalam peluru-peluru Anda sehingga ketika musuh-musuh Anda — yaitu kekotoran batin — muncul menyerang, Anda akan bisa menembak jatuh mereka.

Siapa pun yang melatih batin menjadi terpusat akan memperoleh perlindungan. Batin yang terpusat adalah bagaikan sebuah benteng. Kecerdasan/nalar adalah bagaikan sepucuk senjata. Dengan melatih memusatkan batin, Anda telah melindungi diri Anda dengan benteng, dan ini adalah hal yang sangat bermanfaat dan penting. Kebajikan/perbuatan baik, bagian pertama dari Sang Jalan; dan kebijaksanaan, yang merupakan bagian terakhir, bukanlah hal yang sangat sulit. Tetapi menjaga batin agar tetap terpusat, yang merupakan bagian tengah dari Sang Jalan, membutuhkan upaya yang lebih besar karena ini adalah upaya untuk membentuk batin. Memang, memusatkan batin — seperti menumpuk batu untuk membangun jembatan di tengah sungai — adalah sesuatu yang sulit untuk dilakukan. Tetapi ketika batin telah dilatih untuk teguh, ia bisa bermanfaat untuk mengembangkan kebajikan dan kebijaksanaan. Kebajikan adalah seperti menumpuk bongkahan-bongkahan batu di dekat pinggiran sungai; kebijaksanaan adalah seperti

menumpuknya di seberang sungai yang jauh. Tetapi jika bongkahan di tengah — batin yang terpusat — tidak ditumpuk dengan kokoh, berapa lamakah Anda baru bisa membangun jembatan untuk menyeberangi arus penderitaan ini?

Hanya ada satu cara yang benar bagi kita untuk mencapai kualitas Buddha, Dhamma dan Sangha, dan ini adalah melalui praktik pengembangan batin (*bhāvanā*). Ketika kita mengembangkan batin untuk menjadi terpusat dan seimbang, kebijaksanaan pun akan muncul. Kebijaksanaan di sini bukan mengacu pada kebijaksanaan yang awam, akan tetapi mengacu pada pandangan terang yang hanya muncul dari melatih batin. Sebagai contoh, kemampuan untuk mengingat kehidupan masa lalu, mengetahui ke mana makhluk lain terlahir kembali setelah kematiannya, dan membersihkan batin dari aliran limbah (*āsava*) kekotoran batin. Ketiga bentuk intuisi ini — disebut juga sebagai *ñāṇa-cakkhu*, atau mata batin — bisa muncul pada orang yang berlatih mengelola batin dan pikirannya. Akan tetapi jika kita terus berputar mencari pengetahuan dari penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan sensasi sentuhan yang dipadukan dengan konsep-konsep lainnya, ini sama halnya seperti kita belajar dari Keenam Guru, seperti Sang Buddha, yang pada saat itu berguru pada Keenam Guru namun tidak membuahkan pencapaian Penerangan Sempurna. Beliau kemudian mengembalikan perhatiannya pada batin dan pikirannya sendiri, dan melanjutkan latihannya sendiri, terus memperhatikan

napasnya sebagai langkah awal, dan terus menerus hingga Beliau mencapai tujuan akhir. Selama Anda terus menerus mencari pengetahuan dari keenam indera Anda, Anda masih saja berguru pada Keenam Guru tersebut. Akan tetapi ketika Anda memusatkan perhatian Anda pada napas — yang ada di setiap diri kita masing-masing — hingga suatu titik di mana batin menjadi tenang dan terpusat, maka Anda bisa memiliki kesempatan untuk bertemu dengan hal yang sebenarnya: ke-*buddha*-an, yang tercerahkan.

Beberapa orang meyakini bahwa mereka tidak perlu berlatih memusatkan batin mereka, bahwa mereka bisa mencapai pembebasan melalui kebijaksanaan (*pañña-vimutti*) dengan hanya mengasah nalar/ kebijaksanaan saja. Ini tentu tidak benar. Pembebasan melalui kebijaksanaan maupun pembebasan melalui keheningan batin (*ceto-vimutti*) keduanya berdasar pada pemusatan batin. Mereka hanya berbeda dari segi tingkatan. Sama seperti berjalan: Biasanya, seseorang tidak berjalan hanya dengan satu kaki saja. Kaki manapun yang lebih berat hanyalah masalah kebiasaan dan ciri-ciri masing-masing orang.

Pembebasan melalui kebijaksanaan dimulai dengan merenungkan berbagai peristiwa dan aspek-aspek duniawi hingga batin perlahan menjadi tenang, dan ketika ia menjadi seimbang, ini akan secara otomatis memunculkan pandangan terang (*vipassanā-ñāṇa*) — pemahaman yang jelas dan benar tentang Empat Kebenaran Mulia (*Ariya Sacca*). Namun, dalam pembebasan melalui keseimbangan batin, tidak

ada pengamatan atau perenungan seperti itu. Batin dan pikiran hanya dipaksa untuk tenang hingga ia mencapai tahap penembusan yang tetap. Di situlah pandangan terang akan muncul, membuat batin mampu melihat segala hal sebagaimana adanya. Inilah pembebasan melalui keseimbangan dan ketenangan batin. Konsentrasi muncul dahulu, disusul oleh kebijaksanaan.

Seseorang dengan pengetahuan tekstual yang luas, handal dalam memahami teks dan artinya, mampu menjelaskan berbagai poin ajaran dengan jelas dan benar, akan tetapi belum mengembangkan pusat pikirannya, adalah seperti seorang pilot yang menerbangkan sebuah pesawat dengan pemahaman yang jelas terhadap cuaca dan juga posisi bintang, tetapi tidak mengetahui di mana garis landasannya berada: Ia sedang terbang menuju masalah. Jika ia terbang lebih tinggi, ia akan kehabisan udara. Yang ia bisa lakukan hanyalah terbang kesana kemari tanpa henti hingga ia kehabisan bahan bakar dan jatuh mendarat ke alam liar yang berbahaya.

Beberapa orang, walaupun mereka sangat terpelajar, perilaku mereka tidak lebih baik daripada orang-orang biadab. Ini karena mereka telah melambung terbawa oleh awan-awan tinggi. Beberapa orang — yang merasa pengetahuan, pandangan dan pendapat mereka ada di tingkat tinggi — tidak akan berlatih memusatkan batin karena mereka merasa hal itu ada di bawah mereka. Mereka berpikir mereka pantas untuk langsung menuju pembebasan melalui

kebijaksanaan semata. Sebenarnya, mereka sedang membawa diri mereka menuju bencana, seperti pilot pesawat yang kehilangan garis landasannya.

Berlatih memusatkan pikiran berarti membangun sebuah garis landasan untuk diri Anda sendiri. Dengan demikian, ketika kebijaksanaan muncul, Anda akan mampu mencapai pembebasan dengan aman.

Inilah mengapa kita harus mengembangkan ketiga bagian dari Sang Jalan — kebajikan, konsentrasi dan kebijaksanaan — jika kita ingin berpraktik dengan lengkap dalam agama ini. Jika tidak, bagaimana bisa kita mengatakan bahwa kita telah mengerti Empat Kebenaran Mulia? — karena jalan yang kita lalui, untuk dikatakan sebagai Jalan Mulia, haruslah didasarkan pada kebajikan, konsentrasi dan kebijaksanaan. Jika kita tidak mengembangkannya dalam diri sendiri, bagaimana bisa kita mengetahuinya? Jika kita tidak mengetahui dan memahaminya, bagaimana bisa kita melepaskannya?

Kebanyakan dari kita menyukai pencapaian hasil tetapi tidak menyukai proses pekerjaan untuk mendapatkan hasil tersebut. Kita mungkin hanya menginginkan kebaikan dan kesucian, akan tetapi jika kita tidak menyelesaikan pekerjaan tersebut, kita akan terus hidup dalam kemiskinan dan penderitaan. Sama seperti orang yang menyukai uang tetapi tidak suka bekerja: Bagaimana mereka bisa menjadi penduduk yang baik? Ketika mereka merasakan sakitnya kemiskinan, mereka akan beralih ke korupsi

dan tindak kriminal. Demikian pula, jika kita membidik hasil pencapaian dalam praktik agama, tetapi tidak menyukai proses praktiknya, kita akan terus berada dalam kemiskinan. Dan selama batin kita miskin, kita akan terus berkeliling mencari kesenangan dari hal lain — dari keserakahan, kekayaan, status, kenikmatan dan pujian, mata kail duniawi — walaupun kita sudah tahu konsekuensinya. Ini karena kita tidak betul-betul memahaminya — dan ini berarti kita tidak benar-benar tulus dalam apa yang kita lakukan.

Kebenaran Sang Jalan pastilah selalu benar: Kebajikan adalah sesuatu yang benar, konsentrasi adalah sesuatu yang benar, kebijaksanaan adalah sesuatu yang benar, pembebasan adalah sesuatu yang benar. Namun jika kita tidak bertindak dan berperilaku benar, kita tidak akan bertemu dengan apapun yang benar. Jika kita tidak tulus dan sungguh-sungguh dalam melaksanakan kebajikan, melatih konsentrasi dan mengembangkan kebijaksanaan, kita pada akhirnya hanya akan bertemu dengan segala hal yang palsu dan imitasi. Dan ketika kita menggunakan segala sesuatu yang palsu dan imitasi, kita sedang menuju masalah. Jadi kita harus bersikap sungguh-sungguh dalam batin kita. Ketika batin kita tulus dan benar, kita bisa mengecap rasa Dhamma, rasa yang melebihi segala rasa yang ada di dunia.

Inilah mengapa saya menyusun kedua panduan berikut ini untuk menjaga napas dalam batin dan pikiran.

Salam Damai.

Phra Ajaan Lee Dhammadharo
Wat Boromnivas Bangkok, 1953



PENDAHULUAN

Sekarang saya akan menjelaskan bagaimana berlatih untuk memusatkan pikiran. Sebelum memulai, bersimpuhlah sambil menangkupkan kedua telapak tangan di depan dada Anda, dan dengan tulus memberi penghormatan kepada Ketiga Permata, dengan mengujarkan:

Arahaṃ sammā-sambuddho bhagavā:

Taṃ bhagavantaṃ abhivādemī. (bersujud)

Svākkhāto bhagavatā dhammo:

Taṃ dhammaṃ namassāmi. (bersujud)

Supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho:

Taṃ sanghaṃ namāmi. (bersujud)

Lalu, berikanlah penghormatan melalui pikiran, ucapan dan perbuatan Anda, memuja Sang Buddha:

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhasa. (ulangi sebanyak 3x)

Lalu, ucapkan kalimat perlindungan kepada Ketiga Permata:

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyampi Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatiyampi Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Lalu, bertekadlah demikian: “Aku berlindung kepada Sang Buddha — yang Maha Suci, yang telah terbebas dari kekotoran batin: dan kepada Dhamma — Ajaran, praktik dan pencapaiannya; dan kepada Sangha — keempat tingkat Siswa Mulianya — dari awal hingga akhir hayatku.”

Buddhaṃ jīvitāṃ yāva nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dhammaṃ jīvitāṃ yāva nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Sanghaṃ jīvitāṃ yāva nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Lalu, bulatkan tekad untuk melaksanakan lima, delapan, sepuluh ataupun 227 sila — sesuai dengan berapa banyak yang biasanya Anda laksanakan — dan nyatakanlah dalam ikrar ini:

Imāni pañca sikkhāpadāni samādiyāmi. (ulangi sebanyak 3x)

(Hal ini dilakukan bagi mereka yang melaksanakan Lima Latihan Moralitas, dan ini berarti, “Aku melatih diri melaksanakan kelima latihan sila: menghindari membunuh, mencuri, berzina, berucap tidak benar dan mengonsumsi barang-barang memabukkan.)

Imāni aṭṭha sikkhāpadāni samādiyāmi. (ulangi sebanyak 3x)

(Ini dilakukan bagi mereka yang melaksanakan delapan latihan moralitas, yang berarti, “Aku melatih diri melaksanakan kedelapan latihan sila: menghindari membunuh, mencuri, perbuatan tidak suci, berucap yang tidak benar, mengonsumsi barang-barang memabukkan, makan setelah tengah hari dan sebelum subuh, menyaksikan pertunjukan dan merias diri dengan tujuan mempercantik diri, serta tidur atau duduk di tempat yang tinggi dan mewah.”)

Imāni dasa sikkhāpadāni samādiyāmi. (ulangi sebanyak 3x)

(Ini dilakukan bagi mereka yang melaksanakan sepuluh latihan moralitas, yang berarti, “Aku melatih diri melaksanakan sepuluh sila: yaitu menghindari membunuh, mencuri, berbuat yang tidak suci, berucap yang tidak benar, minum minuman/makanan memabukkan, makan setelah tengah hari dan sebelum subuh, menyaksikan pertunjukan, bersolek/

berias dengan tujuan mempercantik diri, tidur/ duduk di tempat yang besar dan mewah, dan menerima uang.”)

Parisuddho ahaṃ bhante. Parisuddhoti maṃ buddho dhammo saṅgho dhāretu.

(Ini adalah untuk mereka yang melaksanakan 227 sila.)

Sekarang setelah Anda menyatakan kesucian pikiran, ucapan dan perbuatan Anda kepada Buddha, Dhamma dan Sangha, Anda bisa bersimpuh sebanyak tiga kali. Duduklah, tangkutkan kedua telapak tangan Anda di depan dada Anda, teguhkan pikiran Anda, dan kembangkanlah keempat Perilaku Batin yang Luhur: Welas asih, cinta kasih, turut berbahagia, dan keseimbangan batin. Menyebarkan pikiran ini kepada semua makhluk tanpa kecuali adalah bentuk Perilaku Luhur tanpa batas. Rumusan Pali singkat bagi mereka yang sulit menghapalnya adalah sebagai berikut:

“*Mettā*” (Kemurahan hati dan rasa cinta, mengharapakan kebahagiaan bagi diri sendiri dan juga makhluk lain.)

“*Karuṇā*” (kasih sayang untuk diri sendiri dan juga makhluk lain.)

“*Muditā*” (rasa menghargai, turut berbahagia atas kebahagiaan dan kesejahteraan diri sendiri maupun makhluk lain.)

"Upekkhā" (keseimbangan batin dalam menghadapi segala hal yang terjadi sebagaimana mestinya.)

उपेक्षा



METODE 1

Duduklah dalam posisi setengah-lotus, kaki kanan diletakkan di atas kaki kiri, kedua tangan diletakkan di pangkuan dengan telapak tangan menghadap ke atas, tangan kanan berada di atas tangan kiri. Jaga postur tubuh agar tetap tegak, dan batin tetap pada hal yang perlu Anda lakukan. Angkat kedua tangan untuk memberi hormat, tangkupkan kedua tangan di depan dada, dan renungkan kualitas-kualitas Buddha, Dhamma dan Sangha: "*Buddho me nātho* — Sang Buddha-lah pelindungku. *Dhammo me nātho* — Dhamma-lah pelindungku. *Saṅgho me nātho* — Sanghla-lah pelindungku." Lalu ulangi dalam batin, *buddho, buddho; dhammo, dhammo; saṅgho, saṅgho*. Kembali letakkan kedua tangan Anda ke pangkuan, dan ulangi satu kata, *buddho*, sebanyak tiga kali dalam batin Anda.

Lalu, pusatkan pikiran pada keluar-masuknya napas, hitung napas secara berpasangan. Pertama, ucapkan dalam batin *bud* seiring dengan napas masuk, *dho* seiring dengan napas keluar, sebanyak sepuluh kali. Lalu, mulailah lagi, ucapkan kata *buddho* seiring dengan napas masuk, *buddho* seiring dengan napas keluar, sebanyak tujuh kali. Lalu mulai lagi: Seiring dengan setiap napas masuk dan keluar, ucapkan

buddho sekali dalam batin, sebanyak lima kali. Lalu mulai lagi: seiring dengan setiap napas masuk dan keluar, ucapkan tiga kali kata *buddho*. Lakukan hal ini selama tiga kali napas masuk-keluar.

Sekarang Anda bisa berhenti menghitung napas, dan hanya ucapkan kata *bud* dalam batin saat napas masuk dan *dho* ketika napas keluar. Biarkan napas mengalir dengan rileks dan alami. Jaga agar batin Anda tetap tenang, terpusat pada napas ketika masuk dan keluar melalui lubang hidung. Ketika napas mengalir keluar, jaga agar pikiran Anda tidak keluar jalur setelahnya. Ketika napas masuk, jangan biarkan pikiran Anda ikut masuk ke dalamnya. Biarkan kesadaran Anda terbuka dengan luas. Jangan terlalu memaksakan batin Anda. Rilekslah. Anggap saja seakan-akan Anda sedang menghirup napas di tempat terbuka. Jagalah batin agar tetap hening dan diam, seperti sebuah tonggak di pinggir laut. Ketika permukaan air naik, tonggak tersebut tidak ikut naik; ketika air surut, tonggak tersebut tidak ikut tenggelam.

Ketika Anda mencapai level keheningan ini, Anda bisa berhenti mengucapkan *buddho* dalam batin. Cukup amati saja rasa yang muncul dari napas Anda.

Lalu, perlahan bawa perhatian Anda ke dalam, fokuskan perhatian pada berbagai aspek dari napas — aspek-aspek penting yang bisa memunculkan berbagai kekuatan batin: mata dewa, telinga dewa, kemampuan untuk mengetahui isi pikiran makhluk lain, kemampuan mengingat kehidupan

di masa lampau, kemampuan mengetahui di mana makhluk lain terlahir kembali setelah kematian, dan pengetahuan tentang berbagai elemen atau potensi yang berhubungan dengan dan bisa dimanfaatkan oleh fisik⁴ .

Elemen-elemen ini berasal dari landasan-landasan napas. Landasan yang Pertama: Pusatkan perhatian pada ujung hidung, lalu perlahan pindahkan ke bagian tengah dahi/kening, yang merupakan Landasan yang Kedua. Jaga agar kewaspadaan Anda tetap luas. Biarkan pikiran Anda beristirahat sejenak di kening Anda, lalu kembalikan lagi ke hidung. Terus gerakkan perhatian Anda dari hidung ke kening — seperti seseorang yang mendaki dan menuruni gunung — sebanyak tujuh kali. Lalu, biarkan ia berada tetap di kening. Jangan biarkan ia kembali ke hidung.

Dari sana, biarkan ia bergerak ke Dasar Ketiga, yaitu bagian tengah dari tengah ubun-ubun kepala, dan biarkan ia berada di sana selama beberapa saat. Jaga kewaspadaan Anda. Hiruplah napas masuk dan fokuskan di titik tersebut, biarkan napas Anda menyebar ke seluruh kepala selama beberapa saat, lalu kembalikan perhatian ke bagian tengah kening. Pindahkan perhatian bolak-balik antara kening dan

4 Salah satu kemampuan batin yang disebut sebagai kemampuan keleluasaan fisik, yaitu kemampuan untuk pergi ke manapun tanpa rintangan dan mampu mewujudkan diri di manapun. (Sumber: <https://www.tzuchi.or.id/ruang-master/sanubari-teduh/sanubari-teduh-enam-kekuatan-batin-bag-1-2-/38>)

ubun-ubun kepala sebanyak tujuh kali, lalu terakhir, biarkan ia berdiam di ubun-ubun kepala.

Lalu, pindahkan perhatian ke Landasan Keempat, yaitu bagian tengah otak. Biarkan ia tetap di sana selama beberapa saat, lalu pindahkan perhatian kembali ke ubun-ubun kepala. Terus pindahkan perhatian bolak-balik di antara kedua titik ini, lalu biarkan ia diam di tengah-tengah otak. Jaga kewaspadaan Anda. Biarkan napas yang halus di dalam otak menyebar ke tubuh bagian bawah.

Ketika Anda telah mencapai titik ini, Anda mungkin akan mulai melihat napas memunculkan berbagai tanda-tanda (*nimitta*), seperti melihat atau merasakan panas, dingin ataupun sensasi geli di dalam kepala. Anda mungkin saja akan melihat uap/embun yang pucat dan berkabut, atau bahkan tengkorak Anda sendiri. Walaupun demikian, jangan biarkan diri Anda terpengaruh oleh apapun yang muncul. Jika Anda tidak ingin *nimitta* tersebut muncul, hiruplah napas yang panjang dan dalam, jauh ke dalam jantung Anda, dan *nimitta* tersebut akan segera menghilang.

Ketika Anda melihat sebuah *nimitta* muncul, pusatkan kewaspadaan Anda padanya secara penuh kesadaran — tetapi pastikan untuk berfokus satu persatu, dengan memilih yang mana yang terasa paling nyaman. Ketika Anda sudah bisa mengendalikannya, kembangkanlah *nimitta* tersebut hingga sebesar kepala Anda. *Nimitta* yang terang dan putih tersebut berguna untuk tubuh

dan batin Anda: ia adalah napas yang murni yang bisa membersihkan darah dalam tubuh, mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa sakit.

Ketika cahaya putih ini telah Anda kembangkan sebesar kepala Anda, bawalah ke Landasan Kelima, yaitu bagian tengah dada Anda. Ketika ia telah diletakkan dengan mantap, biarkan ia menyebar untuk mengisi rongga dada Anda. Buatlah napas ini seputih dan seterang mungkin, dan lalu biarkan napas dan cahaya ini menyebar ke seluruh tubuh, hingga ke setiap pori, sampai bagian-bagian tubuh yang berbeda-beda ini muncul sendiri bagaikan gambaran. Jika Anda tidak menginginkannya muncul, ambillah dua atau tiga napas panjang, dan mereka akan menghilang. Jaga kewaspadaan Anda agar tetap hening dan luas. Jangan biarkan ia melekat ataupun terpengaruh oleh *nimitta* apapun yang mungkin saja muncul menyalip terangnya napas. Jagalah perhatian Anda pada batin dengan penuh kehati-hatian. Jagalah agar ia selalu terpusat. Buat ia terjaga hanya pada satu hal saja, yaitu napas yang halus, biarkan napas yang lembut ini melingkupi seluruh tubuh.

Ketika Anda mencapai titik ini, pengetahuan (kebijaksanaan) secara perlahan akan mulai terbuka. Tubuh akan terasa ringan, seperti kapas. Batin akan terasa rileks dan segar — luwes, hening dan berdikari. Akan ada rasa kesenangan fisik dan keringanan batin yang luar biasa.

Jika Anda ingin memperoleh pengetahuan dan menjadi

lebih terampil, praktikkanlah tahap-tahap ini hingga Anda mahir dalam memasuki, meninggalkan dan menetap di kondisi-kondisi tertentu. Ketika Anda telah handal, Anda akan mampu memunculkan *nimitta* dari napas Anda — sebangkah bola cahaya yang putih — kapanpun Anda mau. Ketika Anda ingin memunculkan pengetahuan, cukup heningkan pikiran Anda dan lepaskan segala keasyikan yang Anda rasakan, sisakan terangnya saja. Renungkan satu atau dua kali tentang apapun yang Anda ingin ketahui — tentang hal-hal yang ada di dalam ataupun di luar, mengenai diri Anda ataupun yang lain — dan pengetahuan tersebut pun akan muncul, atau suatu gambaran batin akan muncul. Untuk menjadi benar-benar mahir, jika memungkinkan, Anda harus belajar secara langsung dengan seseorang yang sudah berlatih dan sudah ahli dalam hal-hal ini, karena pengetahuan semacam ini hanya bisa muncul dari latihan memusatkan batin.

Pengetahuan yang muncul dari memusatkan batin mencakup dua kategori: duniawi (*lokiya*) dan melampaui duniawi (*lokuttara*). Dengan pengetahuan duniawi, di satu sisi Anda terikat pada pengetahuan dan pandangan Anda, dan di sisi lain, Anda terikat pada hal-hal yang muncul dan yang memunculkan pengetahuan Anda. Pengetahuan Anda dan hal-hal yang memberikan Anda pengetahuan melalui kekuatan kemampuan Anda terdiri dari kebenaran dan kesalahan yang bercampur — namun “kebenaran” yang dimaksud di sini hanyalah benar dalam tingkat bentukan mental, dan segala sesuatu yang berbentuk

bisa berubah, tidak stabil dan tidak tetap.

Jadi ketika Anda ingin mencapai tingkatan yang melampaui keduniawian, kumpulkanlah semua hal yang Anda ketahui dan lihatlah pada satu titik — *ekaggatārammana*, pikiran/batin yang terpusat dengan kuat — dan perhatikan bahwa semuanya memiliki sifat yang sama. Kumpulkan semua pengetahuan dan kesadaran Anda ke dalam satu titik yang sama, sampai Anda bisa melihat kebenarannya dengan jelas: bahwa semua hal ini, sebagaimana sifatnya, hanya muncul dan tenggelam. Jangan coba untuk melekat pada hal-hal yang Anda ketahui — segala keasyikan yang Anda alami — sebagai milik Anda. Jangan coba untuk melekat pada pengetahuan yang muncul dari dalam diri Anda sebagai milik Anda sendiri. Biarkan saja semuanya sebagaimana adanya, selaras dengan sifatnya masing-masing. Jika Anda melekat pada keasyikan Anda, Anda hanya melekat pada penderitaan dan rasa sakit. Jika Anda melekat pada pengetahuan Anda, itu hanya akan berubah menjadi penyebab stress.

Jadi: batin yang hening dan dipusatkan akan memunculkan pengetahuan. Pengetahuan ini adalah Sang Jalan. Segala sesuatu yang Anda lihat muncul dan berlalu adalah penderitaan batin. Jangan biarkan batin berkuat pada pengetahuannya. Jangan biarkan batin berkuat pada keasyikan-keasyikan yang muncul. Biarkan saja mereka sebagaimana adanya, berjalan sesuai dengan sifatnya. Rilekskan batin Anda. Janganlah memaksakan batin, atau mengharap

batin berlaku seperti ini atau seperti itu. Selama Anda menduga-duga sendiri, Anda akan terus menderita akibat kegelapan batin (*avijjā*). Ketika Anda bisa benar-benar memahami hal ini, pengetahuan yang melampaui duniawi akan muncul di dalam diri Anda — inilah kebajikan yang paling mulia, kebahagiaan yang paling mendalam yang bisa dicapai oleh manusia.

Sebagai kesimpulannya, tahap-tahap dasar latihan ini adalah sebagai berikut:

1. Lenyapkan semua buah pikiran dari batin/pikiran.
2. Pusatkan pikiran pada buah pikiran yang baik.
3. Kumpulkan semua buah pikiran yang baik menjadi satu — pemusatan pencerapan meditatif (*jhāna*).
4. Renungkan buah pikiran yang baik ini hingga Anda melihat bagaimana ia bersifat *aniccam*, tidak kekal; *dukkham*, penuh penderitaan; dan *anattā*, bukan diri Anda maupun orang lain — yang kosong dan hampa.
5. Biarkan semua buah pikiran baik dan buruk mengikuti sifat alaminya — karena baik dan buruk selalu bersama, dan sama sifatnya. Biarkan batin mengikuti sifat aslinya. Biarkan pemahaman mengikuti sifat aslinya. Pemahaman ini tidak muncul, dan tidak pula lenyap. Inilah yang disebut sebagai *santi-dhamma* — realita dari kedamaian. Ia mengetahui kebaikan, akan tetapi pengetahuan tersebut bukanlah kebaikan,

dan kebaikan tersebut bukanlah pengetahuan. Ia mengetahui keburukan, tetapi mengetahui keburukan bukanlah keburukan, dan keburukan itu sendiri bukanlah pengetahuan. Dengan kata lain, pengertian/pemahaman tidak terikat pada pengetahuan ataupun pada hal-hal yang diketahui. Sifatnya murni elemental — tiada noda dan murni, bagaikan setetes air di atas daun teratai. Inilah mengapa ia disebut *asankhata-dhatu*: sesuatu yang tak berbentuk, suatu elemen yang murni.

Ketika Anda mampu mengikuti kelima langkah ini, Anda akan melihat kehebatan-kehebatan yang muncul dalam hati Anda, sebagai hasil dari mempraktikkan meditasi ketenangan batin dan pandangan terang. Hasil-hasil ini mencakup kedua kategori yang sebelumnya telah disebutkan: pengetahuan duniawi, yang memberikan kesejahteraan fisik untuk Anda dan makhluk lain di dunia; dan pengetahuan yang melampaui duniawi, yang memberikan ketentraman dalam hati, memberikan kebahagiaan yang menenangkan, menyejukkan dan bermekaran, membawa pada jalan menuju Pembebasan (*nibbāna*) — terbebas dari kelahiran, usia tua, penyakit dan kematian. Inilah penjelasan singkat mengenai prinsip-prinsip dasar dari meditasi napas. Jika Anda memiliki pertanyaan atau menghadapi kesulitan apapun untuk mempraktikkan prinsip-prinsip ini, dan jika Anda ingin mempelajari langsung dari seseorang yang mengajari hal ini, saya akan dengan senang hati membantu Anda sesuai dengan kemampuan saya sehingga kita semua

bisa memperoleh kedamaian dan kesejahteraan sebagaimana yang diajarkan dalam agama ini.

Kebanyakan orang mungkin akan menilai Metode 2, yang akan dibahas setelah ini, sebagai metode yang lebih mudah dan lebih santai dibandingkan Metode 1 yang telah dijelaskan sebelumnya.

A handwritten signature or mark in black ink, consisting of several stylized, interconnected loops and curves.



METODE 2

Terdapat tujuh langkah dasar dalam metode ini:

1. Mulailah dengan tiga atau tujuh napas masuk-dan-keluar yang panjang, ucapkan dalam batin kata *bud* saat napas masuk, dan kata *dho* saat napas keluar. Ulangi kata tersebut selama proses masuk-keluarnya napas.
2. Sadari dengan jelas setiap napas masuk-dan-keluar.
3. Amati ketika napas masuk dan keluar, perhatikan apakah ada rasa nyaman atau tidak nyaman, luas atau sempit, terhalang atau lancar, cepat atau lambat, hangat atau sejuk. Jika napas terasa tidak nyaman, ubahlah sampai terasa nyaman. Sebagai contoh, jika menghirup napas dan menghembuskan napas panjang terasa tidak nyaman, cobalah menghirup dan menghembuskan napas pendek. Ketika Anda merasakan kenyamanan pada alur napas Anda, biarkanlah sensasi napas yang nyaman ini menyebar pada bagian-bagian tubuh lainnya.

Untuk memulai, hirup dan rasakanlah napas pada dasar tengkorak, lalu biarkan napas mengalir turun

melalui tulang belakang. Lalu, jika Anda seorang pria, biarkan napas mengalir turun ke kaki kanan menuju telapak kaki Anda, hingga ujung jari-jari kaki, dan lalu mengalir keluar ke udara bebas. Hirup dan rasakan lagi sensasi napas dari dasar tengkorak dan biarkan napas mengalir melalui ke tulang belakang, turun ke kaki kiri hingga ke ujung-ujung jari kaki dan biarkan mengalir ke udara bebas. (Jika Anda adalah wanita, mulailah dengan sisi kiri terlebih dahulu, karena pria dan wanita memiliki sistem saraf yang berbeda.)

Lalu, biarkan napas dari dasar tengkorak menyebar ke kedua bahu, melewati siku dan pergelangan tangan, hingga ke ujung-ujung jari tangan Anda dan keluar ke udara bebas.

Biarkan napas dari tenggorokan Anda menyebar ke saraf pusat di tubuh bagian depan Anda, melalui paru-paru dan hati, turun menuju ke kandung kemih dan usus.

Tarik dan hembuskan napas tepat di tengah dada, dan biarkan semuanya menyebar turun ke saluran pencernaan Anda.

Biarkan semua sensasi napas ini menyebar sehingga semuanya saling berhubungan dan mengalir bersama-sama, dan kesehatan Anda akan menjadi lebih baik.

4. Pelajari empat cara menyesuaikan napas:
 - a. Napas masuk panjang dan napas keluar panjang,
 - b. Napas masuk pendek dan napas keluar

pendek,

- c. Napas masuk pendek dan napas keluar panjang,
- d. Napas masuk panjang dan napas keluar pendek.

Bernapaslah nyaman Anda. Atau lebih baik lagi, Anda bisa belajar bernapas dengan nyaman menggunakan keempat cara tersebut, karena kondisi fisik dan napas Anda akan selalu berubah-ubah.

- 5. Kenali lebih dalam tentang dasar atau titik fokus untuk batin — titik di mana napas terasa nyaman — dan pusatkan kesadaran Anda pada apapun yang terasa paling nyaman. Beberapa titik yang bisa Anda jadikan dasar adalah:
 - a. Ujung hidung,
 - b. Bagian tengah kepala,
 - c. Bagian lidah,
 - d. Bagian dasar dari tenggorokan,
 - e. Tulang dada (bagian ujung sternum).
 - f. Bagian pusar (atau tepat di atasnya)/

Jika Anda sering mengalami sakit kepala atau permasalahan saraf lainnya, janganlah berfokus pada titik apapun di atas tenggorokan Anda. Dan jangan mencoba memaksakan napas Anda ataupun menghilangkan kesadaran diri Anda. Bernapaslah dengan bebas dan alami. Biarkan batin mengalir

dengan nyaman bersama napas — tetapi jangan sampai kelelahan.

7. Sebarkan kesadaran Anda — rasa eling Anda — ke seluruh tubuh Anda.
8. Satukan sensasi napas ke seluruh tubuh, biarkan sensasi napas dan tubuh mengalir bersama dengan nyaman, dan jagalah kesadaran Anda seluas mungkin. Ketika Anda menyadari aspek-aspek napas yang telah Anda ketahui dalam tubuh Anda secara sepenuhnya, Anda pun akan mengetahui aspek-aspek lainnya. Napas secara alami memiliki banyak aspek: sensasi napas yang mengalir melalui saraf-saraf, sensasi napas yang mengalir di sekitar saraf, serta sensasi napas yang menyebar dari saraf menuju setiap pori-pori. Sensasi napas yang menguntungkan dan merugikan biasanya bercampur menjadi satu.

Sebagai kesimpulan: (a) untuk memperbaharui energi yang telah ada dalam setiap bagian dalam tubuh Anda, sehingga Anda bisa berjuang menghadapi hal-hal seperti penyakit dan rasa sakit; serta (b) untuk menjernihkan pengetahuan yang telah ada dalam diri Anda, sehingga kemudian pengetahuan tersebut bisa menjadi dasar untuk keterampilan-keterampilan yang membawa pada pelepasan dan penyucian batin — Anda harus selalu mengingat dan menjalankan ketujuh langkah ini dalam batin, karena langkah-langkah ini adalah yang paling mendasar

dalam setiap aspek meditasi napas. Ketika Anda telah menguasainya, Anda telah memotong jalan utama. Sedangkan untuk jalan-jalan kecil — bagian-bagian kecil dalam meditasi — ada banyak jumlahnya, tetapi tidak semuanya penting. Anda akan tetap aman jika Anda tetap menjalankan ketujuh langkah ini dan mempraktikkannya sebanyak mungkin.

Ketika Anda telah belajar untuk mengatur napas Anda, Anda akan merasa seperti Anda telah berhasil mengatur semua orang di rumah Anda. Bagian-bagian kecil dari meditasi napas adalah seperti orang-orang luar rumah — sebagai contoh, para tamu. Ketika orang-orang di rumah Anda berperilaku dengan baik, tamu-tamu pun akan turut berperilaku baik.

Para “tamu” di sini adalah tanda-tanda (*nimitta*) dan napas-napas mengembara yang akan cenderung melewati batas napas yang Anda hadapi: berbagai tanda yang muncul dari napas dan mungkin saja muncul dalam bentuk gambaran — cahaya terang, orang, hewan, diri Anda sendiri, orang lain; atau dalam bentuk suara — suara orang-orang, beberapa di antaranya Anda kenal, beberapa lainnya tidak. Dalam beberapa kasus, tanda-tanda tersebut bisa muncul dalam bentuk bau — baik itu wewangian, atau bahkan bau seperti mayat. Kadangkala napas yang Anda hirup bisa membuat Anda bisa merasakan seluruh tubuh Anda secara sepenuhnya sehingga Anda tidak merasakan rasa lapar maupun haus. Kadangkala, napas tersebut bisa memberikan sensasi hangat, panas, dingin ataupun geli pada sekujur

tubuh Anda. Kadangkala ia juga bisa menyebabkan munculnya pikiran-pikiran yang sebelumnya belum pernah terbersit dalam batin Anda.

Semua hal ini dikelompokkan sebagai para tamu. Sebelum Anda menerima tamu Anda, Anda harus mengatur dan mengelola napas dan batin Anda, membuat mereka lebih stabil dan aman. Saat menerima tamu-tamu ini, Anda terlebih dahulu harus membawa mereka dalam kendali Anda. Jika Anda tidak bisa mengontrol mereka, janganlah terlibat dengan mereka: Mereka bisa saja membawa Anda keluar dari jalur. Tetapi jika Anda mampu mengatur mereka, mereka bisa membawa manfaat untuk Anda nantinya.

Mengatur di sini berarti mengubah mereka sesuai kehendak kita, melalui kekuatan pikiran (*paṭibhāga nimitta*) — membuat mereka kecil, besar, membuat mereka jauh, membawa mereka mendekat, membuat mereka muncul dan lenyap, mengeluarkan mereka, memasukkan mereka. Hanya demikianlah Anda akan mampu menggunakan mereka untuk melatih batin Anda.

Ketika Anda telah menguasai tanda-tanda ini, mereka akan memunculkan kekuatan indera: kemampuan melihat tanpa membuka mata; kemampuan mendengar suara jarak jauh atau mencium aroma jarak jauh; kemampuan untuk merasakan berbagai macam elemen yang ada di udara dan bisa digunakan untuk mengurangi rasa nafsu dan lapar; kemampuan untuk memunculkan perasaan-perasaan tertentu

sesuai kehendak — merasa sejuk ketika Anda ingin merasa sejuk, panas ketika Anda ingin merasa panas, hangat ketika Anda ingin merasa hangat, kuat ketika Anda membutuhkan kekuatan — karena berbagai elemen di dunia yang bisa bermanfaat untuk Anda secara fisik akan datang dan muncul dalam tubuh Anda.

Batin pun juga akan berkembang, dan akan memiliki kekuatan untuk mengembangkan mata batin (*ñāṇacakkhu*): kemampuan untuk mengingat kehidupan masa lampau, kemampuan untuk mengetahui di manakah makhluk-makhluk terlahirkan setelah mereka meninggal, dan kemampuan untuk membersihkan batin dari segala pengaruh kekotoran batin. Jika Anda memiliki kegigihan dalam diri Anda, Anda bisa menerima tamu-tamu ini dan memanfaatkan kehadiran mereka dalam rumah Anda.

Inilah beberapa dari bagian-bagian kecil dalam meditasi napas. Jika Anda berhadapan dengan mereka dalam latihan Anda, perhatikanlah mereka dengan seksama dan menyeluruh. Janganlah merasa senang dengan apa yang muncul. Jangan pula merasa kecewa atau mencoba untuk menolak apa yang muncul. Jagalah batin Anda agar tetap seimbang. Tetaplah bersikap netral. Selalu berhati-hati. Pertimbangkan segala hal yang muncul dengan hati-hati, untuk melihat apakah hal tersebut bisa dipercaya atau tidak. Jika tidak, Anda bisa saja salah mengartikannya. Baik dan buruk, benar dan salah, tinggi dan rendah: Semuanya berdasarkan apakah batin Anda tajam atau tumpul, dan seberapa

terampilnya Anda. Jika Anda tidak terampil, bahkan hal-hal yang tinggi bisa menjadi rendah, dan hal-hal yang baik bisa menjadi buruk.

Ketika Anda mengetahui berbagai aspek dari napas dan juga bagian-bagian kecil tersebut, Anda bisa memperoleh pengetahuan tentang Empat Kebenaran Mulia. Sebagai tambahan, Anda bisa mengurangi rasa sakit fisik yang muncul di dalam tubuh Anda. Kesadaran penuh adalah seperti bahan aktif dalam sebuah obat; napas masuk-dan-keluar adalah seperti pelarutnya. Kesadaran penuh bisa membersihkan dan menjernihkan napas. Napas yang murni bisa membersihkan darah di seluruh tubuh, dan ketika darah tersebut bersih, ini bisa menyembuhkan tubuh dari berbagai penyakit dan rasa sakit. Jika sebagai contoh Anda menderita gangguan saraf, mereka akan lenyap. Tambahan lainnya, Anda akan mampu menguatkan tubuh Anda sehingga Anda merasa lebih sehat dan lebih sejahtera.

Ketika tubuh merasa sehat, batin pun bisa menjadi tenang dan rileks. Dan ketika batin menjadi rileks, Anda akan memperoleh kekuatan: kemampuan untuk meredakan segala rasa sakit ketika duduk bermeditasi, sehingga Anda bisa duduk selama berjam-jam. Ketika tubuh terbebas dari rasa sakit, batin pun akan terbebas dari Rintangan Batin (*nīvaraṇa*). Tubuh dan batin menjadi kuat. Inilah yang disebut *samādhi balaṃ* — kekuatan dari konsentrasi.

Ketika konsentrasi Anda kuat, kebijaksanaan pun akan muncul: kemampuan untuk melihat penderitaan⁵, penyebabnya, lenyapnya, dan juga jalan menuju pelenyapannya, semua jelas dalam napas. Hal ini bisa kita jelaskan sebagai berikut: Napas masuk-dan-keluar adalah penderitaan — ketika napas masuk, penderitaan muncul; ketika napas keluar, penderitaan pun berlalu. Tidak menyadari napas ketika ia masuk dan keluar, tidak mengetahui karakteristik dari napas, inilah yang menyebabkan penderitaan. Menyadari ketika napas masuk, menyadari ketika napas keluar, mengetahui karakteristiknya dengan jelas — mempertahankan pandangan Anda agar sejalan dengan kebenaran dari alur napas Anda — adalah Pandangan Benar, bagian dari Jalan Mulia. Mengetahui bagaimana cara bernapas yang tidak nyaman, mengetahui bagaimana cara mengatur pola napas; mengetahui bahwa, “Cara bernapas seperti ini tidak nyaman; aku akan bernapas dengan cara ini supaya bisa merasa nyaman:” Ini adalah Perilaku Benar. Faktor-faktor batin yang memikirkan dan mengevaluasi segala aspek napas adalah Ucapan Benar. Menyadari berbagai cara untuk melatih napas Anda: sebagai contoh, berlatih menarik napas panjang dan mengembuskan napas panjang, menarik napas pendek dan mengembuskan napas pendek, menarik napas pendek dan mengembuskan napas

5 Dalam teks bahasa Inggris, kata yang digunakan adalah stress. Secara harfiah diterjemahkan sebagai tekanan, namun dalam konteks ini yang dimaksud adalah tekanan-tekanan penderitaan yang dialami tubuh dan batin saat sedang berlatih meditasi.

panjang, menarik napas panjang dan mengembuskan napas pendek, hingga Anda menemukan napas yang paling nyaman untuk Anda: ini adalah Perbuatan Benar. Mengetahui dan memahami bagaimana menggunakan napas untuk menjernihkan darah, bagaimana darah jernih ini memberikan kesehatan bagi otot-otot jantung, bagaimana menyesuaikan napas sehingga bisa meringankan tubuh dan menenangkan batin, bagaimana cara bernapas yang bisa membuat Anda merasa prima dan segar secara fisik maupun batin: Ini adalah Penghidupan Benar. Mencoba untuk menyesuaikan napas hingga akhirnya ia menenangkan tubuh dan batin, dan terus mencoba selama Anda belum merasa nyaman sepenuhnya, ini adalah Usaha Benar. Tetap menyadari napas masuk-dan-keluar setiap saat, mengetahui berbagai macam aspek dari napas — aliran napas yang naik, aliran napas yang turun, napas pada perut, napas pada usus, napas yang mengalir di seluruh otot dan seluruh pori-pori — mengamati hal-hal ini dengan setiap napas masuk-dan-keluar: Ini adalah Perhatian Benar. Batin yang hanya mengamati hal-hal yang berkaitan pada napas, tidak terganggu oleh objek lain, hingga napas terasa lembut, dan memunculkan pencerapan dan kemudian mencapai pandangan terang: Ini adalah Konsentrasi Benar.

Proses memikirkan napas diberi istilah *vitakka*, atau pikiran yang diarahkan. Proses menyesuaikan napas dan membiarkannya menyebar disebut *vicāra*, atau evaluasi. Ketika semua aspek napas mengalir

dengan bebas di sekujur tubuh, Anda akan merasa segar dan prima secara fisik maupun batin: Ini adalah *pīti*, kegembiraan. Ketika tubuh dan batin rileks, Anda akan merasa tenteram dan tenang: Ini adalah *sukha*, kenikmatan/kegembiraan. Dan ketika Anda merasakan kegembiraan, batin akan menggenggam erat pada satu hal saja, dan tidak akan keluar jalur mengikuti hal-hal lain: Ini adalah *ekaggatārammaṇa*, pikiran yang terpusat dengan kuat. Kelima faktor ini membentuk tahapan awal dari Konsentrasi Benar.

Ketika semua bagian dari Jalan Mulia ini — kebajikan, konsentrasi dan kebijaksanaan — dipersatukan dan ditumbuhkan dalam batin, Anda akan memperoleh pemahaman tentang segala aspek dari napas, Anda akan memahami bahwa “Bernapas dengan cara ini memunculkan kondisi batin yang baik, bernapas dengan cara itu memunculkan kondisi batin yang buruk.” Anda tidak terperangkap dalam faktor-faktor — segala aspek pada napas — yang membentuk jasmani, faktor-faktor yang membentuk ucapan, faktor-faktor yang membentuk pikiran, baik itu yang baik maupun yang buruk. Anda membiarkan mereka, sebagaimana mereka mestinya: Ini adalah cara melepaskan penderitaan.

Cara lain yang lebih singkat untuk menjelaskan Empat Kebenaran Mulia adalah seperti ini: Napas masuk-dan-keluar adalah wujud dari kebenaran akan penderitaan. Tidak menyadari napas masuk, tidak menyadari napas keluar: Ini adalah penyebab penderitaan — kesadaran yang buram, tidak jernih. Melihat segala aspek pada

napas dengan penuh kelembutan hingga Anda mampu melepaskan semua aspek tersebut tanpa rasa kemelekatan adalah lenyapnya penderitaan. Selalu senantiasa sadar dan waspada pada semua aspek napas adalah jalan menuju pelepasan penderitaan.

Ketika Anda mampu melakukan hal ini, bisa dikatakan Anda telah mengikuti jalan meditasi napas dengan benar. Kesadaran Anda penuh dan jernih. Anda memiliki keterampilan untuk melihat keempat Kebenaran Mulia dengan jelas. Anda bisa mencapai pembebasan. Pembebasan adalah kondisi batin yang tidak terikat pada sebab dan akibat yang rendah — yaitu penderitaan dan penyebabnya; atau pada sebab dan akibat yang tinggi — yaitu lenyapnya penderitaan dan sebab akibat yang tinggi — lenyapnya penderitaan dan jalan menuju pelenyapan tersebut. Ini adalah kondisi batin yang tidak terikat pada penyebab pengetahuan, tidak terikat pada pengetahuan, tidak terikat pada proses mengetahui itu sendiri. Ketika Anda bisa memisahkan hal-hal ini, Anda telah menguasai keterampilan melepaskan — contohnya ketika Anda mengetahui apa yang menjadi awal, apa yang menjadi akhir, dan apa yang ada di antara awal dan akhir tersebut, membiarkan mereka sebagaimana adanya, sesuai dengan kalimat,

Sabbe dhammā anattā:

Semua fenomena adalah bukan diri.

Terikat pada hal-hal yang menyebabkan kita mengetahui — *khandha*, yaitu indera dan objek-

objeknya — disebut juga sebagai keterikatan pada sensualitas (*kāmuṣādāna*). Terikat pada pengetahuan disebut juga sebagai kemelekatan terhadap pandangan (*ditṭhupādāna*). Tidak mengenali pengetahuan murni itu sendiri (*buddha*) disebut juga sebagai kemelekatan terhadap persepsi dan prosedur (*silabbatupādāna*). Dan ketika kita memiliki kemelekatan demikian, kita pasti akan terbutakan oleh faktor-faktor yang membentuk tubuh, ucapan dan pikiran, yang mana semuanya muncul dari kesadaran yang buram.

Sang Buddha sangatlah ahli dalam sebab dan akibat, tanpa melekat pada sebab rendah dan akibat rendah, maupun sebab tinggi dan akibat tinggi. Beliau sesungguhnya lebih tinggi daripada sebab dan melampaui akibat itu sendiri. Derita dan kebahagiaan berada dalam kuasanya, namun Beliau sama sekali tidak terikat pada keduanya. Beliau mengetahui sepenuhnya mana yang baik dan buruk, memahami sepenuhnya tentang diri dan bukan diri, namun sama sekali tidak terikat dengan hal-hal tersebut. Beliau menguasai objek-objek yang bisa menjadi landasan penyebab ...

[Kemungkinan terdapat halaman atau paragraph (bagian yang terdiri dari lebih dari satu kata) telah dihapus di booklet aslinya — mungkin saja tertinggal saat proses pencetakan.]

— juga berada dalam kuasanya: Beliau tahu bagaimana supaya terlihat tidak tahu apa-apa atau sebaliknya, berpengetahuan; dan bagaimana menggunakan ketidaktahuan maupun kecerdasan dalam usaha Beliau menyebarkan ajaran. Dan dalam hal melenyapkan derita, Beliau juga mampu

melakukannya, namun Beliau tidak melekat padanya, tidak terikat padanya, dan inilah mengapa kita bisa mengatakan bahwa Beliau telah sepenuhnya terampil.

Sebelum Sang Buddha mampu melepaskan segala hal seperti ini, Beliau pertama-tama harus berusaha keras untuk memunculkan mereka sepenuhnya. Hanya dengan demikianlah Beliau bisa menyingkirkan mereka. Beliau melepaskan hidup yang berkelimpahan, tidak seperti orang-orang biasa yang “melepaskan” kemiskinan. Walaupun Beliau melepaskan hal-hal itu, sebenarnya hal-hal tersebut masih berada dalam kuasanya. Beliau tidak pernah menyepelkan kebajikan, konsentrasi dan kebijaksanaan yang telah Beliau kembangkan menuju kesempurnaan hingga hari Beliau mencapai Pembebasan Sepenuhnya (*parinibbāna*). Bahkan pada saat menjelang Beliau mencapai '*nibbāna*', Beliau tengah mempraktikkan konsentrasi penuh —Pelepasan sepenuhnya Beliau terjadi pada saat Beliau tengah berada antara tingkat fisik dan non-fisik dari *jhāna*.

Oleh karena itu kita tidak boleh menyepelkan kebajikan, konsentrasi dan kebijaksanaan. Beberapa orang tidak mau mempraktikkan latihan moralitas karena mereka takut terkekang olehnya. Beberapa orang enggan melatih konsentrasi karena mereka takut menjadi bodoh atau bahkan menjadi gila. Sesungguhnya yang terjadi adalah pada dasarnya kita sudah bodoh, sudah gila, dan sebenarnya berlatih memusatkan pikiran adalah cara untuk mengakhiri kebodohan batin kita dan menyembuhkan kegilaan

kita. Ketika kita telah melatih diri kita dengan benar, kita akan mampu memunculkan kebijaksanaan yang murni, seperti sebuah permata terasah yang memancarkan cahaya. Inilah yang merupakan kebijaksanaan sejati. Ia muncul dalam diri kita masing-masing, dan disebut sebagai *paccattam*: Kita bisa memunculkannya, dan memahaminya, terkhusus untuk diri kita sendiri.

Namun, kebanyakan di antara kita cenderung salah paham dengan sifat dari kebijaksanaan. Kita salah paham dengan kebijaksanaan yang semu, yang ternodai oleh konsep-konsep, dan menggunakannya untuk membungkam kebenaran yang sejati, seperti seseorang yang melapisi sebongkah kaca dengan lapisan raksa sehingga ia bisa melihat bayangan dirinya dan juga orang lain, mengira bahwa ia telah menemukan cara yang terampil untuk melihat kebenaran. Sebenarnya, ia tidak ada bedanya dengan seekor kera yang melihat ke cermin: Satu ekor kera menjadi dua ekor, dan ia akan terus bermain dengan bayangannya hingga lapisan raksa tersebut memudar, hingga akhirnya ia merasa kecewa, tidak mengetahui dari mana bayangan tersebut berasal. Jadi saat kita memperoleh pengetahuan semu inilah, secara tidak sadar, dengan berpikir dan menduga sesuai dengan hal-hal yang kita pikir kita lihat: Kita sebenarnya berjalan menuju penderitaan ketika kematian datang menjemput kita.

Faktor krusial dalam kebijaksanaan sejati hanya datang dari mengasah batin menjadi seperti sebuah

permata yang memancarkan kilau sendiri — yang memancarkan kilau baik di tempat yang gelap maupun terang. Sebuah cermin hanya berguna jika digunakan di ruangan yang terang. Jika Anda membawanya ke ruangan yang gelap, Anda tidak bisa menggunakannya untuk melihat bayangan Anda sama sekali. Akan tetapi permata terasah yang memancarkan kilau akan bersinar di mana saja. Inilah yang dimaksud Sang Buddha ketika Beliau mengajarkan bahwa tidak ada tempat yang tertutup atau rahasia yang tidak bisa ditembus oleh kebijaksanaan. Permata kebijaksanaan inilah yang akan membuat kita mampu menghancurkan keserakahan, kemelakatan dan kegelapan batin, dan untuk mencapai kesempurnaan tertinggi: Pelepasan Sempurna — terbebas dari sakit, kematian, kemusnahan dan kepunahan — berada dalam suatu realita tanpa kematian (*amata-dhamma*).

Pada umumnya, kita cenderung tertarik hanya pada kebijaksanaan dan pelepasan: Dengan mudahnya, kita ingin langsung mulai dari ajaran tentang penderitaan, ketidakekalan dan bukan-diri — dan jika ini terjadi, kita tidak akan berkembang dalam pembelajaran kita. Sebelum Sang Buddha mengajarkan bahwa segala sesuatu adalah tidak kekal, Beliau sendiri telah berjuang untuk memahaminya hingga kebenaran sejati tersebut terungkap. Sebelum Beliau mengajarkan bahwa segala sesuatu bersifat tidak memuaskan, Beliau telah mengubah ketidakpuasan tersebut menjadi kesenangan dan kemudahan. Dan sebelum mengajarkan bahwa segala sesuatu bersifat

bukan-diri, Beliau telah mengubah apa yang bukan-diri menjadi diri, dan sehingga Beliau mampu melihat apa yang kekal dan benar, yang tersembunyi di balik apa yang tidak kekal, tidak memuaskan dan bukan-diri. Beliau lalu menggabungkan semua kualitas ini menjadi satu. Beliau menggabungkan semua yang tidak kekal, penuh ketidakpuasan dan bukan-diri menjadi satu hal yang sama: bentukan-bentukan (*sankhāra*) yang dipandang dari segi duniawi — satu kelompok, sama di mana saja di seluruh dunia. Untuk apapun yang kekal, memuaskan dan memiliki inti, ini dimasukkan ke dalam kelas lain: bentukan-bentukan yang dipandang dari segi Dhamma. Dan ketika Beliau melepaskan kedua kelas ini, tanpa terperangkap dalam apa yang “kekal” atau “tidak kekal”, “tidak memuaskan” atau “memuaskan”, “diri/inti” atau “bukan diri/inti”. Inilah mengapa kita bisa mengatakan bahwa Beliau mencapai pelepasan, penyucian dan Pembebasan, karena Beliau tidak perlu terbelenggu pada bentukan-bentukan — baik itu bentukan duniawi maupun Dhamma — dari segi apapun.

Inilah praktik Sang Buddha. Namun dalam latihan kita sendiri, sebagian besar dari kita bertindak seakan-akan kita telah mengetahui segalanya dan telah berhasil bahkan sebelum kita memulai. Dengan kata lain, kita hanya ingin langsung melepaskan dan mencapai kedamaian dan pembebasan. Namun jika kita belum melatih pondasinya, pelepasan kita pasti ada yang kurang: kedamaian kita hanya sedikit-sedikit, pembebasan kita juga salah. Beberapa di antara

kita yang benar-benar memiliki tekad yang murni dan hanya menginginkan kebaikan yang tertinggi sepatutnya bertanya pada diri kita sendiri: Apakah kita telah memiliki pondasi yang benar? Jika kita tidak memiliki dasar/pondasi yang kuat untuk melepas dan terbebas, bagaimana mungkin kita akan bisa benar-benar terbebaskan?

Sang Buddha mengajarkan bahwa kebajikan (perbuatan baik) bisa mengatasi kekotoran batin yang kasar, yakni yang muncul dari ucapan dan perbuatan; bahwa konsentrasi (perhatian) bisa mengatasi kekotoran batin menengah seperti nafsu sensual, niat buruk, kemalasan, kecemasan dan keraguan; dan bahwa kebijaksanaan bisa mengatasi kekotoran batin yang halus seperti keserakahan, kemelekatan dan kegelapan batin. Namun beberapa orang yang memiliki kecerdasan yang tajam, yang mampu menjelaskan dengan rinci poin-poin ajaran yang paling halus sekalipun, tampaknya tidak mampu menyingkirkan kekotoran batin yang paling kasar yang bisa diatasi dengan kebajikan. Ini menunjukkan bahwa ada sesuatu yang kurang dalam kebajikan, konsentrasi dan kebijaksanaan mereka. Kebajikan mereka mungkin saja hanya tampak dari permukaan saja, konsentrasi mereka berbercak dan bernoda, kebijaksanaan mereka hanya berkilau di luar saja — bagaikan kaca yang dilapisi raksa — inilah mengapa mereka tidak bisa mencapai tujuan akhir. Tindakan-tindakan mereka layaklah peribahasa: Menyimpan

pedang di luar sarung pelindungnya⁶ — artinya, handal berkata-kata dan berteori, namun pikiran dan batin tidak terpusat; bertelur di luar sarang — hanya mencari kebaikan dari luar, tanpa melatih memusatkan pikiran: membangun pondasi di atas pasir — mencoba mencari keamanan dalam hal-hal yang tidak penting. Semua ini pasti akan membawa pada kekecewaan. Orang-orang seperti ini masih belum menemukan perlindungan yang sebenarnya.

Oleh karena itu, kita harus meletakkan pondasi dan menciptakan lingkungan yang baik supaya sebab-sebab yang baik bisa bekerja, karena semua pencapaian yang kita harapkan muncul dari sebab-sebab.

Attanā codayattānaṃ

Paṭimaṅse tamattanā

Bangunlah. Latihlah batinmu sendiri.

Mulailah memperhatikan

napas masuk-dan-keluarmu sendiri.



6 Kalimat yang digunakan dalam teks bahasa Inggris adalah “Keeping a sword outside the scabbard”, yang jika diterjemahkan secara harfiah berarti menyimpan pedang di luar sarung pelindungnya. Jika membandingkan arti peribahasanya, peribahasa Indonesia yang tepat adalah: tong kosong nyaring bunyinya.

Sekarang, kita akan meringkas metode-metode meditasi napas dari segi *jhāna*.

Jhāna berarti terserap atau terfokus kuat pada suatu objek, sembari ketika kita tengah mengamati napas.

1. Tingkatan *jhāna* yang pertama memiliki lima faktor: (a) pikiran yang terarahkan (*vitakka*): Renungkan napas Anda hingga Anda bisa memegangnya dengan erat tanpa gangguan. (b) Pemusatan pikiran yang kuat (*ekaggatārammaṇa*): Jaga batin agar tetap bersama dengan napas. Jangan biarkan ia beralih ke objek lainnya. Jaga pikiran Anda agar hanya tetap memperhatikan napas hingga napas menjadi nyaman. (Pikiran menyatu dan rileks bersama napas.) (c) Evaluasi (*vicāra*): Cari cara supaya sensasi napas yang nyaman ini dapat menyebar dan menyatu dengan sensasi napas lainnya di seluruh tubuh. Biarkan sensasi napas ini menyebar hingga semuanya menyatu. Ketika tubuh telah terasa ringan oleh napas, rasa sakit akan perlahan menjadi tenang. Tubuh akan terisi dengan energi napas yang baik. (Pikiran akan terfokuskan hanya pada segala hal yang berhubungan dengan napas.)

Ketiga kualitas ini harus dipertemukan dalam arus napas yang sama supaya tingkatan *jhāna* yang pertama bisa muncul. Arus napas ini kemudian dapat membawa Anda hingga level *jhāna* keempat.

Pikiran yang terarahkan, pemusatan pikiran yang kuat dan evaluasi bertindak sebagai sebab-sebab. Ketika sebab-sebab ini telah sepenuhnya matang, hasil-hasilnya pun akan muncul — (d) kegiuran (*pīti*): rasa puas dan nyaman yang sangat kuat pada tubuh dan pikiran, yang langsung menuju ke batin, tidak bergantung pada apapun. (e) Kebahagiaan (*sukha*): Kebahagiaan fisik yang muncul dari tubuh yang tenang dan tidak gelisah (*kāya-passaddhi*); kepuasan pada batin yang muncul dari pikiran yang ringan, tidak gelisah, tenang dan gembira (*citta-passaddhi*).

Kegiatan dan kebahagiaan ini adalah hasilnya. Oleh karena itu, faktor-faktor dari tingkat pertama *jhāna* mengerucut pada dua kelompok: sebab dan hasil.

Ketika kegiuran dan kebahagiaan menguat, napas pun akan menjadi lebih halus. Semakin lama Anda terfokus dan terserap dalam napas, hasilnya pun akan semakin menguat. Ini akan memungkinkan Anda untuk mengesampingkan pikiran yang terarahkan dan evaluasi (tahap awal meditasi), dan — dengan sepenuhnya mengandalkan satu faktor saja, yaitu pemusatan pikiran — Anda akan memasuki level kedua dari *jhāna* (*magga-citta, phala citta*).

2. Tingkatan *jhāna* yang kedua memiliki dua faktor: kegiuran, kebahagiaan/kegembiraan dan pemusatan pikiran (*magga-citta*). Ini mengacu pada kondisi batin yang telah mencicipi hasil yang muncul dari tingkatan *jhāna* yang pertama. Ketika Anda telah

memasuki tingkatan yang kedua, kegriuan dan kegembiraan akan menguat karena mereka bergantung pada satu sebab, yaitu pemusatan pikiran, yang akan terus bekerja di tahap ini: berfokuslah pada napas hingga napas menjadi lebih halus, jaga agar tetap stabil dan tenang dengan perasaan yang menyenangkan dan meringankan baik bagi tubuh dan batin. Batin pun menjadi jauh lebih stabil dan tajam. Ketika Anda melanjutkan fokus Anda, kegriuan dan kegembiraan akan menjadi lebih kuat dan mulai berkembang dan berkontraksi. Lanjutkan berfokus pada napas, pindahkan batin semakin dalam ke tingkatan yang lebih lembut untuk meninggalkan kegriuan dan kegembiraan, dan Anda akan memasuki tingkatan *jhāna* yang ketiga.

3. Tingkatan *jhāna* yang ketiga memiliki dua faktor: kegembiraan dan pemusatan pikiran. Tubuh tenang, tidak bergerak dan sunyi. Tidak ada rasa sakit yang muncul mengganguya. Pikiran juga sunyi dan tenang. Napasnya sungguh halus, mengalir bebas dan luas. Suatu sinar berkilau — yang putih bagaikan kapas — menyebar ke seluruh tubuh, menenangkan segala macam perasaan tidak nyaman di tubuh maupun batin. Tetaplah berfokus untuk menjaga napas yang halus dan luas saja. Pikiran terbebaskan: Tidak ada pikiran tentang masa lalu atau masa depan yang menggangu.

Pikiran berdiri sendiri. Keempat unsur — tanah, air, api dan angin — semuanya berjalan selaras dalam sekujur tubuh. Anda bahkan bisa mengatakan bahwa keempat unsur ini sungguh murni di sekujur tubuh, karena napas memiliki kekuatan untuk mengendalikan dan merawat unsur-unsur lainnya, menjaga agar mereka tetap harmonis dan terkoordinir. Perhatian penuh harus disertai dengan pemusatan pikiran, yang bertindak sebagai sebab. Napas pun memenuhi tubuh. Perhatian penuh pun memenuhi tubuh.

Lanjutkan fokus Anda: Batin akan menjadi terang dan kuat, tubuh akan terasa ringan. Rasa gembira dan bahagia akan tetap ada. Tubuh Anda akan merasa stabil dan penuh, tanpa ada celah atau rongga dalam kesadaran Anda, sehingga Anda bisa melepaskan rasa kegembiraan Anda. Manifestasi dari rasa kegembiraan akan bertumbuh dengan tenang, karena keempat unsur tetap seimbang dan tidak bergerak. Pemusatan pikiran, yaitu sebabnya, akan menguat, dan membawa Anda pada level *jhāna* keempat.

4. Tingkatan keempat *jhāna* memiliki dua faktor: keseimbangan batin (*upekkhā*) dan pemusatan pikiran, atau perhatian penuh. Keseimbangan batin dan pemusatan pikiran pada tingkat *jhāna* keempat sangatlah terpusat/terfokus dengan kuat — kuat, stabil dan mantap. Unsur napas sangatlah tenang, terbebas dari riak dan celah. Pikiran yang telah netral dan tenang akan

melepas segala kemelekatan dengan masa lalu dan masa depan. Napas, yang merupakan sesuatu yang berlangsung saat ini, bersifat tenang, bagaikan samudera atau udara yang telah terbebas dari segala gelombang atau ombak. Anda bisa mengetahui penglihatan dan suara yang jauh, karena napas Anda sangatlah tenang dan tak tergoyahkan, seperti layaknya sebuah layar film yang memantulkan apapun yang dipancarkan dengan sangat jelas. Pengetahuan pun muncul dalam batin: Anda mengetahuinya namun Anda tetap netral dan tenang. Batin tetap netral dan tenang; napas pun netral dan tenang; segala masa lalu, saat ini dan masa depan semuanya netral dan tenang. Ini adalah pemusatan pikiran sejati, yang terfokus pada ketenangan napas yang tak tergoyahkan. Semua bagian dari napas dalam tubuh terhubung sehingga Anda bisa bernapas melalui semua pori-pori pada tubuh Anda. Anda tidak harus bernapas melalui lubang hidung, karena napas masuk-dan-keluar dan segala aspek napas lainnya dalam tubuh membentuk sesuatu yang satu dan utuh. Semua aspek dari energi napas Anda merata dan penuh. Keempat hal ini semuanya memiliki karakteristik yang sama. Batin sepenuhnya tenang.

Batin yang terpusat tersebut sungguh kuat; terang, bersinar.

Demikianlah ketika memperoleh landasan perhatian⁷ .

Batin bersinar dan terang —

Bagaikan sinar mentari,

yang tidak tertutup oleh awan maupun kabut,
menerangi Bumi dengan cahayanya.

Batin memancarkan cahaya ke segala arah. Napas pun menjadi terang, batin sepenuhnya terang, karena terpusat pada kesadaran penuh.

Batin yang terpusat tersebut sungguh kuat;
terang, bersinar...

Batin memiliki kekuatan dan otoritas (kekuasaan). Keempat unsur pengetahuan ini berkumpul menjadi satu. Tidak ada lagi pengertian bahwa, itu adalah tubuh... itu adalah sebuah perasaan... Itu adalah batin... Itu adalah kualitas batin. Tidak ada lagi pengertian bahwa keempat hal tersebut terpisah. Inilah yang disebut sebagai kerangka landasan perhatian, karena keempat hal tersebut tidak terpisah sama sekali.

Batin kuat dan teguh,

Terpusat dan benar,

Berkat kekuatan dari pemusatan.

7 Dalam teks bahasa Inggris, istilah yang digunakan adalah *the great frame of reference*. Jika dicari tahu lebih lanjut, istilah ini mungkin mengacu pada empat landasan perhatian yang dijelaskan oleh Sang Buddha dalam Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10).

Kesadaran penuh dan kewaspadaan diri menyatu menjadi satu: Inilah yang dimaksud dengan satu jalan (*ekāyana-magga*) — keselarasan antara segala aspek dan keempat landasan perhatian yang menyatu, membangkitkan energi dan ketersadaran yang hebat, bara dalam diri yang menyucikan (*tapas*) yang bisa secara menyeluruh menghapuskan semua kegelapan.

Ketika Anda menguatkan fokus pada terangnya batin, kekuatan yang datang dari melepaskan segala kemelekatan akan memungkinkan batin untuk berdiri sendiri. Anda bagaikan seseorang yang telah mendaki hingga puncak gunung dan bisa melihat ke segala penjuru. Tempat bermuaranya batin — yaitu napas, yang mendukung kebebasan batin — berada dalam kondisi yang tinggi, sehingga batin mampu melihat segala hal yang berkondisi (*sankhara*) dari segi Dhamma, yaitu unsur-unsur, *khandha*, dan media indera (*āyatana*). Sama seperti seseorang yang membawa kamera di atas pesawat sehingga ia bisa mengambil foto semua hal yang ada di bawah, begitu pula dengan seseorang yang telah mencapai tahap ini (*lokavidū*) yang bisa melihat dunia dan Dhamma yang sejati sebagaimana adanya.

Sebagai tambahan, akan muncul sejenis kesadaran dalam batin — yang disebut juga sebagai pandangan terang yang membebaskan, atau keterampilan pelepasan. Elemen atau unsur-unsur tubuh memperoleh kekuatan (*kaya-siddhi*); sedangkan batin akan memperoleh ketahanan. Ketika Anda menginginkan pengetahuan tentang dunia ataupun

Dhamma, fokuskan batin dengan keras dan paksa pada napas. Ketika kekuatan batin yang terpusatkan tersebut mengenai unsur yang murni, pengetahuan intuitif pun akan muncul dalam unsur tersebut, sama seperti jarum dari sebuah pemutar rekaman, yang ketika menyentuh sebuah piring rekaman, akan mengeluarkan suara-suara. Ketika kesadaran penuh Anda terfokus pada suatu objek yang murni, lalu jika Anda ingin memunculkan gambaran-gambaran, gambaran tersebut akan muncul; jika yang Anda inginkan adalah suara, suara pun akan muncul, baik itu dekat maupun jauh, baik itu berhubungan dengan dunia maupun Dhamma, baik itu berhubungan dengan diri Anda sendiri maupun orang lain, masa lalu, saat ini maupun masa depan — apapun yang Anda ingin ketahui. Ketika Anda memusatkan pikiran Anda, pikirkan tentang apa yang Anda ingin ketahui, dan hal tersebut akan muncul. Inilah yang disebut *ñāṇa* — sensitivitas intuitif yang mampu mengetahui masa lalu, masa sekarang dan masa depan — suatu tingkat kesadaran yang penting yang hanya Anda sendiri yang bisa mengetahuinya. Unsur-unsur tersebut bagaikan gelombang radio yang mengalir melalui udara. Jika batin dan kesadaran Anda kuat, dan keterampilan Anda telah berkembang dengan baik, Anda bisa menggunakan unsur-unsur tersebut untuk menghubungkan diri Anda dengan isi dunia, sehingga pengetahuan (kebijaksanaan) bisa muncul dalam diri Anda.

Ketika Anda telah menguasai tingkatan *jhāna* keempat, ini bisa menjadi dasar dari delapan keterampilan (kemampuan gaib) berikut:

1. *Vipassanā-ñāṇa*: pandangan terang yang jernih dan intuitif ke dalam fenomena batin dan fisik yang muncul, menetap dan tenggelam. Ini adalah jenis pandangan terang yang spesial, yang datang hanya dari hasil melatih batin. Kemampuan ini bisa muncul dalam dua cara: (a) pandangan yang muncul tanpa dipikirkan; dan (b) pandangan yang muncul setelah dipikirkan — namun tidak dipikirkan/direnungkan dengan sangat mendalam selayaknya pengetahuan/pandangan biasa. Pikirkan saja secara singkat dan hal tersebut akan segera menjadi jelas — sama seperti sebongkah kapas yang terendam bahan bakar, ketika Anda menyulutnya dengan sebatang korek api yang menyala, kapas tersebut akan segera tersulut api. Intuisi dan pandangan terang di sini sangatlah cepat, dan sangatlah berbeda dari kebijaksanaan biasa.
2. *Manomayiddhi*: kemampuan untuk menggunakan batin untuk mempengaruhi kejadian-kejadian dalam kehidupan.
3. *Iddhividhi*: kemampuan untuk mempertunjukkan kekuatan supranormal, sebagai contoh: mempertunjukkan gambaran-gambaran yang bisa dilihat oleh sekelompok orang.

4. *Dibbasota*: kemampuan untuk mendengar suara-suara jarak jauh.
5. *Cetopariya-ñāṇa*: kemampuan mengetahui tingkatan batin seseorang —baik atau buruk, tinggi atau rendah.
6. *Pubbenivāsānussati-ñāṇa*: kemampuan untuk mengingat kehidupan-kehidupan masa lampau. (Jika Anda memperoleh kemampuan ini, Anda tidak akan lagi bertanya-tanya manakah yang terjadi setelah kematian, kemusnahan atau kelahiran kembali.)
7. *Dibbacakkhu*: kemampuan untuk melihat gambaran-gambaran kasar dan halus, yang dekat maupun yang jauh.
8. *Āsavakkhaya-ñāṇa*: kemampuan untuk mengurangi dan menghapus arus kekotoran batin dalam batin.

Kedelapan kemampuan batin ini hanya muncul dari pemusatan pikiran, inilah mengapa saya menulis panduan konsentrasi dan *jhāna* yang padat, berdasarkan teknik menjaga napas dalam pikiran. Jika Anda bercita-cita memperoleh kebaikan yang muncul dari semua hal ini, Anda harus mengarahkan perhatian Anda untuk melatih batin dan pikiran Anda.



PELAJARAN DALAM
SAMADHI





30 JULI 1956

Jika, ketika Anda sedang duduk, Anda belum mampu mengobservasi napas Anda, katakanlah pada diri Anda, “Saat ini saya akan menarik napas masuk... Sekarang saya akan mengembuskan napas keluar.” Dengan kata lain, dalam tahap ini Anda-lah yang melakukan napas. Anda tidak membiarkan napas masuk dan keluar secara alami. Jika Anda bisa mengingat hal ini setiap kali Anda bernapas, Anda akan segera mampu menangkap napas Anda.

###

Untuk menjaga kesadaran dalam tubuh Anda, jangan mencoba untuk memenjarakannya di dalam sana. Maksudnya adalah, jangan mencoba untuk memaksakan batin Anda masuk ke dalam kondisi tak sadarkan diri, jangan mencoba untuk memaksakan napas atau menahannya hingga Anda merasa tidak nyaman atau terkungkung. Anda harus membiarkan batin memiliki kebebasannya sendiri. Anda hanya perlu memerhatikannya dengan teliti untuk memastikan ia tetap terpisah dari buah-buah pikirannya. Jika Anda mencoba memaksakan napas dan menahan batin

Anda, tubuh Anda akan merasa terkungkung dan Anda akan kesulitan dalam praktik Anda. Anda akan mulai merasakan sakit di sana sini, dan kaki Anda bisa saja mati rasa. Jadi biarkan saja batin Anda mengalir alami sebagaimana adanya, perhatikan dengan seksama untuk memastikan ia tidak keluar jalur mengejar buah pikiran eksternal.

Ketika kita menjaga batin agar tidak keluar jalur mengejar konsep-konsep, dan menjaga agar konsep-konsep tidak memasuki batin, ini seperti menutup jendela dan pintu untuk menjaga agar anjing, kucing dan pencuri tidak menyelinap masuk ke dalam rumah kita. Hal ini berarti kita menutup pintu-pintu indera kita dan tidak memberi perhatian apapun pada penglihatan-penglihatan yang muncul di mata kita, suara-suara yang terdengar di telinga kita, bebauan yang tercium oleh hidung kita, rasa yang terkecap oleh lidah kita, sensasi-sensasi sentuhan yang terasa di tubuh kita, dan juga segala keasyikan yang muncul di pikiran. Kita harus memutus segala persepsi dan konsep — baik atau buruk, lama ataupun baru — yang muncul di pintu-pintu indera kita.

Memutus konsep-konsep seperti ini bukan berarti kita berhenti berpikir. Ini hanya berarti kita membawa pemikiran kita ke dalam diri untuk memanfaatkannya dengan mengobservasi dan mengevaluasi objek dari meditasi kita. Jika kita mengupayakan batin kita untuk bekerja dengan cara ini, kita tidak akan membahayakan diri kita maupun batin kita. Sebenarnya, batin kita cenderung bekerja sepanjang waktu, namun biasanya

batin kita dipenuhi pekerjaan yang tidak penting dan riuh. Oleh karena itu, kita harus membuat pikiran kita mengerjakan sesuatu yang benar-benar bernilai — sesuatu yang tidak membahayakan, sesuatu yang benar-benar patut dikerjakan. Inilah mengapa kita melakukan meditasi napas, berfokus pada napas kita, berfokus pada batin kita. Kesampingkan dulu semua pekerjaan Anda yang lainnya, dan bulatkan tekad Anda untuk mengerjakan satu hal ini saja dan bukan pekerjaan lainnya. Inilah sikap yang Anda perlukan ketika Anda bermeditasi.

Rintangan-rintangan batin yang muncul dalam konsep kita terhadap masa lalu dan masa depan adalah seperti rumput liar yang tumbuh di ladang kita. Mereka mencuri semua unsur hara dari tanah sehingga tanaman ladang kita tidak mendapatkan gizi apapun, dan mereka membuat ladang kita terlihat berantakan. Mereka tidak berguna sama sekali, hanya menjadi makanan bagi sapi dan hewan-hewan lainnya yang berkeliaran di ladang Anda. Jika Anda membiarkan ladang Anda ditumbuhi rumput liar seperti ini, tanaman Anda tidak akan bisa tumbuh. Demikian pula, jika Anda tidak menjernihkan batin Anda dari keasyikan Anda terhadap konsep-konsep, Anda tidak akan bisa membuat batin Anda menjadi murni.

Konsep adalah makanan yang dianggap enak hanya oleh orang-orang dungu, namun tidak akan disentuh oleh orang-orang suci. Kelima Rintangan Batin — nafsu kesenangan indera, niat/keinginan jahat, kemalasan

dan kelembaman, kegelisahan dan kecemasan, serta keragu-raguan — adalah seperti beragam jenis rumput liar. Kegelisahan dan kecemasan mungkin adalah yang paling beracun di antara semuanya, karena ia membuat kita terdistraksi, gelisah dan cemas di saat yang bersamaan. Ini adalah jenis rumput liar yang berduri dengan daun bergerigi tajam. Jika Anda berlari menuju sekumpulan rumput liar ini, Anda bisa saja berakhir dengan rasa perih di sekujur tubuh Anda. Jadi jika Anda bertemu dengan rumput jenis ini, hancurkan. Jangan biarkan rumput ini tumbuh di ladang Anda sama sekali.

Meditasi napas — menjaga napas dengan teguh dalam batin — adalah metode terbaik yang Sang Buddha ajarkan untuk menghapus Rintangan-rintangan Batin ini. Kita menggunakan pikiran yang terarahkan untuk berfokus pada napas, dan kemampuan evaluasi untuk menyesuainya. Pikiran yang terarahkan adalah seperti bajak; sedangkan evaluasi, seperti sebuah cangkulgaru. Jika kita terus membajak dan mencangkul ladang kita, rumput liar tidak akan mendapatkan kesempatan untuk tumbuh, dan tanaman-tanaman kita tentu akan tumbuh subur dan berbuah.

Ladang di sini adalah tubuh kita. Jika kita banyak melatih dan mengevaluasi latihan napas kita, keempat unsur dalam tubuh akan seimbang dan menjadi tenang. Tubuh akan menjadi sehat dan kuat, batin akan lebih rileks dan terbuka, bebas dari Rintangan-rintangan Batin.

Ketika Anda telah membersihkan ladang Anda dan meratakannya dengan baik, tanaman-tanaman Anda tentu akan tumbuh dengan subur. Segera ketika Anda membawa batin Anda pada napas, Anda akan merasakan perasaan gembira yang menyegarkan. Keempat landasan kekuatan batin (*iddhipāda*) — rasa puas terhadap latihan praktik, kegigihan dalam praktik, tekad kuat dan kewaspadaan dalam praktik — akan berkembang setahap demi setahap.

Keempat kualitas ini adalah seperti bahan baku untuk suatu jamu sehat. Siapapun yang meminum jamu ini akan memiliki kehidupan yang panjang. Jika Anda ingin mati, Anda tidak perlu meminumnya, namun jika Anda tidak ingin mati, Anda harus banyak-banyak meminumnya. Semakin banyak Anda meminumnya, semakin cepat penyakit-penyakit dalam batin Anda akan lenyap.



17 AGUSTUS 1956

Ketika Anda duduk dan bermeditasi, bahkan jika Anda tidak memperoleh pandangan terang intuitif apapun, setidaknya Anda perlu memastikan hal ini: Ketika napas masuk, Anda mengetahuinya. Ketika napas keluar, Anda mengetahuinya. Ketika napas panjang, Anda mengetahuinya. Ketika napas Anda pendek, Anda juga mengetahuinya. Ketika napas Anda menyenangkan ataupun tidak menyenangkan, Anda mengetahuinya. Jika Anda mengetahui ini, maka Anda baik-baik saja. Jika ada macam-macam pikiran dan konsep (*saññā*) yang muncul dalam batin, enyahkan mereka dari batin Anda — tidak peduli apakah mereka baik atau buruk, apakah mereka berhubungan dengan masa lalu ataupun masa depan. Jangan biarkan mereka mengintervensi apa yang sedang Anda lakukan — dan jangan pula memaksakan untuk meluruskan mereka. Ketika suatu buah pikiran seperti ini menghampiri, biarkan saja ia berlalu. Tetap jaga kewaspadaan Anda, jaga agar tidak gelisah, dan selalu berada di saat ini.

Ketika kita mengatakan batin berkeliaran kesana atau kemari, sebenarnya bukan batinlah yang bergerak. Hanya konsep-konsep saja yang bergerak. Konsep-konsep ini bagaikan kelebat bayangan dalam pikiran. Jika tubuh tetap tenang, bagaimana bisa

bayangan tubuh ini bergerak? Gerakan tubuhlah yang menyebabkan bayangan ikut bergerak, dan ketika bayangan bergerak, bagaimana bisa Anda memegangnya? Bayangan sangat sulit ditangkap, sulit dienyahkan, sulit ditenangkan. Kesadaran yang membentuk apa yang Anda alami saat ini: Itulah batin yang sebenarnya. Kesadaran yang berkeliaran mengejar konsep hanyalah bayangan. Kesadaran yang sejati — “yang mengetahui” — selalu berada di tempat yang sama. Kesadaran sejati ini tidak berdiri, berjalan, datang maupun pergi. Sedangkan batin — kesadaran yang tidak datang maupun pergi, tidak maju maupun mundur — bersifat tenang dan tidak gelisah. Dan hanya ketika batin mencapai keadaan yang normal dan bahkan tidak terganggu sama sekali — yang tidak memiliki bayangan apapun — barulah kita bisa beristirahat dengan damai. Akan tetapi, jika batin tidak stabil dan tidak pasti, ia akan goyah: Konsep-konsep akan bermunculan dan hilang secara silih berganti — dan kita akan terus mengejar mereka, berharap untuk menariknya kembali. Kesalahan kita adalah ketika kita mengejar konsep-konsep tersebut. Inilah yang harus kita perbaiki. Beri tahu diri Anda sendiri: Tidak ada yang salah dengan batin Anda. Berhati-hati saja pada bayangan-bayangan.

Anda tidak bisa memperbaiki bayangan Anda. Anggap saja bayangan Anda hitam. Anda bisa menggosok bayangan Anda dengan sabun hingga hari Anda meninggal, dan bayangan Anda tetap saja akan berwarna hitam — karena tidak ada apapun

pada bayangan tersebut. Begitu pula dengan konsep-konsep yang muncul dalam pikiran Anda. Anda tidak akan bisa meluruskan/memperbaiki mereka, karena mereka hanyalah gambaran-gambaran yang penuh tipu muslihat.

Oleh karena itu, Sang Buddha mengajarkan bahwa siapapun yang tidak mengenali dirinya, tubuhnya, batinnya dan juga bayangan-bayangannya, sebenarnya tengah menderita akibat *avijjā* — batin yang diliputi kegelapan dan kebodohan. Siapapun yang berpikir batin adalah inti/diri, inti/diri adalah batin, batin adalah konsep-konsepnya — siapapun yang memiliki pemahaman campur aduk seperti ini — sebenarnya tengah tersesat, bagaikan seseorang yang tersesat di tengah hutan belantara. Tersesat di hutan belantara membawa berbagai macam kesulitan. Ada binatang buas yang perlu dikhawatirkan, belum lagi masalah mencari makan dan tempat untuk tidur. Tidak peduli kemanapun Anda mencari, selalu tidak ada jalan keluar. Akan tetapi, tersesat di dunia ini sebenarnya jauh lebih buruk dibandingkan tersesat di hutan belantara, karena kita tidak bisa membedakan antara malam hari dan siang hari. Kita tidak memiliki kesempatan untuk melihat cahaya terang apapun karena batin kita digelapkan oleh *avijjā*.

Tujuan dari melatih batin agar tetap tenang adalah untuk menyederhanakan segala hal. Ketika segala hal disederhanakan, kita menjadi bisa melihat. Batin bisa menjadi tenang dan beristirahat. Dan ketika batin beristirahat, ia perlahan-lahan akan menjadi terang

dengan sendirinya, dan memunculkan pengetahuan. Akan tetapi jika kita membiarkan segala hal menjadi rumit — jika kita membiarkan batin bercampur dengan segala macam penglihatan, suara-suara, bebauan, rasa, sensasi sentuhan dan juga ide-ide — itulah kegelapan. Tidak ada kesempatan bagi pengetahuan untuk muncul.

Ketika pengetahuan intuitif muncul — jika Anda tahu bagaimana cara menggunakannya — ia bisa membawa pada pandangan terang yang membebaskan. Akan tetapi jika Anda membiarkan diri Anda terhanyut dalam pengetahuan akan masa lalu dan masa depan, Anda tidak akan bisa melampaui tahap yang paling dasar. Dengan kata lain, jika Anda terlalu banyak bermain dengan pengetahuan tentang hal-hal yang berwujud fisik, tanpa memperoleh kebijaksanaan terkait dengan latihan batin/pikiran, ini akan membuat Anda tetap tidak matang/dewasa secara spiritual.

Anggap saja, sebagai contoh, suatu pandangan/ penglihatan muncul dan Anda menjadi terpancing: Anda memperoleh pengetahuan tentang kehidupan masa lampau Anda dan Anda menjadi kegirangan. Hal-hal yang belum pernah Anda ketahui sebelumnya, kini Anda ketahui. Hal-hal yang belum pernah Anda lihat sebelumnya, kini Anda lihat — dan semua hal tersebut bisa membuat Anda sangat girang ataupun sangat kecewa. Mengapa demikian? Karena Anda menganggap semuanya terlalu serius. Anda mungkin saja memperoleh penglihatan diri Anda sebagai seorang tuan atau bangsawan yang kaya raya, seorang kaisar

atau raja yang hebat, yang kaya dan berpengaruh. Jika Anda membiarkan diri Anda hanyut dalam rasa senang, itulah ketika Anda tenggelam dalam kenikmatan. Anda telah keluar dari Jalan Tengah. Atau mungkin saja Anda melihat diri Anda sebagai sesuatu yang tidak Anda harapkan: seekor babi atau seekor anjing, burung ataupun tikus, cacat atau jelek. Jika Anda membiarkan diri Anda merasa kecewa, itulah ketika Anda tenggelam dalam rasa penolakan — dan lagi-lagi, Anda telah keluar dari Jalan Tengah. Beberapa orang benar-benar terhanyut dalam hal ini. Segera setelah mereka mulai melihat hal-hal tersebut, mereka mulai berpikir bahwa diri mereka sangat spesial, atau lebih baik daripada orang lain. Mereka membiarkan diri mereka menjadi sombong dan angkuh — dan jalan yang benar menjadi hilang tanpa mereka sadari. Jika Anda tidak berhati-hati, pengetahuan duniawi ini bisa membawa Anda pada situasi ini.

Namun jika Anda menjaga satu prinsip dengan teguh dalam batin, Anda bisa tetap berada di jalan yang benar: Apapun yang muncul, baik ataupun buruk, benar ataupun salah, jangan biarkan diri Anda terhanyut dalam rasa senang, jangan pula terhanyut dalam rasa kecewa.

Jaga agar pikiran Anda tetap seimbang dan netral, dan kebijaksanaan pun akan muncul. Anda akan melihat pandangan atau pertanda tersebut menunjukkan kebenaran dari penderitaan: Ia muncul (lahir), memudar (menua) dan lenyap (mati).

Jika Anda terpancing oleh intuisi-intuisi Anda, Anda seperti sedang mencari masalah. Pengetahuan yang salah bisa menyakiti Anda. Pengetahuan yang benar bisa **benar-benar** menyakiti Anda. Jika apa yang Anda ketahui adalah hal yang benar, dan Anda memberitahukannya kepada orang-orang, Anda seperti sedang pamer. Jika ternyata pengetahuan yang Anda ketahui salah, ini bisa menjadi serangan balik pada Anda. Inilah mengapa mereka yang benar-benar mengerti, mengatakan bahwa pengetahuan adalah inti dari derita: ia bisa menyakiti Anda. Pengetahuan adalah bagian dari arus pandangan dan opini (*dit̥ṭhi-ogha*) yang harus kita seberangi. Jika Anda bergantung pada pengetahuan, Anda telah melakukan kesalahan. Jika Anda mengetahui, sekedar ketahui saja, dan biarkan ia sebagaimana adanya. Anda tidak perlu merasa girang atau senang. Anda tidak perlu berlari kesana kemari untuk memberitahukan pada orang lain.

Orang-orang yang telah belajar di luar negeri, ketika mereka kembali ke kampung halaman mereka, biasanya tidak akan memberitahu kepada keluarga mereka di rumah tentang apa yang mereka pelajari. Mereka hanya membicarakan hal-hal biasa dengan cara yang biasa-biasa saja. Mereka tidak membicarakan hal yang telah mereka pelajari karena (1) tidak ada siapapun yang akan memahaminya; (2) tidak ada tujuan khusus. Bahkan ketika bersama dengan orang-orang yang bisa saja mengerti, mereka tidak menunjukkan pengetahuan mereka. Demikianlah seharusnya ketika berlatih meditasi. Tidak peduli seberapa banyak

yang Anda ketahui, Anda harus berperilaku seperti Anda tidak mengetahui apapun — karena beginilah biasanya yang dilakukan oleh orang-orang dengan tingkah laku yang baik. Jika Anda membual kepada orang lain, ini sudah cukup buruk. Jika mereka tidak mempercayai Anda, ini bahkan lebih buruk.

Jadi apapun yang Anda ketahui, sadari saja dan biarkan ia berlalu. Jangan biarkan ada asumsi “aku tahu”. Ketika Anda mampu melakukan hal ini, batin Anda pun bisa berkembang jauh, terbebas dari kemelekatan apapun.



Semua hal di dunia ini memiliki kebenarannya sendiri. Bahkan hal-hal yang tidak benar adalah benar — maksudnya, benar kenyataannya bahwa hal-hal tersebut adalah hal yang salah. Inilah mengapa kita harus melepaskan apa yang benar dan apa yang salah. Ketika kita mengetahui kebenarannya dan mampu melepaskannya, kita bisa merasa lebih nyaman. Kita tidak akan miskin, karena kebenaran — Dhamma — masih berada di sana bersama kita. Kita tidak akan pulang dengan tangan kosong. Ini seperti memiliki banyak uang: Bukannya membawa uang tersebut ke mana-mana, kita menyimpannya dengan aman di rumah. Kita mungkin tidak memiliki apapun di dompet kita, tapi kita tidaklah miskin.

Sama halnya dengan mereka yang benar-benar mengerti. Bahkan ketika mereka melepaskan pengetahuan mereka, pengetahuan tersebut tetap ada di sana. Inilah mengapa batin para Orang-orang Suci tidak berkeliaran kemana-mana. Mereka membiarkan segala hal berlalu, namun bukan dengan cara yang tidak bertanggungjawab. Mereka melepaskan layaknya orang kaya: Walaupun mereka melepaskan, mereka masih memiliki tumpukan kekayaan.

Sedangkan orang-orang yang melepaskan segala sesuatu layaknya fakir miskin, mereka tidak mengetahui apa yang berharga dan apa yang tidak, sehingga mereka melepaskan semuanya, membuang semuanya jauh-jauh. Dan ketika mereka melakukan hal ini, mereka sebenarnya sedang membuat bencana bagi dirinya sendiri. Sebagai contoh, mereka mungkin melihat bahwa tidak ada kebenaran dalam segala hal — tidak ada kebenaran dalam *khandha*, tidak ada kebenaran dalam jasmani, tidak ada kebenaran dalam derita, penyebab derita, lenyapnya derita ataupun jalan menuju lenyapnya derita, tidak ada kebenaran tentang Pembebasan. Mereka tidak menggunakan otak mereka sama sekali. Mereka terlalu malas untuk melakukan apapun, sehingga mereka melepaskan segalanya, membuang semuanya. Inilah yang disebut melepaskan layaknya seorang fakir miskin. Seperti kisah-kisah zaman modern: Ketika mereka terlahir kembali setelah meninggal, mereka akan menjadi miskin kembali.

Terkait Sang Buddha, Beliau hanya melepaskan hal-hal yang benar dan salah yang muncul di tubuh dan batinnya — namun Beliau tidak meninggalkan tubuh dan batinnya, inilah mengapa Beliau memiliki banyak warisan harta kekayaan yang bisa Beliau wariskan kepada penerus-penerusnya. Inilah mengapa para penerusnya tidak pernah khawatir menjadi miskin.

Oleh karena itu kita harus melihat Sang Buddha sebagai panutan kita. Jika kita melihat bahwa *khandha* tidaklah bernilai — tidak kekal, penuh derita, bukan inti dan semacamnya — dan hanya sekedar menelantarkannya, kita pasti akan berakhir menjadi miskin. Bagaikan seorang dungu yang merasa sangat jijik dengan luka yang ia derita di tubuhnya dan tidak ingin menyentuhnya, sehingga ia memutuskan untuk melepaskannya tanpa merawat luka tersebut: Tentu luka tersebut tidak mungkin akan sembuh. Berbeda dengan orang-orang cerdas, mereka mengetahui bagaimana cara membersihkan luka-luka mereka, memberikan obat dan membalut lukanya dengan perban, sehingga akhirnya mereka bisa sembuh sepenuhnya.

Dengan cara yang sama, ketika orang-orang melihat kekurangan dari *khandha*, tanpa melihat sisi baiknya, dan hanya melepaskannya tanpa memanfaatkannya, tidak akan ada hal baik yang muncul. Namun jika kita cukup cerdas untuk melihat bahwa *khandha* memiliki sisi baik sekaligus sisi buruknya juga, dan kemudian memanfaatkannya dengan bermeditasi untuk mencapai kebijaksanaan terhadap fenomena jasmani dan batin, kita akan menjadi seorang yang

kaya. Ketika kita telah memiliki kebenaran — yaitu Dhamma — sebagai harta kekayaan kita, kita tidak akan menderita meski kita memiliki uang, tidak akan menderita pula meski kita tidak memiliki uang, karena batin kita berkembang melampaui batas.



26 AGUSTUS 1957

Jika muncul rasa sakit atau tidak nyaman ketika Anda duduk bermeditasi, selidikilah mereka untuk melihat dari mana mereka berasal. Jangan biarkan diri Anda merasa tersakiti atau kecewa karena mereka. Jika ada bagian tubuh yang tidak berjalan sebagaimana yang Anda inginkan, janganlah terlalu mengkhawatirkannya. Biarkan mereka sebagaimana adanya — karena tubuh Anda sama saja dengan tubuh lainnya, manusia maupun hewan, di belahan dunia manapun: Ia bersifat tidak kekal, penuh derita dan tidak bisa dipaksakan. Jadi tetaplah bersama bagian tubuh Anda yang berjalan sesuai harapan Anda, dan jaga agar tetap nyaman.



Tubuh ini bagaikan sebatang pohon: Tidak ada pohon yang sepenuhnya sempurna. Ada saat-saat di mana pohon tersebut memiliki dedaunan baru dan dedaunan lama, dedaunan hijau dan juga kuning, dedaunan segar dan kering. Dedaunan kering akan gugur terlebih dahulu, sementara dedaunan yang segar akan perlahan mengering dan gugur kemudian.

Ada beberapa cabang pohon yang panjang, ada juga yang tebal dan kecil. Buah-buah pohon juga tidak tersebar dengan merata. Tubuh manusia juga tidak jauh berbeda dari pohon. Rasa nikmat dan rasa sakit tidak tersebar dengan merata. Bagian-bagian yang terasa sakit dan yang terasa nyaman bercampur aduk. Anda tidak bisa berharap lebih darinya. Jadi berusahalah sekuat Anda untuk menjaga agar bagian tubuh yang nyaman tetap terasa nyaman. Jangan khawatir tentang bagian-bagian tubuh yang tidak bisa Anda buat menjadi nyaman.

Sama halnya seperti memasuki sebuah rumah yang lantai kayunya mulai membusuk: Jika Anda ingin duduk, janganlah memilih bagian yang membusuk. Pilihlah bagian yang papan kayunya masih kuat. Demikian pula, Anda tidak perlu mencemaskan hal-hal yang tidak bisa dikendalikan.

Anda bisa membandingkan tubuh Anda dengan sebuah mangga: Jika mangga sudah membusuk atau berulat, ambillah sebilah pisau dan buang bagian tersebut. Makan bagian yang bagus saja. Jika Anda cukup bodoh untuk memakan bagian yang berulat, Anda sedang mencari masalah. Sama halnya dengan tubuh Anda, dan tidak hanya tubuh — batin juga, tidak selalu berjalan sesuai dengan harapan Anda. Kadang-kadang Anda bisa mengalami suasana hati yang bagus, terkadang buruk. Inilah saat di mana Anda harus menggunakan nalar dan evaluasi Anda sebanyak mungkin.

Pikiran yang terarahkan dan evaluasi adalah seperti melakukan suatu pekerjaan. Pekerjaan yang dimaksud di sini adalah konsentrasi: memusatkan pikiran. Fokuskan pikiran pada suatu objek dan kemudian, dengan mengerahkan perhatian penuh Anda, selidiki dan lakukanlah refleksi padanya. Jika Anda menggunakan sedikit nalar dan evaluasi, konsentrasi Anda akan memberikan hasil yang sedikit. Jika Anda melakukannya dengan lembut/halus, Anda pun akan mendapatkan hasil yang lembut/halus pula. Hasil yang kasar tidaklah terlalu berharga. Hasil yang lembut/halus memiliki kualitas yang tinggi, dan sangat bermanfaat dalam segala hal — seperti halnya radiasi atom, sangat kecil dan halus, bahkan bisa menembus pegunungan. Hasil yang kasar memiliki kualitas rendah dan sulit dimanfaatkan. Terkadang Anda harus merendam mereka dalam air selama seharian, dan tetap saja mereka tidak akan melembut. Namun beda halnya dengan hasil yang lembut/halus, yang mereka butuhkan hanyalah sedikit kelembaban dari udara dan mereka akan terurai.

Begitu pula dengan kualitas dari konsentrasi Anda. Jika nalar dan evaluasi Anda halus, menyeluruh dan penuh kehati-hatian, maka “pekerjaan konsentrasi” Anda akan banyak membuahkan ketenangan batin. Jika nalar dan evaluasi Anda berantakan, Anda tidak akan memperoleh banyak ketenangan. Tubuh Anda akan kesakitan, dan Anda akan merasa gelisah dan cepat marah. Hanya ketika batin menjadi sangat tenang, tubuh akan menjadi nyaman dan tenang.

Hati Anda akan terbuka dan menjadi lapang. Rasa sakit akan menghilang. Unsur-unsur dalam tubuh akan terasa normal: Kehangatan dalam tubuh akan terasa pas, tidak terlalu panas dan tidak juga terlalu dingin. Segera ketika pekerjaan Anda selesai, ia akan membuahkkan hasil berupa kebahagiaan dan ketenangan dalam bentuk tertinggi: *nibbāna* — Pembebasan Tertinggi. Namun selama Anda masih memiliki pekerjaan yang harus diselesaikan, hati Anda tidak akan bisa memperoleh kedamaian yang sepenuhnya. Ke manapun Anda pergi, akan selalu ada sesuatu yang mengganjal di pikiran Anda. Hanya ketika pekerjaan tersebut selesailah, Anda bisa merasa tenang dan bebas ke manapun Anda pergi.

Jika Anda belum menyelesaikan pekerjaan Anda, ini karena (1) Anda belum memantapkan hati Anda; dan (2) Anda belum benar-benar melakukan pekerjaan Anda — Anda meninggalkan kewajiban Anda dan membolos. Jika Anda benar-benar memantapkan hati Anda untuk melakukan pekerjaan ini, tidak diragukan lagi Anda pasti akan menyelesaikannya.



Ketika Anda menyadari bahwa tubuh ini tidak kekal, penuh derita dan tidak bisa dipaksakan, Anda sepatutnya tidak membiarkan batin Anda merasa kecewa ataupun senang karenanya. Jagalah agar batin Anda tetap normal, tetap seimbang. “Tidak kekal”

di sini berarti ia pasti berubah. “Penuh penderitaan” bukan hanya mengacu pada rasa pegal dan sakit. Ia juga mengacu pada rasa nikmat — karena kenikmatan juga bersifat tidak kekal dan tidak bisa diandalkan. Sedikit rasa nikmat bisa berubah menjadi kenikmatan yang luar biasa, atau bahkan menjadi rasa sakit. Rasa sakit bisa kembali berubah menjadi kenikmatan, dan begitu seterusnya. (Jika kita hanya merasakan rasa sakit kita akan mati.) Jadi kita tidak sepatutnya hanya memperhatikan kenikmatan dan rasa sakit. Bayangkan tubuh seakan-akan memiliki dua bagian, sama seperti mangga. Jika Anda memusatkan perhatian Anda pada bagian tubuh yang nyaman, pikiran Anda bisa menjadi tenang. Biarkan saja rasa sakit di bagian lain. Ketika Anda memiliki suatu objek meditasi, Anda memiliki ruang yang nyaman untuk batin Anda tempati. Anda tidak perlu tinggal menetap dalam rasa sakit Anda. Anda memiliki rumah yang nyaman untuk ditinggali: Mengapa harus tidur di tanah yang kotor?



Kita semua hanya menginginkan kebaikan, namun jika Anda tidak bisa membedakan hal-hal baik di antara semua hal yang buruk, Anda bisa saja duduk bermeditasi hingga hari kematian Anda dan Anda tetap saja tidak akan menemukan *nibbāna* sama sekali. Namun jika Anda memantapkan pikiran Anda dan menjaga pikiran Anda agar tetap pada apa yang

sedang Anda lakukan, maka tidak akan sesulit itu. *Nibbāna* adalah sesuatu yang sangat sederhana, karena ia selalu ada di sana. Ia tidak pernah berubah. Segala urusan duniawilah yang sebenarnya sangat sulit, karena mereka selalu berubah dan tidak pasti. Hari ini mereka seperti ini, besoknya seperti itu. Ketika Anda telah melakukan sesuatu, Anda harus terus menerus menjaga/memperhatikannya. Namun Anda tidak perlu menjaga *nibbāna* sama sekali. Ketika Anda telah menyadarinya, Anda bisa membiarkannya pergi. Tetap sadari, tetap biarkan ia pergi — seperti seseorang yang sedang memakan nasi, setelah ia memasukkan nasi ke dalam mulutnya, ia terus menerus melepehkannya.

Ini berarti bahwa Anda harus terus melakukan kebaikan namun jangan mengklaim kebaikan tersebut sebagai milik Anda. Lakukanlah kebaikan, lalu lepehkan⁸. Inilah *virāga-dhamma*: ketidakmelekatan. Bagi kebanyakan orang di dunia, ketika mereka telah melakukan sesuatu, itu adalah milik mereka — sehingga mereka akan terus menjaga dan memperhatikannya. Jika mereka tidak berhati-hati, hal yang telah mereka peroleh bisa saja dicuri atau perlahan-lahan menjadi usang. Mereka sedang menuju kekecewaan. Sama seperti seseorang yang menelan nasinya sendiri: Setelah ia makan, ia harus buang air besar. Setelah ia buang air besar, ia akan menjadi lapar kembali, sehingga ia harus makan lagi

8 Dalam konteks ini, tidak melekat pada perbuatan baik yang dilakukan.

dan buang air besar lagi. Tidak akan ada hari di mana ia akan merasa cukup. Namun dengan *nibbāna*, Anda tidak perlu menelan. Anda bisa memakan nasi Anda dan kemudian melepehkannya. Anda bisa melakukan kebajikan dan kemudian melepaskannya. Ini seperti membajak suatu ladang: Tanah di pembajak akan jatuh sendiri. Anda tidak perlu menyekopnya dan memasukkannya ke dalam karung lalu diikat ke kaki kerbau Anda. Siapapun yang cukup bodoh untuk menyekop tanah ketika tanah tersebut jatuh dari bajak dan memasukkannya ke dalam karung tidak akan mencapai apapun. Yang terjadi adalah antara kerbaunya tidak akan bisa berjalan karena kelebihan beban, atau dia sendiri yang tersandung karung tersebut dan jatuh terjerembab di tengah ladang. Ladangnya tidak akan pernah selesai dibajak, benih padinya tidak akan pernah ia tanam, tanaman padinya tidak akan pernah ia panen. Ia pasti akan kelaparan.



Buddho, kata meditasi kita, adalah nama dari Sang Buddha setelah pencapaian Penerangan Sempurna Beliau. Kata ini berarti seseorang yang telah mekar, yang telah bangun, yang tiba-tiba telah tersadarkan sepenuhnya. Selama enam tahun yang panjang sebelum pencapaian Penerangan Sempurna Beliau, Sang Buddha berkelana ke seluruh penjuru, mencari kebenaran sejati dari berbagai guru, semuanya tidak

membuahkan hasil. Jadi Beliau akhirnya memutuskan menjalani pertapaannya sendiri dan pada malam bulan purnama di bulan Mei Beliau memutuskan untuk duduk di bawah pohon Bodhi, dengan berikrar Beliau tidak akan bangun dari tempat duduknya sampai Beliau mencapai Kebenaran. Akhirnya, menjelang subuh, saat Beliau tengah bermeditasi dengan objek napas, Beliau mencapai Penerangan Sempurna. Beliau menemukan apa yang Beliau cari selama ini— tepat di ujung hidungnya.

Nibbāna tidak berada jauh dari kita. Ia berada tepat di atas bibir kita, tepat di ujung hidung kita. Namun kita terus meraba-raba dan tidak pernah menemukannya. Jika Anda benar-benar serius ingin menemukan kemurnian, fokuskan pikiran Anda pada meditasi saja, tidak pada hal-hal lain. Ketika ada hal-hal lain yang datang menghadang, Anda bisa mengatakan “Tidak terimakasih.” Rasa nikmat? “Tidak, terimakasih.” Rasa sakit? “Tidak, terimakasih.” Kebaikan? “Tidak, terimakasih.” Keburukan? “Tidak, terimakasih.” Pencapaian? “Tidak, terimakasih.” *Nibbāna*? “Tidak, terimakasih.” Jika Anda menjawab “tidak, terimakasih” pada segala sesuatu, apa lagi milik Anda yang tersisa? Anda tidak lagi memiliki apapun untuk disisakan. Itulah *nibbāna*. Seperti seseorang yang tidak memiliki uang: Bagaimana mungkin para pencuri merampoknya?

Jika Anda memiliki uang dan mencoba mempertahankannya, Anda bisa saja terbunuh. Jika pencuri ini tidak mendapatkan harta Anda, pencuri lain bisa saja melakukannya. Silakan bawa segala hal

yang “menjadi milik Anda” sampai Anda kewalahan sendiri. Anda tidak akan bisa kabur.



Di dunia ini, kita harus hidup bersama dengan kebaikan dan kejahatan. Orang-orang yang telah mengembangkan ketidakmelekatan dipenuhi dengan kebaikan, dan sepenuhnya mengetahui kejahatan, namun mereka tidak terikat pada keduanya, tidak mengklaim keduanya sebagai milik mereka. Mereka mengesampingkannya dan melepaskannya, sehingga mereka bisa berkelana dengan ringan dan mudah. *Nibbāna* bukanlah sesuatu yang teramat sulit. Di zaman Sang Buddha, beberapa orang mencapai Arahat saat sedang ber-*pindapatta*, beberapa orang mencapainya saat sedang buang air kecil, beberapa mencapainya saat sedang mengamati para petani membajak sawah. Bagian yang sulit untuk mencapai kebenaran tertinggi adalah saat memulainya, saat membangun dasarnya — secara rutin menjaga kesadaran penuh, mengamati dan mengevaluasi napas Anda setiap saat. Namun jika Anda bisa mempertahankannya, Anda pasti akan berhasil mencapainya di akhir.



7 MEI 1959

Napas adalah cermin bagi batin. Jika cerminnya tidak normal, ia akan memantulkan bayangan yang tidak normal. Anggap Anda bercermin di depan cermin cembung: Pantulan bayangan Anda akan terlihat lebih tinggi dari Anda. Jika Anda bercermin di depan cermin cekung, pantulan bayangan Anda akan terlihat jauh lebih pendek. Namun jika Anda bercermin di depan cermin yang rata, mulus dan normal, maka yang akan Anda lihat adalah pantulan sebenarnya dari diri Anda.

###

Mengetahui bagaimana menyesuaikan napas, mengatur napas dengan baik, adalah sama pentingnya seperti mengatur batin dengan baik, dan hal ini bisa memberikan berbagai manfaat — seperti seorang juru masak handal yang mengetahui bagaimana membuat berbagai macam masakan untuk disajikan, kadang-kadang ia bisa mengganti warnanya, kadang rasanya, kadang bentuknya, sehingga orang yang mempekerjakannya tidak akan merasa bosan dengan masakannya. Jika ia memasak makanan yang sama sepanjang tahun — bubur untuk hari ini, bubur untuk

besok, bubur untuk lusa — atasannya pasti akan mencari juru masak baru. Namun jika ia mengetahui bagaimana menyajikan berbagai masakan yang berbeda-beda sehingga atasannya selalu merasa puas, ia pasti akan memperoleh kenaikan gaji, atau mungkin bonus khusus.

Begitu pula dengan napas. Jika Anda mengetahui bagaimana caranya menyesuaikan dan meragamkan napas — jika Anda selalu merenungkan dan mengevaluasi napas — Anda akan menjadi lebih sadar sepenuhnya dan lebih handal dalam segala hal yang berkaitan dengan napas dan elemen-elemen lain dalam tubuh. Anda akan selalu mengetahui bagaimana cara kerja tubuh Anda. Kegiuran, rasa rileks dan pemusatan pikiran akan datang dengan sendirinya. Tubuh akan terasa segar, batin akan terasa puas. Baik tubuh maupun batin akan merasa damai. Semua unsur akan damai, terbebas dari kegelisahan dan segala gangguan.

Ini sama seperti mengetahui bagaimana merawat seorang anak kecil. Jika anak tersebut mulai menangis, Anda mengetahui kapan memberinya susu atau permen, kapan memandikannya, kapan membawanya ke luar untuk jalan-jalan, kapan membawanya ke ruang bermain dan memberikan boneka untuk ia mainkan. Dalam sekejap saja, anak tersebut akan berhenti menangis, berhenti merengek, dan Anda akan bebas menyelesaikan pekerjaan yang harus Anda kerjakan. Batin sama seperti seorang anak kecil yang polos. Jika Anda handal dalam merawat/menjaganya, ia akan

menjadi patuh, gembira dan puas, dan akan tumbuh dengan baik hari demi hari.



Ketika tubuh dan batin terasa penuh dan puas, mereka tidak akan merasa kelaparan. Mereka tidak akan perlu lagi membuka tutup panci dan wajan di kompor atau berlari kesana kemari melihat keluar jendela dan pintu. Mereka akan tidur dalam damai tanpa gangguan apapun. Hantu dan setan — rasa sakit dari *khandha* — tidak akan datang dan menguasai mereka. Dengan demikian kita bisa menjadi lebih tenang, karena ketika kita duduk, kita duduk bersama orang lain. Ketika kita merendah, kita merendah bersama orang lain. Ketika kita makan, kita makan bersama orang lain. Ketika manusia hidup bersama dengan manusia lainnya, tidak akan ada masalah: akan tetapi ketika manusia hidup dengan hantu dan setan, mereka tentu akan ketakutan dan tidak akan pernah menemukan kedamaian. Jika kita tidak mengetahui bagaimana mengevaluasi dan mengatur napas kita, meditasi kita tidak akan pernah membuahkan hasil. Bahkan jika kita duduk hingga kita mati, kita tidak akan memperoleh pengetahuan ataupun pemahaman apapun.

Suatu ketika ada seorang bhikkhu tua — berusia 70 tahun, 30 tahun dalam kebhikkhuan — yang telah mendengar hal-hal baik tentang bagaimana saya mengajar meditasi, dan kemudian ia datang untuk belajar bersama saya. Hal pertama yang ia tanyakan

adalah, “Apa metode yang Anda ajarkan?”

“Meditasi napas,” saya memberitahunya. “*buddho, bud-dho.*”

Segera setelah ia mendengar hal tersebut, ia berkata, “Saya telah mempraktikkan metode tersebut sejak zaman Ajaan Mun — *buddho, buddho* sejak saya masih muda — dan saya belum pernah memperoleh manfaat dari itu. Yang ada hanya *buddho, buddho* tanpa ada hasil apapun. Dan sekarang Anda juga akan mengajarkan lebih banyak *buddho* lagi kepadaku? Untuk apa? Anda ingin saya *buddho* hingga saya mati?”

Inilah yang terjadi ketika orang tidak memahami bagaimana mengatur dan mengevaluasi napas mereka: Mereka tidak akan pernah menemukan apa yang mereka cari — inilah mengapa mengatur dan menyebarkan napas adalah bagian yang sangat penting dalam melakukan meditasi napas.



Mengenal diri Anda sendiri — mengenal lebih dalam tentang tubuh Anda, batin Anda, unsur-unsur dalam diri (tanah, air, api, angin, udara dan kesadaran), mengetahui asal usul mereka, bagaimana mereka muncul, bagaimana mereka lenyap, betapa mereka bersifat tidak kekal, penuh derita dan bukan diri: Semua ini harus Anda cari tahu dengan berusaha

menjelajahi sendiri. Jika pengetahuan Anda hanya berdasarkan apa yang ada dalam buku-buku atau apa yang orang lain sampaikan kepada Anda, maka itu adalah pengetahuan yang muncul dari label dan konsep, bukan dari kebijaksanaan Anda sendiri. Ini bukan pengetahuan yang sebenarnya. Jika Anda hanya mengetahui apa yang dikatakan orang-orang kepada Anda, Anda akan mengikuti jalan mereka — apa baiknya? Mereka bisa saja membawa Anda pada jalan yang salah. Dan jika jalan tersebut berdebu, mereka bisa saja menendang debu ke telinga dan mata Anda. Jadi dalam pencarian kebenaran Anda, janganlah percaya begitu saja pada apa yang orang lain sampaikan. Jangan percaya pada label. Berlatihlah memusatkan batin Anda hingga Anda memperoleh pengetahuan dengan usaha Anda sendiri. Hanya dengan demikianlah akan ada penerangan sempurna. Hanya dengan demikianlah pengetahuan ini bisa Anda percaya.



4 OKTOBER 1960

Ketika Anda bermeditasi, Anda harus berpikir. Jika Anda tidak berpikir, Anda tidak bisa bermeditasi, karena berpikir membentuk bagian meditasi yang sangat penting. Ambil *jhāna* sebagai contoh. Gunakan kekuatan dari pemusatan pikiran Anda untuk membawa batin pada objek meditasi, dan kekuatan evaluasi Anda untuk membantu Anda memilah-milah pilihan dalam objek Anda. Amati objek meditasi Anda hingga Anda bisa melihat apa yang paling cocok untuk Anda. Anda bisa memilih bernapas dengan lambat, bernapas dengan cepat, bernapas dengan pendek, bernapas panjang, bernapas sempit, bernapas luas, bernapas panas, dingin atau hangat; napas yang hanya mengalir sepanjang saluran hidung, napas yang hanya mengalir sejauh saluran tenggorokan, napas yang mengalir hingga ke jantung. Ketika Anda telah menemukan suatu objek yang sesuai dengan keinginan Anda, pertahankanlah dan — “pusatkan pikiran” — jadikan pikiran menjadi satu, terfokus pada satu objek saja. Arahkan pikiran-pikiran Anda untuk membuatnya terlihat jelas. Jangan biarkan batin meninggalkan objek. Jangan biarkan objek meninggalkan batin. Beritahu diri Anda bahwa ini sama seperti makan: Masukkan makanan sejajar dengan mulut, letakkan mulut sejajar dengan

makanan. Jangan sampai salah. Jika Anda salah, dan malah memasukkan makanan ke telinga Anda, ke dagu Anda, ke mata Anda atau ke dahi Anda, Anda tidak akan pernah selesai makan.

Begitu pula dengan meditasi Anda. Terkadang ada “suatu” objek dari batin Anda yang tiba-tiba berbelok kencang menuju ke masa lalu, ratusan tahun yang lampau. Terkadang ia berbelok tajam ke masa depan, dan kembali dengan membawa berbagai macam hal yang memenuhi pikiran Anda. Ini sama seperti mengambil makanan Anda, menaruhnya ke atas kepala Anda, dan membiarkannya jatuh ke belakang Anda — anjing-anjing pasti akan memakannya; atau seperti menyendokkan makanan ke arah mulut Anda dan kemudian menjatuhkannya di depan Anda. Ketika Anda mengalami hal seperti ini, ini adalah pertanda bahwa batin Anda belum menggenggam objeknya. Kekuatan pengarahan pikiran Anda tidak cukup kokoh. Anda harus membawa batin Anda kepada objek tersebut dan menjaganya untuk memastikan agar ia tidak berkeliaran ke mana-mana. Seperti makan: Pastikan makanan sejajar dengan mulut dan masukkan ke dalam mulut. Ini adalah pikiran yang terarahkan: Makanan sejajar dengan mulut, mulut sejajar dengan makanan. Anda yakin bahwa itu adalah makanan, dan Anda mengetahui jenisnya — makanan padat atau makanan ringan, kasar atau halus.

Ketika Anda bisa mengenali semuanya, dan makanan tersebut sudah ada di dalam mulut Anda, langsung kunyah makanan tersebut. Ini adalah evaluasi:

mengamati, meninjau meditasi Anda. Terkadang hal ini muncul dari konsentrasi permulaan⁹ — mengamati suatu objek kasar untuk membuatnya lebih halus dan lebih halus lagi. Jika Anda merasa napas menjadi panjang, amati napas panjang. Jika napas pendek, amati napas pendek. Jika napas pelan, amati napas pelan — lihat apakah batin akan tetap pada jenis napas tersebut, lihat apakah jenis napas tersebut akan tetap berada dalam batin, lihat apakah napas tersebut mulus dan tanpa halangan. Ini adalah evaluasi.

Ketika batin memunculkan pikiran terarahkan dan evaluasi, Anda memiliki konsentrasi dan kebijaksanaan. Pikiran terarahkan dan terpusatkan ada di awal konsentrasi; sedangkan evaluasi, ada di awal kebijaksanaan. Ketika Anda memiliki konsentrasi dan juga kebijaksanaan, batin menjadi sunyi dan pengetahuan pun akan muncul. Akan tetapi jika terlalu banyak evaluasi, ini akan merusak kesunyian batin Anda. Jika terlalu banyak kesunyian, ini bisa memadamkan pikiran. Anda harus menjaga kesunyian batin Anda untuk memastikan bahwa segala sesuatu berada dalam proporsinya. Jika Anda tidak merasa “pas”. Anda sedang berada dalam masalah. Jika batin terlalu sunyi, kemajuan praktik Anda akan lambat. Jika Anda berpikir terlalu banyak, batin Anda akan kabur bersama dengan konsentrasi Anda.

9 Istilah yang digunakan dalam teks bahasa Inggris adalah *threshold concentration*. Istilah tersebut dalam bahasa Pali adalah Upacāra-samādhi.

Jadi amatilah segala sesuatu dengan hati-hati. Sama juga seperti saat sedang makan. Jika Anda terus menerus memasukkan makanan ke dalam mulut Anda, Anda bisa saja mati tersedak. Anda harus bertanya pada diri Anda sendiri: Apakah hal ini baik untukku? Bisakah aku menghabiskannya? Apakah gigiku cukup kuat? Beberapa orang hanya memiliki gusi tanpa gigi, tapi mereka ingin makan permen keras: Ini tidak normal. Beberapa orang, walaupun gigi mereka sakit dan goyang, mereka masih saja ingin makan makanan yang garing. Begitu pula dengan batin: Segera setelah ia menjadi sedikit sunyi saja, kita ingin melihat ini, mengetahui itu — kita ingin mengambil lebih dari yang bisa kita hadapi. Pertama-tama Anda harus memastikan bahwa konsentrasi Anda telah memiliki dasar yang kokoh, bahwa kebijaksanaan dan konsentrasi Anda telah seimbang. Poin ini sangatlah penting. Kekuatan evaluasi Anda haruslah matang, kekuatan pikiran terarahkan Anda haruslah kuat.

Anggap saja Anda memiliki seekor kerbau dan Anda mengikatnya pada sebatang tongkat. Jika kerbau Anda kuat, bisa saja ia kabur bersama dengan tongkat tersebut. Anda harus mengetahui kekuatan kerbau Anda. Jika ia benar-benar kuat, tancapkan tongkat tersebut dalam-dalam hingga kuat ke dalam tanah, dan awasi. Dengan kata lain, jika Anda merasa pikiran Anda sudah di luar kendali, melampaui batas ketenangan batin, kembalikan batin dan buat ia setenang mungkin — namun tidak sesunyi hingga Anda kehilangan kesadaran. Jika batin terlalu diam, ini

sama saja seperti sedang bengong. Anda tidak tahu apa yang sedang terjadi. Semuanya terlihat gelap gulita, tak tampak sama sekali. Atau Anda bisa saja mengalami konsentrasi yang baik dan juga buruk, terkadang Anda tidak sadar dan di waktu lain Anda fokus kembali. Ini adalah konsentrasi tanpa pikiran terarahkan atau evaluasi, tanpa penilaian yang benar: ini adalah Konsentrasi yang Salah.

Jadi Anda harus memiliki pengamatan yang tajam. Gunakan penilaian Anda namun jangan biarkan batin terbawa arus pikiran. Pikiran-pikiran Anda adalah sesuatu yang terpisah. Batin tetap bersama objek meditasi. Ke manapun pikiran-pikiran Anda berputar, batin Anda tetap di sana dengan kokoh — seperti memegang suatu tiang dan berputar-putar mengitarinya. Anda bisa saja terus berputar, dan Anda tetap tidak merasa lelah. Namun jika Anda melepaskan tiang tersebut dan berputar mengitarinya tiga kali, Anda akan merasa pusing dan — Duk! — terjatuh dengan wajah duluan. Begitu pula dengan batin: Jika ia bertahan dengan satu objek, ia bisa terus berpikir dan tidak akan merasa lelah, karena pikiran Anda dan kesunyian ada di sana bersama-sama. Semakin banyak Anda berpikir, semakin kokoh pikiran Anda. Semakin banyak Anda duduk dan bermeditasi, semakin banyak Anda berpikir. Batin menjadi lebih dan lebih kokoh hingga semua Rintangan Batin (*nīvarana*) lenyap. Batin tidak lagi mencari-cari konsep-konsep. Kini ia akan memunculkan pengetahuan.

Pengetahuan di sini bukanlah sekedar pengetahuan biasa. Ia menghapus semua pengetahuan lama Anda. Anda tidak menginginkan pengetahuan yang muncul dari pemikiran dan nalar biasa: Lepaskan semua itu. Anda tidak menginginkan pengetahuan yang muncul dari pikiran yang terarahkan dan evaluasi: Hentikan itu. Heningkan batin. Sunyi. Ketika batin sunyi dan tidak terhalang, inilah inti dari segala kebaikan. Ketika batin Anda berada pada tingkat ini, ia tidak lagi terikat pada konsep apapun. Semua konsep yang Anda ketahui — yang berkaitan dengan dunia maupun Dhamma, banyak maupun sedikit — semuanya terhapuskan. Hanya ketika semua pengetahuan tersebut terhapuskanlah, pengetahuan baru bisa muncul.

Inilah mengapa Anda harus melepaskan konsep-konsep — semua label dan nama yang Anda berikan pada semua hal. Anda harus membiarkan diri Anda menjadi miskin. Inilah saat ketika menjadi miskin berarti menjadi handal. Jika Anda tidak memiskinkan diri Anda, Anda tidak akan pernah memperoleh kebijaksanaan. Dengan kata lain, Anda tidak perlu merasa takut atau bodoh ataupun ketinggalan hal apapun. Anda tidak perlu merasa takut menghadapi jalan buntu. Anda tidak menginginkan pencerahan apapun yang Anda peroleh dari mendengar dari orang lain atau dari membaca buku, karena itu hanyalah konsep-konsep, dan karenanya bersifat tidak kekal. Anda tidak menginginkan pencerahan yang berasal dari nalar dan proses berpikir, karena semuanya

hanyalah konsep, dan oleh karena itu bersifat bukan-diri. Biarkan semua pencerahan ini lenyap, yang tersisa hanyalah batin, yang berdiam kokoh, tidak mengarah ke kiri — menuju rasa tidak nyaman; tidak pula mengarah ke kanan — menuju rasa nikmat. Jaga agar batin tetap sunyi, hening, netral, tenang — seimbang. Itu dia: Konsentrasi Benar.

Ketika Konsentrasi Benar muncul dalam batin, ia memiliki bayangan. Ketika Anda bisa menangkap kemunculan bayangan tersebut, itulah *vipassanā*: meditasi pencerahan.

Pengetahuan yang Anda peroleh dari Konsentrasi Benar tidak muncul dalam bentuk pikiran-pikiran ataupun ide-ide. Ia muncul sebagai Pandangan Benar. Apa yang terlihat salah bagi Anda adalah benar-benar salah. Apa yang terlihat benar adalah betul-betul benar. Jika apa yang terlihat benar sebenarnya adalah salah, itu adalah Pandangan Salah. Jika apa yang terlihat salah sebenarnya adalah benar, lagi-lagi — Pandangan Salah. Namun, dengan Pandangan Benar, yang benar terlihat benar dan yang salah terlihat salah.

Jika menghubungkannya dengan sebab dan akibat, Anda akan melihat Empat Kebenaran Mulia. Anda melihat derita, dan hal tersebut adalah benar-benar penuh derita. Anda melihat munculnya penyebab derita, dan ia benar-benar menyebabkan derita. Inilah Kebenaran Mulia: kebenaran yang mutlak, tidak dapat dipungkiri, tidak dapat disanggah. Anda melihat bahwa derita memiliki suatu penyebab. Ketika

penyebab muncul, pasti akan ada derita. Mengenai jalan menuju lenyapnya derita, Anda bisa melihat bahwa jalan yang Anda ikuti akan, tanpa keraguan apapun, membawa pada Pembebasan. Entah Anda mengikuti jalan tersebut sampai akhir atau tidak, apapun yang Anda lihat adalah benar. Inilah Pandangan Benar. Dan mengenai lenyapnya derita, Anda akan melihat bahwa hal tersebut benar adanya. Anda bisa melihat bahwa selama Anda berada di jalan tersebut, derita pasti akan menghilang. Ketika Anda sepenuhnya menyadari hal-hal tersebut dalam lubuk hati Anda, itulah yang disebut *vipassanā-ñāṇa*.

Untuk menyederhanakannya: Anda melihat bahwa segala hal, di dalam maupun di luar, semuanya tidak bisa diandalkan. Tubuh ini tidak dapat diandalkan, usia tidak dapat diandalkan, kematian tidak bisa diandalkan. Mereka bersifat tidak tetap, selalu berubah. Melihat hal ini berarti melihat ketidakkekalan. Jangan biarkan diri Anda terhanyut dalam kenikmatan ketidakkekalan. Jangan pula membiarkan diri Anda kecewa. Biarkan batin tetap netral, tetap seimbang. Inilah yang dimaksud dengan *vipassanā*.

Mengenai derita: Anggap kita mendengar bahwa seorang musuh kita menderita. "Senang mendengarnya", pikir kita. "Semoga ia cepat-cepat meninggal." Itu adalah hati yang jahat. Anggap saja kita mendengar seorang teman menjadi kaya, dan kita merasa bahagia; atau anak laki-laki atau anak perempuan kita sakit, dan kita menjadi sedih. Batin kita jatuh dalam penderitaan dan tekanan batin.

Mengapa demikian? Karena kita tidak terampil. Batin tidak terpusat — yaitu tidak berada dalam Konsentrasi Benar. Kita harus menjaga dan merawat batin kita. Jangan biarkan ia jatuh ke dalam penderitaan batin. Apapun yang membuat menderita, biarkan saja ia menderita, namun jangan biarkan batin ikut menderita bersamanya. Tubuh ini bisa saja merasa sakit, namun batin tidak merasa sakit. Biarkan tubuh tetap merasa sakit dan menderita, tapi batin janganlah menderita. Jaga agar batin tetap netral. Jangan terlena oleh kenikmatan — Anda harus tahu, kenikmatan adalah bentuk dari penderitaan. Bagaimana bisa? Ia bisa berubah. Ia bisa muncul dan lenyap. Ia bisa menjadi tinggi dan rendah. Ia tidak bisa bertahan. **Itulah derita.** Rasa sakit juga adalah derita: deritanya dua kali lipat. Ketika Anda memperoleh pencerahan seperti ini mengenai derita — ketika Anda benar-benar **melihat** derita — *vipassanā* telah muncul dalam batin Anda.

Mengenai *anatta*, bukan-diri: Ketika kita telah mengamati hal-hal dan melihat mereka sebagaimana mereka adanya, kita tidak mengklaim, kita tidak menunjukkan pengaruh, kita tidak mencoba menunjukkan bahwa kita memiliki hak ataupun kekuatan untuk mengendalikan hal-hal apapun yang bukan-diri. Tidak peduli seberapa keras kita mencoba, kita tidak bisa mencegah kelahiran, usia tua, penyakit dan kematian. Jika tubuh memang akan menua, biarkan saja ia menjadi tua. Jika tubuh akan sakit, biarkan ia sakit. Jika ia akan mati, biarkan ia mati. Janganlah merasa senang karena kematian, baik itu

kematian diri sendiri maupun orang lain. Janganlah merasa kecewa karena kematian, kematian diri sendiri ataupun orang lain. Jaga agar batin tetap netral. Tidak kusut. Tidak terpengaruh. Inilah *saṅkhārūpekkhā-ñāṇa*: membiarkan *saṅkhāra* — segala hal yang berbentuk, berkondisi dan memiliki sebab — mengikuti sifat aslinya.

Ini, walaupun singkat, adalah *vipassanā*: Anda melihat bahwa segala sesuatu yang berbentuk adalah tidak kekal, penuh derita dan bukan-diri. Anda bisa melepaskan mereka dari genggamannya. Anda bisa melepaskan mereka. Inilah ketika semuanya menjadi baik. Bagaimana bisa? Anda tidak perlu lagi membuat diri Anda lelah, membawa *saṅkhāra* ke mana-mana.

Terikat berarti membawa beban, dan terdapat lima beban (*khandha*) yang kita bawa: keterikatan terhadap fenomena fisik, perasaan-perasaan, konsep dan label, bentukan-bentukan batin dan juga pengetahuan. Kita memegang erat dan bergantung pada hal-hal ini, berpikir bahwa mereka adalah diri. Coba saja lanjutkan: Terus bawa mereka ke mana-mana. Gantungkan satu beban di kaki kiri Anda dan satu di kaki kanan Anda. Letakkan satu beban pada bahu kiri dan satu pada bahu kanan Anda. Letakkan beban terakhir di kepala Anda. Dan sekarang: Bawa beban itu kemanapun Anda pergi — dengan kikuk, berat dan konyol.

Bhārā have pañcakkhandā

Lanjutkan terus membawa mereka. Kelima *khandha*

adalah beban yang sangat berat,

Bhārahāro ca puggalo

Dan sebagai manusia, kita membebani diri kita dengannya.

Bhārādānaṃ dukkhaṃ loke

Bawa mereka kemanapun Anda pergi,
dan Anda akan menyia-nyiakan waktu Anda dengan menderita di dunia.

Sang Buddha mengajarkan bahwa siapapun yang tidak memiliki kebijaksanaan, seterampil apapun dirinya, siapapun yang tidak mempraktikkan konsentrasi yang membawa pada pandangan terang yang membebaskan, ia pasti akan terbebani dengan penderitaan, selalu merasa berat. Sungguh suatu kemalangan. Sungguh sangat disayangkan. Mereka tidak akan pernah bebas. Kaki mereka terasa berat, pundak mereka terbebani — dan ke manakah mereka akan pergi? Maju tiga langkah dan mundur dua langkah. Mereka akan segera merasa patah semangat, dan kemudian tak berapa lama setelah itu mereka akan mulai mengumpulkan semangat dan siap melanjutkan lagi.

Sekarang, ketika kita melihat ketidakkekalan — bahwa segala sesuatu yang berbentuk, yang berada di dalam maupun di luar diri kita, adalah tidak bisa diandalkan, ketika kita melihat bahwa mereka penuh derita; ketika kita melihat bahwa semua hal tersebut bukanlah diri kita, bahwa semua hal tersebut hanya

berputar-putar tanpa ujung: Ketika kita memperoleh pencerahan-pencerahan ini, kita bisa meletakkan beban-beban kita, melepaskan semua kemelekatan kita. Kita bisa meletakkan masa lalu kita — berhenti hidup di dalamnya. Kita bisa meletakkan masa depan — berhenti mengharapkan masa depan yang tidak pasti. Kita bisa meletakkan masa sekarang — berhenti mengeklaimnya sebagai diri. Ketika kita telah berhasil meletakkan beban-beban kita, kita bisa berjalan dengan langkah yang ringan. Kita bahkan bisa menari. Kita menjadi cantik. Ke manapun kita pergi, orang-orang akan senang mengenal kita. Mengapa? Karena kita tidak terbebani. Apapun yang kita lakukan, kita lakukan dengan santai. Kita bisa berjalan, berlari, menari dan menyanyi — semua dilakukan dengan hati yang ringan. Kita adalah keindahan Buddhisme, pemandangan yang indah untuk mata yang sakit, anggun ke manapun kita pergi. Tidak lagi merasa berat, tidak lagi terbebani, kita bisa merasa bebas. Inilah *vipassanā-ñāṇa*.





LAMPIRAN

Edisi paling awal dari *Keeping the Breath in Mind* mencakup satu versi Langkah 3 dalam Metode 2 yang kemudian oleh Ajaan Lee disingkat dan direvisi menjadi seperti teks yang sekarang. Walaupun begitu, beberapa orang merasa versi aslinya membantu, berikut adalah isi teksnya:

3. Amati napas yang masuk dan keluar, perhatikan apakah ia nyaman atau tidak nyaman, lapang atau sempit, terhalang atau bebas mengalir, cepat atau lambat, pendek atau panjang, hangat atau sejuk. Jika napas tidak terasa nyaman, ubah hingga Anda merasa nyaman. Sebagai contoh, jika napas masuk panjang dan napas keluar panjang terasa tidak nyaman, cobalah napas masuk pendek dan napas keluar pendek. Segera setelah Anda menemukan rasa-napas yang nyaman, biarkan sensasi napas yang nyaman ini menyebar ke bagian-bagian tubuh yang berbeda-beda. Sebagai contoh, setiap Anda menghirup napas masuk dan mengembuskan napas keluar, pikirkan salah satu bagian tubuh yang penting, seperti berikut ini:

Ketika Anda membiarkan napas Anda mengalir menuju saluran bronkial, bayangkan napas Anda seperti mengalir turun menuju sisi kanan abdomen Anda menuju kandung kemih.

Ketika Anda mengambil napas masuk-keluar selanjutnya, bayangkan napas Anda mengalir dari pembuluh darah utama menuju ke hati dan jantung di sepanjang sisi kiri bawah hingga ke lambung dan usus.

Ketika Anda mengambil napas masuk-keluar selanjutnya, bayangkan napas Anda mengalir dari dasar tenggorokan hingga ke sisi dalam (depan) tulang belakang.

Ketika Anda mengambil napas masuk-keluar selanjutnya, bayangkan napas Anda mengalir dari dasar tenggorokan Anda menuju bagian depan dada Anda hingga ke ujung tulang dada, menuju pusar dan keluar ke udara bebas.

Ketika Anda mengambil napas masuk-keluar selanjutnya, hiruplah napas masuk ke dalam indera pengecap Anda hingga ke dasar tenggorokan Anda, melewati bagian tengah dada hingga ke usus besar, rektum dan menuju ke udara bebas.

Ketika Anda telah menyelesaikan kelima siklus napas masuk-keluar di dalam tubuh Anda, biarkan napas Anda mengalir sepanjang bagian luar tubuh Anda: Ketika Anda mengambil napas masuk-dan-keluar, bayangkan Anda menghirup napas masuk di dasar tengkorak Anda dan biarkan napas

tersebut menyebar turun menuju bagian luar (belakang) dari tulang belakang Anda.

Sekarang, jika Anda seorang pria, mulai bayangkan bagian kanan Anda, baik di bagian kaki maupun bagian tangan. Ketika Anda mengambil napas masuk dan keluar, bayangkan pantat bagian kanan dan biarkan napas menyebar turun hingga ke kaki kanan dan ujung jari-jari kaki kanan Anda.

Ketika Anda mengambil napas masuk-dan-keluar selanjutnya, rasakan pantat kiri dan rasakan napas mengalir turun menuju kaki kiri hingga ke ujung jari-jari kaki Anda.

Ketika Anda mengambil napas masuk-dan-keluar selanjutnya, rasakan dasar tengkorak Anda, dan rasakan napas Anda mengalir turun menuju bahu kanan Anda, sepanjang lengan kanan Anda hingga ke ujung jari-jari tangan Anda.

Ketika Anda mengambil napas masuk-dan-keluar selanjutnya, hiruplah napas masuk ke dasar tengkorak Anda dan biarkan ia mengalir turun ke bahu kiri Anda, ke sepanjang lengan Anda hingga ke ujung jari-jari tangan Anda.

Ketika Anda mengambil napas masuk-dan-keluar selanjutnya, hiruplah napas masuk ke bagian dalam tengkorak Anda, rasakan kedua telinga Anda — mata — hidung — mulut. (Para pria sebaiknya memulai dari bagian kanan terlebih dahulu, untuk setiap bagian tubuh: mata kanan, telinga kanan, lubang hidung kanan, lengan kanan, kaki kanan,

dst.: untuk wanita, mata kiri, telinga kiri, lubang hidung kiri, lengan kiri, kaki kiri, dst.)

Ketika Anda selesai, tetap jaga perhatian Anda pada napas Anda dengan penuh kewaspadaan. Jaga agar napas terasa halus, ringan dan mengalir dengan bebas. Jaga agar batin tetap mantap dan hening dalam napas ini. Tetap sadar dan waspada sepenuhnya. Biarkan berbagai sensasi napas bergabung dan menyatu dengan tubuh. Biarkan batin menjadi netral, tenang dan teratur dengan baik.

A handwritten signature or mark in black ink, consisting of a series of loops and curves, possibly representing a name or a specific symbol.



GLOSARIUM

Arahat:

Yang Berharga atau Yang Murni, yaitu seseorang yang hatinya terbebas dari segala kekotoran atau kegelapan batin, dan oleh karena itu tidak akan lagi mengalami tumimbal lahir. Gelar kepada Sang Buddha dan juga Siswa-siswa Mulia yang mencapai tingkatan tertinggi.

Ariya sacca:

Kebenaran Mulia. Kata Mulia (*ariya*) di sini bisa juga berarti ideal atau standar, dan dalam frasa ini memiliki makna suatu tujuan atau kebenaran universal. Terdapat empat kebenaran: adanya penderitaan, penyebabnya, lenyapnya, dan jalan latihan yang menuju lenyapnya penderitaan.

- Āsava:** Kegelapan batin — kekotoran mental (sensualitas, pandangan terhadap adanya diri, pandangan-pandangan dan ketidaksadaran) yang berperan sebagai penyebab arus tumibal lahir.
- Avijjā:** Ketidaksadaran, kebodohan batin, kesadaran yang terhalang, pengetahuan yang tidak murni.
- Āyatana:** Jalur indera. Jalur indera bagian dalam adalah mata, telinga, hidung, lidah, tubuh dan nalar. Jalur indera luar adalah objek-objek yang berkaitan.
- Buddha (buddho):** Kualitas bawaan batin yang penuh dengan pengetahuan murni, yang terpisah dari kemelekatan sebelumnya dan juga pengetahuan terhadap kemelekatan tersebut.
- Dhamma:** Kejadian; fenomena; cara kerja dari segala sesuatu; kualitas-kualitas yang melekat; prinsip-prinsip dasar yang mendasari cara

kerja berbagai fenomena. Selain itu, prinsip perilaku/tindakan yang patut diikuti oleh manusia supaya cocok dengan hukum alam; kualitas batin yang harus mereka kembangkan untuk merealisasi sifat permanen dari batin itu sendiri. Selain itu, Dhamma juga mengacu pada doktrin apapun yang mengajarkan hal-hal ini. Memandang hal-hal — batin ataupun fisik — dari segi Dhamma berarti melihat mereka hanya sebagai kejadian atau fenomena, karena mereka dilihat secara langsung sebagaimana adanya, berdasarkan keteraturan prinsip-prinsip yang melandasi karakteristiknya. Melihat mereka dari segi duniawi berarti melihat mereka dengan makna, peran atau warna emosi tertentu — yaitu, bagaimana mereka dicocokkan dengan pandangan kita terhadap kehidupan dan juga dunia.

Dhātu:

Unsur; potensi; ciri; sifat-sifat mendasar yang menyusun jasmani dan batin: tanah (unsur padat), air (unsur cair), api (unsur panas), angin (unsur energi atau gerak), ruang dan kesadaran. Napas dianggap sebagai salah satu aspek dari unsur angin, dan segala perasaan dari energi dalam tubuh diklasifikasikan sebagai sensasi-sensasi napas. Berdasarkan ilmu fisiologi India dan Thai kuno, penyakit muncul akibat gangguan atau ketidakseimbangan pada salah satu dari keempat unsur yang pertama. Kesehatan didefinisikan sebagai suatu kondisi di mana kesemua unsur tersebut tidak ada yang mendominasi: Semuanya tenang, tidak terbangkitkan, seimbang dan hening.

Ekaggatārammaṇa:

Pikiran yang terpusatkan; fokus yang terpusat.

Jhāna:

Pencerapan meditatif dalam satu gagasan atau sensasi.

- Khandha:** Bagian-bagian komponen dari persepsi inderawi: fenomena fisik dan batin sebagaimana mereka dirasakan secara langsung: *rūpa* (sensasi, data inderawi). *Vedanā* (perasaan nikmat, sakit atau netral), *saññā* (label, nama, konsep, kiasan), *saṅkhāra* (bentukan-bentukan mental, bentuk-bentukan pikiran), *viññāṇa* (kesadaran).
- Lokavidū:** Seorang ahli yang mengetahui tentang dunia — sebuah gelar yang biasanya disematkan pada Sang Buddha.
- Magga-citta:** Kondisi batin yang membentuk jalan menuju kualitas-kualitas bajik yang membawa pada Pembebasan. *Phala-citta* mengacu pada kondisi mental yang langsung mengikuti *magga-citta* dan membuahkan hasil.
- Nibbāna (nirvāṇa):** Pembebasan; batin yang terlepas dari belenggu

keserakahan, kemarahan dan delusi, dari sensasi-sensasi fisik dan perilaku-perilaku batin. Karena istilah ini juga digunakan untuk mengacu pada pemadaman api, kata ini memiliki konotasi menenangkan, menyejukkan dan penuh damai. (Berdasarkan ilmu fisika yang diajarkan di zaman Sang Buddha, unsur api dalam kondisi laten ada di semua objek, baik banyak ataupun sedikit. Ketika diaktifkan, ia akan mencengkeram dan membakar apa yang tersulut. Ketika dipadamkan, maka ia pun menjadi tidak lagi terikat.)

Nimitta:

Tanda atau gambaran batin.

Nīvaraṇa:

Rintangan batin. Terdapat lima hal yang menghalangi batin untuk menjadi terpusat: kenikmatan inderawi, niat jahat, kemalasan dan kelambanan, kegelisahan dan kekhawatiran serta ketidakpastian (keraguan).

- Pāli:** Nama yang diberikan pada bahasa yang saat ini digunakan untuk ulasan (survei, review) teks Buddhis terkuno.
- Samādhi:** Konsentrasi; perilaku menjaga batin agar tetap terpusat atau terarahkan pada satu hal saja. Terdapat tiga tingkatan konsentrasi — penembusan sesaat, ambang dan tetap — yang bisa dipahami dari tiga tahap pertama dalam *jhāna*: Konsentrasi sesaat berlangsung tidak lebih dari satu tahap (a); konsentrasi ambang/akses menggabungkan tahap (a) dan (c); penembusan tetap menggabungkan tahap (a), (b) dan (c) dan berlanjut pada keempat tingkat *jhāna*.
- Saṅgha:** Komunitas pengikut Sang Buddha. Pada tingkatan konvensional, ini mengacu pada kebiarawanan Buddhis. Pada tingkatan ideal (*ariya*), istilah ini mengacu pada pengikut Sang Buddha

secara umum — baik umat perumah tangga maupun yang ditahbiskan — yang telah mempraktikkan Ajaran hingga mencapai setidaknya tingkatan penerangan batin pertama yang membuahkan Pembebasan.

Saṅkhāra:

Bentukan-bentukan — kekuatan dan faktor-faktor yang membentuk segala hal, proses pembentukannya, dan juga hasil pembentukannya. Sebagai *khandha* yang keempat, ini mengacu pada tindakan membentuk pikiran, keinginan, dsb., di dalam batin. Sebagai istilah yang mencakup kelima *khandha*, ini mengacu pada semua hal yang berkondisi, bergabung atau terbentuk secara alami. “*Saṅkhārūpekkhā-ñāṇa*” mengacu pada suatu tahap penerangan sempurna yang membebaskan, di mana semua *saṅkhāra* dipandang dengan rasa netral.

Vipassanā (-ñāṇa):

Pandangan terang yang membebaskan —

kebijaksanaan yang jelas dan intuitif terhadap fenomena fisik dan batin ketika mereka muncul dan lenyap, melihat mereka sebagaimana adanya dari segi Empat Kebenaran Mulia dan karakteristik dari ketidakkekalan, penuh derita dan “bukan-diri”.



Jika dalam teks terjemahan ini terdapat istilah yang kurang akurat atau membuat kesalahpahaman, saya memohon maaf kepada penulis dan para pembaca karena telah tanpa sengaja menghalangi jalan praktik mereka. Sedangkan untuk semua yang mungkin akurat, saya berharap para pembaca bisa memanfaatkannya sebaik mungkin, menerjemahkannya lebih jauh lagi, hingga ke dalam batin, sehingga bisa mencapai kebenaran yang menjadi tujuannya.



PARITTA PELIMPAHAN JASA

Sabbe sattā sadā hontu

Averā sukhajīvino

Kataṃ puññaphalaṃ mayhaṃ

Sabbe bhāgī bhavantu te

“Semoga semua makhluk selalu hidup berbahagia,
terbebas dari segala derita.

Semoga kita semua bisa berbagi dalam segala
berkah

yang mekar dari segala kebajikan yang telah saya
lakukan.”



PELIMPAHAN JASA

*Semoga kebajikan yang berbuah dari perbuatan baik ini
Bisa ditujukan kepada semua makhluk
Yang terlahir ataupun yang belum terlahir ataupun
yang sedang terlahir
Semoga mereka bisa terlepas dari penderitaan
Semoga mereka semua bisa mencapai Nibbāna yang
mulia.*

LEMBAR SPONSORSHIP

*Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi
Sang Buddha*

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

Rek BCA 0600679210

Cab. Pingit

a.n. Hery Nugroho

atau

Vidyasena Production

Vihara Vidyaloka

Jl. Kenari Gg. Tanjung I No.231

Yogyakarta - 55165

(0274) 2923423

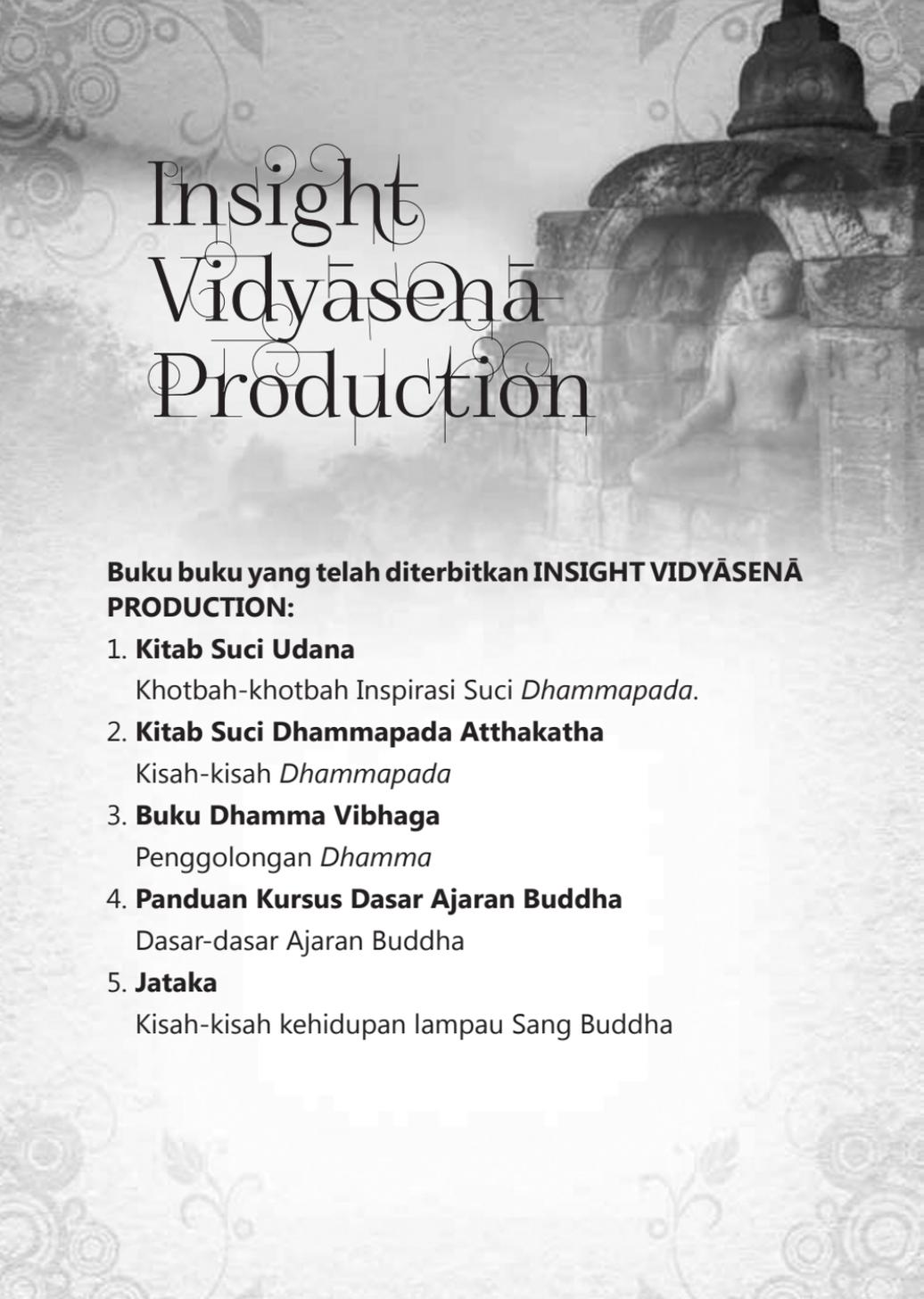
Keterangan lebih lanjut, hubungi :

Insight Vidyasena Production

08995066277

Email : insightvs@gmail.com

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



Insight Vidyāsenā Production

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

1. Kitab Suci Udana

Khotbah-khotbah Inspirasi Suci *Dhammapada*.

2. Kitab Suci Dhammapada Atthakatha

Kisah-kisah *Dhammapada*

3. Buku Dhamma Vibhaga

Pengolongan *Dhamma*

4. Panduan Kursus Dasar Ajaran Buddha

Dasar-dasar Ajaran Buddha

5. Jataka

Kisah-kisah kehidupan lampau Sang Buddha

Buku-buku FREE DISTRIBUTION:

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

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

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

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

74. **Perhatian** Oleh: Y.M. Pannyavaro & Bhikkhu Thanissaro
75. **Dasar-Dasar Agama Buddha** Oleh: Dr. Peter D. Santina
76. **Ziarah Buddhis** Oleh Chan Khoon San
77. **Tujuh Tahap Pemurnian & Pengetahuan-Pengetahuan Pencerahan** Oleh Y.M. Matara Sri Ñāṇārāma
78. **Tiga Puluh Satu Alam Kehidupan** Oleh Suvanno Mahathera
79. **Praktik Umat Buddha** Oleh: Bhikkhu Khantipalo
80. **Peraturan Para Bhikkhu** Panduan untuk Umat Awam oleh Bhikkhu Ariyesako
81. **Jalan Mulia dalam Keseharian** oleh Sayadaw Ven Adiccavamsalankara
82. **Panduan tentang Meditasi & Gaya Hidup Buddhis** oleh Bhikkhu Candana
83. **Jalan Mulia berunsur delapan bagi perumah tangga** oleh Jack Kornfield

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

Informasi lebih lanjut dapat melalui:

Insight Vidyasena Production

08995066277

atau

Email : insightvs@gmail.com

*

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

