

MN 10 Satipaṭṭhāna Sutta

Landasan-landasan Kewaspadaan

1. DEMIKIANLAH YANG KUDENGAR. Pada suatu ketika Sang Bhagavā sedang menetap di negeri Kuru di sebuah kota Kuru bernama Kammāsadhamma. Di sana Sang Bhagavā memanggil para bhikkhu: "Para bhikkhu." - "Yang Mulia," mereka menjawab. Sang Bhagavā berkata demikian:
2. "Para bhikkhu, inilah jalan langsung untuk pemurnian para makhluk[56], untuk mengatasi kesedihan dan ratapan, untuk lenyapnya rasa sakit dan duka, untuk pencapaian jalan sejati, untuk merealisasi Nibbāna - yaitu, empat landasan Kewaspadaan
3. "Apakah yang empat ini? Di sini, para bhikkhu, seorang bhikkhu berdiam dengan mengamati badan jasmani sebagai badan jasmani, tekun, dengan penuh kesadaran dan penuh kewaspadaan ([sati sampajanna](#)), setelah menyingkirkan keserakahan dan kesedihan akan dunia.
Ia berdiam mengamati perasaan sebagai perasaan, tekun, dengan sepenuhnya sadar, dan penuh kewaspadaan, setelah menyingkirkan keserakahan dan kesedihan akan dunia.
Ia berdiam dengan mengamati pikiran sebagai pikiran, tekun, dengan sepenuhnya sadar, dan penuh kewaspadaan, setelah menyingkirkan keserakahan dan kesedihan akan dunia.
Ia berdiam mengamati obyek-obyek pikiran sebagai obyek-obyek pikiran, tekun, dengan sepenuhnya sadar, dan penuh kewaspadaan, setelah menyingkirkan keserakahan dan kesedihan akan dunia.

(PERENUNGAN BADAN JASMANI)

(1. Kewaspadaan pada Pernafasan)

4. "Dan bagaimanakah, para bhikkhu, seorang bhikkhu berdiam merenungkan badan jasmani sebagai badan jasmani? Di sini, seorang bhikkhu, pergi ke hutan atau ke bawah pohon atau ke sebuah gubuk kosong, duduk; setelah duduk bersila, menegakkan tubuhnya, dan menegakkan kewaspadaan di depannya, penuh kewaspadaan ia menarik nafas, penuh kewaspadaan ia menghembuskan nafas.

Menarik nafas panjang, ia memahami: 'Aku menarik nafas panjang'; atau menghembuskan nafas panjang, ia memahami: 'Aku menghembuskan nafas panjang.'

Ketika Menarik nafas pendek, ia memahami: 'Aku menarik nafas pendek'; atau menghembuskan nafas pendek, ia memahami: 'Aku menghembuskan nafas pendek.'

Ia berlatih demikian: 'Aku akan menarik nafas dengan mengalami keseluruhan badan jasmani';

Ia berlatih demikian: 'Aku akan menghembuskan nafas dengan mengalami keseluruhan badan jasmani.'

Ia berlatih demikian: 'Aku akan menarik nafas dengan menenangkan/merilekskan bentukan badan jasmani';

Ia berlatih demikian: 'Aku akan menghembuskan nafas dengan menenangkan/merilekskan bentukan badan jasmani.'

Bagaikan seorang pekerja bubut yang terampil atau muridnya, ketika

membuat putaran panjang, memahami: 'Aku melakukan putaran panjang'; atau ketika melakukan putaran pendek, memahami: 'Aku melakukan putaran pendek'; demikian pula, menarik nafas panjang, seorang bhikkhu memahami: 'Aku menarik nafas panjang' ... ia berlatih demikian: 'Aku akan menghembuskan nafas dengan menenangkan bentukan jasmani.'

(PANDANGAN TERANG)

5. "Dengan cara ini ia berdiam merenungkan jasmani sebagai jasmani secara internal,
atau ia berdiam merenungkan jasmani sebagai jasmani secara eksternal,
atau ia berdiam merenungkan jasmani sebagai jasmani secara internal dan eksternal.

Atau ia berdiam merenungkan faktor² munculnya dalam jasmani, atau ia berdiam merenungkan sifat lenyapnya dalam jasmani,
atau ia berdiam merenungkan sifat muncul dan lenyapnya dalam jasmani.

Atau kewaspadaan bahwa "ada jasmani" muncul dalam dirinya hanya sejauh yang diperlukan bagi pengetahuan yang jernih dan kewaspadaan. Dan ia berdiam bebas, tanpa bergantung, tidak melekat pada apapun di dunia ini. Demikianlah bagaimana seorang bhikkhu berdiam merenungkan jasmani sebagai jasmani.

(2. Empat Postur)

6. "Kemudian, para bhikkhu, ketika berjalan, seorang bhikkhu memahami:

'Aku sedang berjalan';

ketika berdiri, ia memahami: 'Aku sedang berdiri';

ketika duduk, [57] ia memahami: 'Aku sedang duduk';

ketika berbaring, ia memahami: 'Aku sedang berbaring';

atau ia memahami sesuai dengan bagaimanapun tubuhnya diposisikan.

7. "Dengan cara ini ia berdiam dengan merenungkan jasmani sebagai jasmani secara internal, eksternal, dan secara internal dan eksternal dan ia berdiam bebas tanpa bergantung, tidak melekat pada apapun di dunia ini. Demikianlah bagaimana seorang bhikkhu berdiam merenungkan jasmani sebagai jasmani.

(3. Kewaspadaan Penuh)

8. "Kemudian, para bhikkhu, seorang bhikkhu adalah seorang yang bertindak dengan kesadaran penuh ketika berjalan maju atau kembali; yang bertindak dengan kesadaran penuh ketika melihat ke depan atau ke belakang;

yang bertindak dengan kesadaran penuh ketika menunduk atau meregangkan kaki tangannya;

yang bertindak dengan kesadaran penuh ketika mengenakan jubahnya dan membawa jubah luar dan mangkuknya;

yang bertindak dengan kesadaran penuh ketika makan, minum, mengunyah makanan, dan mencicipi; yang bertindak dengan kesadaran penuh ketika buang air besar dan buang air kecil;

yang bertindak dengan kesadaran penuh ketika berjalan, berdiri, duduk,

tidur, bangun, berbicara, dan berdiam diri.

(Kesadaran penuh tentang apa yang dilakukan dengan pikiran saat melakukan kegiatan2 itu)

9. "Dengan cara inilah ia berdiam merenungkan jasmani sebagai jasmani secara internal, secara eksternal, dan secara internal dan eksternal ... Dan ia berdiam bebas tanpa bergantung, tidak melekat pada apapun di dunia ini. Demikianlah bagaimana seorang bhikkhu berdiam merenungkan jasmani sebagai jasmani.

(4. Kekotoran - Bagian-bagian Tubuh)

10. 'Kemudian, seorang bhikkhu memeriksa jasmani yang sama ini dari telapak kaki ke atas dan dari ujung rambut ke bawah, terbungkus oleh kulit, sebagai dipenuhi kotoran: 'Di dalam jasmani ini terdapat rambut kepala, bulu badan, kuku, gigi, kulit, daging, urat, tulang, sumsum, ginjal, jantung, hati, sekat rongga dada, limpa, paru-paru, usus, selaput pengikat organ dalam tubuh, isi perut, tinja, empedu, dahak, nanah, darah, keringat, lemak, air mata, minyak, ludah, ingus, cairan sendi, dan air kencing.'

Bagaikan ada sebuah karung, yang terbuka di kedua ujungnya, penuh dengan berbagai jenis biji-bijian seperti beras-gunung, beras merah, kacang buncis, kacang polong, millet, dan beras putih, dan seorang yang berpenglihatan baik membuka karung itu dan memeriksanya: 'Ini adalah beras-gunung, Ini adalah beras-merah, Ini adalah kacang buncis, Ini adalah kacang polong, Ini adalah millet/jawawut sejenis biji2an, ini

adalah beras putih', demikian pula seorang bhikkhu memeriksa jasmani ini ... sebagai dipenuhi kotoran: 'Di dalam jasmani ini terdapat rambut kepala, bulu badan, kuku, gigi, kulit, daging, urat, tulang, sumsum, ginjal, jantung, hati, sekat rongga dada, limpa, paru-paru, usus, selaput pengikat organ dalam tubuh, isi perut, tinja, empedu, dahak, nanah, darah, keringat, lemak, air mata, minyak, ludah, ingus, cairan sendi, dan air kencing.'

11. "Dengan cara inilah ia berdiam merenungkan jasmani sebagai jasmani secara internal, secara eksternal, dan secara internal dan eksternal ... Dan ia berdiam bebas tanpa bergantung, tidak melekat pada apapun di dunia ini. Demikianlah bagaimana seorang bhikkhu berdiam merenungkan jasmani sebagai jasmani.

(5. Unsur-unsur)

12. 'Kemudian, seorang bhikkhu memeriksa jasmani yang sama ini, bagaimanapun ia berada, bagaimanapun posisinya, sebagai terdiri dari unsur-unsur: 'Dalam jasmani ini terdapat unsur tanah, unsur-air, unsur-api, unsur-udara.' [58]

Bagaikan seorang tukang daging yang terampil atau muridnya, setelah menyembelih seekor sapi, duduk di persimpangan jalan dengan daging yang telah dipotong dalam beberapa bagian; demikian pula seorang bhikkhu memeriksa jasmani yang sama ini ... sebagai terdiri dari unsur-unsur: 'Dalam jasmani ini terdapat unsur tanah, unsur-air, unsur-api, unsur-udara.' ([referensi ke MN 140 Dhatuvibhanga Sutta](#))

13. "Dengan cara inilah ia berdiam merenungkan jasmani sebagai jasmani secara internal, secara eksternal, dan secara internal dan eksternal ... Dan ia berdiam bebas tanpa bergantung, tidak melekat pada apapun di dunia ini. Demikianlah bagaimana seorang bhikkhu berdiam merenungkan jasmani sebagai jasmani.

(6-14. Perenungan Sembilan Tanah Perkuburan)

14. "Kemudian, para bhikkhu, seolah-olah ia melihat mayat yang dibuang di tanah pekuburan, satu, dua atau tiga hari setelah meninggal dunia, membengkak, memucat, dengan cairan menetes, seorang bhikkhu membandingkan jasmani yang sama ini dengan mayat itu sebagai berikut: 'Jasmani ini juga memiliki sifat yang sama, jasmani ini akan menjadi seperti mayat itu, jasmani ini tidak terbebas dari takdir itu.'

15. "Dengan cara inilah ia berdiam merenungkan jasmani sebagai jasmani secara internal, secara eksternal, dan secara internal dan eksternal ... Dan ia berdiam tanpa bergantung, tidak melekat pada apapun di dunia ini. Itu juga adalah bagaimana seorang bhikkhu berdiam merenungkan jasmani sebagai jasmani.

16. "sekali lagi para bhikkhu, seolah-olah ia melihat mayat yang dibuang di tanah pekuburan, dimakan oleh burung gagak, elang, burung nazar, anjing, serigala, atau berbagai jenis ulat, seorang bhikkhu membandingkan jasmani ini dengan mayat itu sebagai berikut: 'Jasmani

ini juga memiliki sifat yang sama, jasmani ini akan menjadi seperti mayat itu, jasmani ini tidak terbebas dari takdir itu.'

17. " ... Demikianlah bagaimana seorang bhikkhu berdiam merenungkan jasmani sebagai jasmani.

18-24. "sekali lagi para bhikkhu, seolah-olah ia melihat mayat yang dibuang di tanah pekuburan, kerangka tulang dengan daging dan darah, yang terangkai oleh otot urat ... kerangka tulang tanpa daging yang berlumuran darah, yang terangkai oleh otot urat ... kerangka tulang tanpa daging dan darah, yang terangkai oleh otot urat ... tulang belulang yang tercerai berai berserakan ke segala arah - di sini tulang lengan, di sana tulang kaki, di sini tulang kering, di sana tulang paha, di sini tulang pinggul, di sana tulang punggung, di sini tulang rusuk, di sana tulang dada, di sini tulang lengan, di sana tulang bahu, di sini tulang leher, di sana tulang rahang, di sini gigi, di sana tengkorak - seorang bhikkhu membandingkan jasmani ini dengan mayat itu sebagai berikut: 'Jasmani ini juga memiliki sifat yang sama, jasmani ini akan menjadi seperti mayat itu, jasmani ini tidak terbebas dari takdir itu.'

25. " ... Demikianlah bagaimana seorang bhikkhu berdiam merenungkan jasmani sebagai jasmani.

26-30. "sekali lagi para bhikkhu, seolah-olah ia melihat mayat yang dibuang di tanah pekuburan, tulangnya memutih, berwarna seperti kulit-kerang ... tulang-belulangnya teronggok menumpuk ... tulang-belulang yang lebih dari setahun ... tulang-belulangnya hancur dan

remuk menjadi debu [59], seorang bhikkhu membandingkan jasmani ini dengan mayat itu sebagai berikut: "Jasmani ini juga memiliki sifat yang sama, jasmani ini akan menjadi seperti mayat itu, jasmani ini tidak terbebas dari takdir itu.'

(PANDANGAN TERANG)

31. "Dengan cara ini ia berdiam merenungkan jasmani sebagai jasmani secara internal, atau ia berdiam merenungkan jasmani sebagai jasmani secara eksternal, atau ia berdiam merenungkan jasmani sebagai jasmani secara internal dan eksternal.

Atau ia berdiam merenungkan sifat munculnya dalam jasmani, atau ia berdiam merenungkan sifat lenyapnya dalam jasmani, atau ia berdiam merenungkan sifat muncul dan lenyapnya dalam jasmani. Atau penuh perhatian bahwa "ada jasmani" muncul dalam dirinya hanya sejauh yang diperlukan bagi pengetahuan dan perhatian. Dan ia berdiam tanpa bergantung, tidak melekat pada apapun di dunia ini. Itu juga adalah bagaimana seorang bhikkhu berdiam merenungkan jasmani sebagai jasmani.

(observasi PERASAAN)

32. "Dan bagaimanakah, para bhikkhu, seorang bhikkhu berdiam merenungkan perasaan sebagai perasaan? Di sini, ketika merasakan suatu perasaan menyenangkan, seorang bhikkhu memahami: 'Aku merasakan perasaan menyenangkan';

ketika merasakan perasaan menyakitkan, ia memahami: 'Aku merasakan

perasaan menyakitkan'; ketika merasakan perasaan yang bukan-menyakitkan pun bukan-menyenangkan, ia memahami: 'Aku merasakan perasaan yang bukan-menyakitkan pun bukan-menyenangkan.' Ketika merasakan perasaan duniawi yang menyenangkan, ia memahami: 'Aku memahami perasaan duniawi yang menyenangkan'; (*any pleasant feeling at the sense doors*); menyenangkan utk dilihat, dicium, didengar, dirasakan, disentuh, pikiran)

Ketika merasakan perasaan bukan-duniawi yang menyenangkan, ia memahami: 'Aku memahami perasaan bukan-duniawi yang menyenangkan'; (*jhana*)

ketika merasakan perasaan yang menyakitkan secara duniawi, ia memahami: 'Aku memahami perasaan yang menyakitkan secara duniawi' (*perasaan yang tidak menyenangkan terjadi di pintu indriawi, pikiran yang tidak baik, dimana ada tanha di dalamnya, personally, me, mine, who i am*),

ketika merasakan perasaan yang menyakitkan secara bukan duniawi, ia memahami: 'Aku memahami perasaan yang menyakitkan secara bukan duniawi' (*meditation pain/rasa sakit meditasi*)

ketika merasakan perasaan duniawi yang bukan-menyakitkan pun bukan-menyenangkan, ia memahami: 'Aku memahami perasaan duniawi yang bukan-menyakitkan pun bukan-menyenangkan'; (*indifference, cuek, tidak ada sati*)

ketika merasakan perasaan bukan-duniawi yang bukan-menyakitkan pun bukan-menyenangkan, ia memahami: 'Aku memahami perasaan bukan-duniawi yang bukan-menyakitkan pun bukan-menyenangkan.'

(upekkha) ada sati didalamnya

(PANDANGAN TERANG)

33. "Dengan cara ini ia berdiam merenungkan perasaan sebagai perasaan secara internal, atau ia berdiam merenungkan perasaan sebagai perasaan secara eksternal, atau ia berdiam merenungkan perasaan sebagai perasaan secara internal dan eksternal. Atau ia berdiam merenungkan sifat munculnya dalam perasaan, atau ia berdiam merenungkan sifat lenyapnya dalam perasaan, atau ia berdiam merenungkan sifat muncul dan lenyapnya dalam perasaan. Atau penuh perhatian bahwa "ada perasaan" muncul dalam dirinya hanya sejauh yang diperlukan bagi pengetahuan dan perhatian. Dan ia berdiam tanpa bergantung, tidak melekat pada apapun di dunia ini. Itu adalah bagaimana seorang bhikkhu berdiam merenungkan perasaan sebagai perasaan.

(observasi PIKIRAN)

34. "Dan bagaimanakah, para bhikkhu, seorang bhikkhu berdiam mengamati pikiran sebagai pikiran?

Di sini seorang bhikkhu memahami pikiran yang terpengaruh oleh nafsu sebagai pikiran yang terpengaruh oleh nafsu dan pikiran yang tidak terpengaruh oleh nafsu sebagai pikiran yang tidak terpengaruh oleh nafsu. *(LOBHA)*

Ia memahami pikiran yang terpengaruh kebencian sebagai pikiran yang terpengaruh kebencian dan pikiran yang tidak terpengaruh kebencian sebagai pikiran yang tidak terpengaruh kebencian. (DOSHA)

Ia memahami pikiran yang terpengaruh delusi (*pandangan keliru ttg AKU*) sebagai pikiran yang terpengaruh delusi dan pikiran yang tidak terpengaruh delusi sebagai pikiran yang tidak terpengaruh delusi. (MOHA)

LDM = tanha

Ia memahami pikiran yang mengerut sebagai pikiran yang mengerut (*sloth n torpor, dull*) dan ia memahami pikiran yang terganggu/berkelana sebagai pikiran yang terganggu/berkelana (*restless*)

Ia memahami pikiran yang luhur sebagai pikiran yang luhur (*rupa jhana*) dan pikiran yang tidak luhur sebagai pikiran yang tidak luhur.

Ia memahami pikiran yang terlampauai sebagai pikiran yang terlampauai (*arupa jhana*) dan pikiran yang tidak terlampauai sebagai pikiran yang tidak terlampauai.

Ia memahami pikiran yang menyatu sebagai pikiran menyatu (*tranquil mind and still-composed mind `Samadhi`*) dan pikiran tidak menyatu sebagai pikiran tidak menyatu.

Ia memahami pikiran yang terbebaskan sebagai pikiran yang terbebaskan (*nibbana*) dan pikiran yang tidak terbebaskan sebagai pikiran yang tidak terbebaskan.

(PANDANGAN TERANG)

35. "Dengan cara ini ia berdiam merenungkan pikiran sebagai pikiran secara internal, atau ia berdiam merenungkan pikiran sebagai pikiran secara eksternal, atau ia berdiam merenungkan pikiran sebagai pikiran secara internal dan eksternal. Atau ia berdiam merenungkan sifat munculnya dalam pikiran, [60] atau ia berdiam merenungkan sifat lenyapnya dalam pikiran, atau ia berdiam merenungkan sifat muncul dan lenyapnya dalam pikiran. Atau penuh perhatian bahwa "ada pikiran" (*Citta/batin*) muncul dalam dirinya hanya sejauh yang diperlukan bagi pengetahuan dan perhatian (*observatory thoughts/pikiran yang diobservasi/insight yang muncul*). Dan ia berdiam tanpa bergantung, tidak melekat pada apapun di dunia ini. Itu adalah bagaimana seorang bhikkhu berdiam merenungkan pikiran sebagai pikiran.

Notes: Perasaan (Vedana), persepsi (Sanna), kehendak (Cetana), kontak (Phasa), dan perhatian (Manasikara) – ini disebut batin.

Empat unsur utama dan bentuk materi yang diturunkan dari empat unsur utama (Rupa/Jasmani) – ini disebut jasmani.

(observasi OBYEK-OBYEK PIKIRAN)

(1. Lima Rintangan)

36. "Dan bagaimanakah, para bhikkhu, seorang bhikkhu berdiam merenungkan obyek-obyek pikiran sebagai obyek-obyek pikiran? Di sini seorang bhikkhu berdiam merenungkan obyek-obyek pikiran sebagai obyek-obyek pikiran sehubungan dengan lima rintangan. Dan bagaimanakah seorang bhikkhu berdiam merenungkan obyek-obyek pikiran sebagai obyek-obyek pikiran sehubungan dengan lima rintangan?

Di sini, jika muncul keinginan indriawi dalam dirinya, seorang bhikkhu memahami: 'Terdapat keinginan indriawi dalam diriku'; atau jika tidak ada keinginan indriawi dalam dirinya, ia memahami: 'Tidak ada keinginan indriawi dalam diriku';

dan ia juga memahami bagaimana terjadinya kemunculan keinginan indriawi (*kamacchanda*) yang tadinya belum muncul, dan bagaimana terjadinya bagaimana meninggalkan keinginan indriawi yang telah muncul (*practising 6r*)

dan bagaimana ketidak-munculan di masa depan dari keinginan indriawi yang telah ditinggalkan.' (*stay with object of meditation*)

"Jika terdapat kebencian dan penolakan (*vyapada*) dalam dirinya, seorang bhikkhu memahami: 'Terdapat kebencian dan penolakan dalam diriku';

atau jika tidak ada kebencian dan penolakan dalam dirinya, ia memahami: 'Tidak ada kebencian dan penolakan dalam diriku'; dan ia memahami bagaimana kemunculan kebencian dan penolakan yang

belum muncul, dan bagaimana meninggalkan kebencian dan penolakan yang telah muncul, dan bagaimana ketidak-munculan di masa depan dari kebencian dan penolakan yang telah ditinggalkan.'

Jika terdapat kelembaman/kemalasan dan ketumpulan (*thina-middha*) dalam dirinya, seorang bhikkhu memahami:

'Terdapat kelembaman/kemalasan dan ketumpulan dalam diriku'; atau jika tidak ada kelembaman/kemalasan dan ketumpulan dalam dirinya, ia memahami: 'Tidak ada kelembaman/kemalasan dan ketumpulan dalam diriku'; dan ia memahami bagaimana kemunculan kelembaman/kemalasan dan ketumpulan yang belum muncul, dan bagaimana meninggalkan kelembaman/kemalasan dan ketumpulan yang telah muncul, dan bagaimana ketidak-munculan di masa depan dari kelembaman/kemalasan dan ketumpulan yang telah ditinggalkan.'

Jika terdapat kegelisahan dan penyesalan (*uddhacca-kukkucca*) dalam dirinya, seorang bhikkhu memahami: 'Terdapat kegelisahan dan penyesalan dalam diriku';

atau jika tidak ada kegelisahan dan penyesalan dalam dirinya, ia memahami: 'Tidak ada kegelisahan dan penyesalan dalam diriku'; dan ia memahami bagaimana kemunculan kegelisahan dan penyesalan yang belum muncul, dan bagaimana meninggalkan kegelisahan dan penyesalan yang telah muncul, dan bagaimana ketidak-munculan di masa depan dari kegelisahan dan penyesalan yang telah ditinggalkan.'

Jika terdapat keragu-raguan (*vicikiccha*) dalam dirinya, seorang bhikkhu memahami: 'Terdapat keragu-raguan dalam diriku'; atau jika tidak ada keragu-raguan dalam dirinya, ia memahami: 'Tidak ada keragu-raguan dalam diriku'; dan ia memahami bagaimana kemunculan keragu-raguan yang belum muncul, dan bagaimana meninggalkan keragu-raguan yang telah muncul, dan bagaimana ketidak-munculan di masa depan dari keragu-raguan yang telah ditinggalkan.'

(PANDANGAN TERANG)

37. "Dengan cara ini ia berdiam merenungkan obyek-obyek pikiran sebagai obyek-obyek pikiran secara internal, atau ia berdiam merenungkan obyek-obyek pikiran sebagai obyek-obyek pikiran secara eksternal, atau ia berdiam merenungkan obyek-obyek pikiran sebagai obyek-obyek pikiran secara internal dan eksternal. Atau ia berdiam merenungkan sifat munculnya dalam obyek-obyek pikiran, atau ia berdiam merenungkan sifat lenyapnya dalam obyek-obyek pikiran, atau ia berdiam merenungkan sifat muncul dan lenyapnya dalam obyek-obyek pikiran. Atau penuh perhatian bahwa "ada obyek-obyek pikiran" muncul dalam dirinya hanya sejauh yang diperlukan bagi pengetahuan dan perhatian. Dan ia berdiam tanpa bergantung, tidak melekat pada apapun di dunia ini. Itu adalah bagaimana seorang bhikkhu berdiam merenungkan obyek-obyek pikiran sebagai obyek-obyek pikiran sehubungan dengan kelima rintangan.

(2. Kelima kelompok Unsur Kehidupan)

38. "Kemudian, para bhikkhu, seorang bhikkhu berdiam merenungkan obyek-obyek pikiran sebagai obyek-obyek pikiran [61] sehubungan dengan kelima kelompok kehidupan yang terpengaruh oleh nafsu keinginan dan kemelekatan. (*Panca Khanda*)

Dan bagaimanakah seorang bhikkhu berdiam merenungkan obyek-obyek pikiran sebagai obyek-obyek pikiran sehubungan dengan kelima kelompok unsur kehidupan yang dipengaruhi oleh nafsu keinginan dan kemelekatan.

Di sini seorang bhikkhu memahami: 'Demikianlah bentuk materi (*rupa*), demikianlah asal mulanya, demikianlah lenyapnya (*kebenaran mulia ke 3*), *rupa* terdiri dari 4 element (detilnya di MN140) demikianlah perasaan, demikianlah asal mulanya, demikianlah kelenyapannya;

demikianlah persepsi (*sanna*), demikianlah asal mulanya, demikianlah kelenyapannya;

demikianlah bentukan-bentukan (*sankhara*), demikianlah asal mulanya, demikianlah kelenyapannya;

demikianlah kesadaran (*vinna*), demikianlah asal mulanya, demikianlah kelenyapannya.'

39. "Dengan cara inilah ia berdiam merenungkan obyek-obyek pikiran sebagai obyek-obyek pikiran secara internal, secara eksternal, dan secara internal dan eksternal ... Dan ia berdiam tanpa bergantung, tidak melekat pada apapun di dunia ini. Itu adalah

bagaimana seorang bhikkhu berdiam merenungkan obyek-obyek pikiran sebagai obyek-obyek pikiran sehubungan dengan kelima kelompok kehidupan yang terpengaruh oleh nafsu keinginan dan kemelekatan.

(3. Enam Landasan)

40. "Kemudian, para bhikkhu, seorang bhikkhu berdiam merenungkan obyek-obyek pikiran sebagai obyek-obyek pikiran sehubungan dengan enam landasan internal dan eksternal. Dan bagaimanakah seorang bhikkhu berdiam merenungkan obyek-obyek pikiran sebagai obyek-obyek pikiran sehubungan dengan enam landasan internal dan eksternal?

Di sini seorang bhikkhu memahami mata, ia memahami bentuk-bentuk, dan ia memahami belenggu-belenggu yang muncul dengan bergantung pada keduanya (*tanha*); dan ia juga memahami bagaimana munculnya belenggu yang tadinya belum muncul, dan bagaimana meninggalkan belenggu yang telah muncul, dan bagaimana ketidak-munculan di masa depan dari belenggu yang telah ditinggalkan (*gangguan yang harus di 6r*), *tinggal bersama objek meditasi*,

"Ia memahami telinga, ia memahami suara-suara ... ia memahami bentuk-bentuk, dan ia memahami belenggu-belenggu yang muncul dengan bergantung pada keduanya (*tanha*);

dan ia juga memahami bagaimana munculnya belenggu yang tadinya belum muncul, dan bagaimana meninggalkan belenggu yang telah muncul, dan bagaimana ketidak-munculan di masa depan dari belenggu yang telah ditinggalkan (*gangguan yang harus di 6r*),
tinggal bersama objek meditasi,

Ia memahami hidung, ia memahami aroma/bau-bauan ... ia memahami bentuk-bentuk, dan ia memahami belenggu-belenggu yang muncul dengan bergantung pada keduanya (*tanha*);
dan ia juga memahami bagaimana munculnya belenggu yang tadinya belum muncul, dan bagaimana meninggalkan belenggu yang telah muncul, dan bagaimana ketidak-munculan di masa depan dari belenggu yang telah ditinggalkan (*gangguan yang harus di 6r*),
tinggal bersama objek meditasi,

Ia memahami lidah, ia memahami cita rasa ... ia memahami bentuk-bentuk, dan ia memahami belenggu-belenggu yang muncul dengan bergantung pada keduanya (*tanha*);
dan ia juga memahami bagaimana munculnya belenggu yang tadinya belum muncul, dan bagaimana meninggalkan belenggu yang telah muncul, dan bagaimana ketidak-munculan di masa depan dari belenggu yang telah ditinggalkan (*gangguan yang harus di 6r*),
tinggal bersama objek meditasi,

Ia memahami badan, ia memahami obyek-obyek sentuhan ... ia memahami bentuk-bentuk, dan ia memahami belenggu-belenggu yang

muncul dengan bergantung pada keduanya (*tanha*);
dan ia juga memahami bagaimana munculnya belenggu yang tadinya belum muncul, dan bagaimana meninggalkan belenggu yang telah muncul, dan bagaimana ketidak-munculan di masa depan dari belenggu yang telah ditinggalkan (*gangguan yang harus di 6r*),
tinggal bersama objek meditasi,

Ia memahami pikiran, ia memahami obyek-obyek pikiran, dan ia memahami belenggu-belenggu yang muncul dengan bergantung pada keduanya;
dan ia juga memahami bagaimana munculnya belenggu yang tadinya belum muncul, dan bagaimana meninggalkan belenggu yang telah muncul, dan bagaimana ketidak-munculan di masa depan dari belenggu yang telah ditinggalkan.

41. "Dengan cara inilah ia berdiam mengamati obyek-obyek pikiran sebagai obyek-obyek pikiran secara internal, secara eksternal, dan secara internal dan eksternal ... Dan ia berdiam tanpa bergantung, tidak melekat pada apapun di dunia ini. Itu adalah bagaimana seorang bhikkhu berdiam mengamati obyek-obyek pikiran sebagai obyek-obyek pikiran sehubungan dengan enam landasan indriawi internal dan eksternal.

Lanjut 7 agustus

(4. Tujuh Faktor Pencerahan)

42. "Kemudian, para bhikkhu, seorang bhikkhu berdiam mengamati obyek-obyek pikiran sebagai obyek-obyek pikiran sehubungan dengan ketujuh faktor pencerahan.

Dan bagaimanakah seorang bhikkhu berdiam mengamati obyek-obyek pikiran sebagai obyek-obyek pikiran sehubungan dengan ketujuh faktor pencerahan?

Di sini, jika ada faktor pencerahan kewaspadaan (*sati*) dalam dirinya, seorang bhikkhu memahami: 'Ada faktor pencerahan kewaspadaan dalam diriku'; (*dengan tinggal bersama objek meditasi, Sati/kewaspadaan adalah mengingat bagaimana perhatian pikiran pindah dari satu hal ke hal lainnya*)

atau jika tidak ada faktor pencerahan kewaspadaan dalam dirinya, ia memahami: [62] 'Tidak ada faktor pencerahan kewaspadaan dalam diriku'; dan ia juga memahami bagaimana munculnya faktor pencerahan kewaspadaan yang tadinya belum muncul, dan bagaimana faktor pencerahan kewaspadaan terpenuhi melalui pengembangan (*adanya 'makanan' dengan memberikan perhatian kepada yang belum ada, menjadi ada, refer ke Padana sutta AN 4.69, dan Kaya Sutta SN 46.2*).
(*pengembangan : Bhavana dalam pali*)

"Jika ada faktor pencerahan Investigasi (*Dhammavicayo*) (*Vimamsa perhatian penuh dan Panna Kebijaksanaan, mampu membedakan/discernment*) dalam dirinya ...

seorang bhikkhu memahami: 'Ada faktor pencerahan Investigasi dalam diriku'; atau jika tidak ada faktor pencerahan Investigasi dalam dirinya, ia memahami: 'Tidak ada faktor pencerahan Investigasi dalam diriku';

dan ia juga memahami bagaimana munculnya faktor pencerahan Investigasi yang belum muncul, dan bagaimana faktor pencerahan Investigasi terpenuhi melalui pengembangan.

Jika ada faktor pencerahan energi/semangat/kegigihan (*Viriya*) dalam dirinya ... seorang bhikkhu memahami: 'Ada faktor pencerahan energi dalam diriku'; atau jika tidak ada faktor pencerahan energi dalam dirinya, ia memahami: 'Tidak ada faktor pencerahan energi dalam diriku'; dan ia juga memahami bagaimana munculnya faktor pencerahan energi yang belum muncul, dan bagaimana faktor pencerahan energi terpenuhi melalui pengembangan.

Jika ada faktor pencerahan kegembiraan (*kenikmatan/joy yang merinding, piti*) dalam dirinya ... seorang bhikkhu memahami: 'Ada faktor pencerahan kegembiraan dalam diriku'; atau jika tidak ada faktor pencerahan kegembiraan dalam dirinya, ia memahami: 'Tidak ada faktor pencerahan kegembiraan dalam diriku'; dan ia juga memahami bagaimana munculnya faktor pencerahan kegembiraan yang belum muncul, dan bagaimana faktor pencerahan kegembiraan terpenuhi melalui pengembangan.

1. Joy/pity pertama bulu kuduk berdiri/merinding (**khuddaka piti**),
2. Joy Flash of lightning, momentary happiness (**khanika piti**)
3. Joy waves of ocean (**ekkhantika piti**)
4. Joy uplifting (ringan, seperti terbang) **ubbega piti**
5. All pervading joy (gembira di seluruh tubuh, mudita, kebahagiaan saat melihat orang itu mendapatkan kebahagiaan) **pharana piti**

Dari terjemahan Visudhi Magga IV.94

Karena ada Keyakinan (sadha), maka ada kegembiraan (pamojja)

Karena ada kegembiraan, maka ada sukacita (piti)

Karena ada sukacita, maka ada ketenangan (pasadhi)

Karena ada ketenangan, maka ada kebahagiaan (sukha)

Dari Upanisa sutta SN 12.23

Jika ada faktor pencerahan ketenangan (*pasadhi*) dalam dirinya ... (*kalau gelisah, harus back-off, tetapi kalau tidak gelisah, tambahkan ketenangan ikiran saat memancarkan upekkha, bisa juga mengurangi energi/semangat, sedikit*)

seorang bhikkhu memahami: 'Ada faktor pencerahan ketenangan dalam diriku'; atau jika tidak ada faktor pencerahan ketenangan dalam dirinya, ia memahami: 'Tidak ada faktor pencerahan ketenangan dalam diriku'; dan ia juga memahami bagaimana munculnya faktor pencerahan ketenangan yang belum muncul, dan bagaimana faktor pencerahan ketenangan terpenuhi melalui pengembangan.

Jika ada faktor pencerahan penyatuan pikiran (*samadhi*) dalam dirinya ... seorang bhikkhu memahami: 'Ada faktor pencerahan penyatuan pikiran

dalam diriku'; atau jika tidak ada faktor pencerahan penyatuan pikiran dalam dirinya, ia memahami: 'Tidak ada faktor pencerahan penyatuan pikiran dalam diriku'; dan ia juga memahami bagaimana munculnya faktor pencerahan penyatuan pikiran yang belum muncul, dan bagaimana faktor pencerahan penyatuan pikiran terpenuhi melalui pengembangan.

Jika ada faktor pencerahan ketenang-seimbangan dalam dirinya, seorang bhikkhu memahami: 'Ada faktor pencerahan ketenang-seimbangan dalam diriku'; atau jika tidak ada faktor pencerahan ketenang-seimbangan dalam dirinya, ia memahami: 'Tidak ada faktor pencerahan ketenang-seimbangan dalam diriku'; dan ia juga memahami bagaimana munculnya faktor pencerahan ketenang-seimbangan yang belum muncul, dan bagaimana faktor pencerahan ketenang-seimbangan terpenuhi melalui pengembangan.

(samyutta nikaya from bojjhanga samyutta)

43. "Dengan cara inilah ia berdiam merenungkan obyek-obyek pikiran sebagai obyek-obyek pikiran secara internal, secara eksternal, dan secara internal dan eksternal ... Dan ia berdiam tanpa bergantung, tidak melekat pada apapun di dunia ini. Itu adalah bagaimana seorang bhikkhu berdiam mengamati obyek-obyek pikiran sebagai obyek-obyek pikiran sehubungan dengan ketujuh faktor pencerahan.

(5. Empat Kebenaran Mulia)

44. "Kemudian, para bhikkhu, seorang bhikkhu berdiam mengamati

obyek-obyek pikiran sebagai obyek-obyek pikiran sehubungan dengan Empat Kebenaran Mulia. Dan bagaimanakah seorang bhikkhu berdiam mengamati obyek-obyek pikiran sebagai obyek-obyek pikiran sehubungan dengan Empat Kebenaran Mulia? Di sini seorang bhikkhu memahami sebagaimana adanya: 'Inilah penderitaan';
ia memahami sebagaimana adanya: 'Inilah asal-mula penderitaan';
ia memahami sebagaimana adanya: 'Inilah lenyapnya penderitaan';
ia memahami sebagaimana adanya: 'Inilah jalan menuju lenyapnya penderitaan.'

(PANDANGAN TERANG)

45. "Dengan cara ini ia berdiam mengamati obyek-obyek pikiran sebagai obyek-obyek pikiran secara internal, atau ia berdiam mengamati obyek-obyek pikiran sebagai obyek-obyek pikiran secara eksternal, atau ia berdiam mengamati obyek-obyek pikiran sebagai obyek-obyek pikiran secara internal dan eksternal. Atau ia berdiam mengamati sifat munculnya obyek-obyek pikiran dalam obyek-obyek pikiran, atau ia berdiam mengamati sifat lenyapnya obyek-obyek pikiran dalam obyek-obyek pikiran, atau ia berdiam mengamati sifat muncul dan lenyapnya obyek-obyek pikiran dalam obyek-obyek pikiran. Atau penuh perhatian bahwa "ada obyek-obyek pikiran" muncul dalam dirinya hanya sejauh yang diperlukan bagi pengetahuan dan perhatian. Dan ia berdiam tanpa bergantung, tidak melekat pada apapun di dunia ini. Itu adalah bagaimana seorang bhikkhu berdiam mengamati obyek-obyek pikiran sebagai obyek-obyek pikiran sehubungan dengan Empat Kebenaran Mulia.

Next sutta class

(PENUTUP)

46. "Para bhikkhu, jika siapapun juga mengembangkan keempat landasan kewaspadaan ini dengan cara demikian selama tujuh tahun, maka satu dari dua buah dapat diharapkan untuknya: pengetahuan akhir di sini dan saat ini ([arahat](#)) atau jika masih ada kemelekatan yang tersisa, tidak-kembali-lagi ([anagami, non returner](#))

"Jangankan tujuh tahun, para bhikkhu. [63] Jika siapapun juga mengembangkan keempat landasan kewaspadaan ini dengan cara demikian selama enam tahun ... selama lima tahun ... selama empat tahun ...selama tiga tahun ... selama dua tahun ... selama satu tahun, maka satu dari dua buah dapat diharapkan untuknya: baik pengetahuan akhir di sini dan saat ini, atau jika masih ada nafsu keinginan dan kemelekatan yang tersisa, tidak-kembali-lagi ([anagami](#)).

"Jangankan satu tahun, para bhikkhu. Jika siapapun juga mengembangkan ke empat landasan kewaspadaan ini dengan cara demikian selama tujuh bulan ... selama enam bulan ... selama lima bulan ... selama empat bulan ...selama tiga bulan ... selama dua bulan ... selama satu bulan ... selama setengah bulan, maka satu dari dua hasil dapat diharapkan untuknya: baik pengetahuan akhir di sini dan saat ini, atau jika masih ada keinginan dan kemelekatan yang tersisa, tidak-kembali-lagi ([anagami](#)).

"Jangankan setengah bulan, para bhikkhu. Jika siapapun juga mengembangkan keempat landasan kewaspadaan ini sedemikian rupa selama tujuh hari, maka satu dari dua buah dapat diharapkan untuknya: pengetahuan akhir di sini dan saat ini, atau jika masih ada kemelekatan dan keinginan yang tersisa, tidak-kembali-lagi (*anagami*).

47. "Adalah dengan merujuk pada hal inilah maka dikatakan: 'Para bhikkhu, inilah jalan langsung untuk pemurnian makhluk-makhluk, untuk mengatasi dukacita dan ratapan, untuk lenyapnya kesakitan kepedihan dan kesedihan, untuk pencapaian jalan sejati, untuk penembusan Nibbāna - yaitu, empat landasan kewaspadaan.'"

Demikianlah apa yang dikatakan oleh Sang Bhagavā. Para bhikkhu merasa puas dan bersuka-cita mendengarkan kata-kata Sang Bhagavā.