

Majjhima Nikāya 119 Kāyagatāsati Sutta

Perhatian pada Jasmani

Demikianlah yang kudengar. Pada suatu ketika Sang Bhagavā sedang menetap Di Sāvattthī di Hutan Jeta, Taman Anāthapiṇḍika.

Saat itu sejumlah bhikkhu sedang duduk di dalam aula pertemuan, di mana mereka berkumpul setelah kembali dari perjalanan menerima dana makanan, setelah makan, ketika diskusi ini muncul di antara mereka: "Sungguh mengagumkan, Teman-teman, sungguh menakjubkan, bagaimana hal ini telah dikatakan oleh Sang Bhagavā yang mengetahui dan melihat, yang sempurna dan tercerahkan sempurna, bahwa perhatian pada jasmani, ketika dikembangkan dan dilatih, adalah berbuah besar dan bermanfaat besar."

Akan tetapi, diskusi mereka terhenti; karena Sang Bhagavā bangkit dari meditasiNya pada malam itu, memasuki aula pertemuan, dan duduk di tempat yang telah dipersiapkan. Kemudian Beliau bertanya kepada para bhikkhu sebagai berikut: "Para bhikkhu, untuk mendiskusikan apakah kalian duduk bersama di sini saat ini? Dan diskusi apakah yang terhenti?"

"Di sini, Yang Mulia, kami sedang duduk di aula pertemuan, di mana kami berkumpul setelah kembali dari perjalanan menerima dana makanan, setelah makan, diskusi ini muncul di antara kami: 'Sungguh mengagumkan, Teman-teman, sungguh menakjubkan, bagaimana hal ini telah dikatakan oleh Sang Bhagavā yang mengetahui dan melihat, yang sempurna dan tercerahkan sempurna, bahwa perhatian pada jasmani, ketika dikembangkan dan dilatih, adalah berbuah besar dan bermanfaat besar.' Ini adalah diskusi kami, Yang Mulia, yang terhenti ketika Sang Bhagavā datang."

"Dan bagaimanakah, para bhikkhu, perhatian pada jasmani dikembangkan dan dilatih agar berbuah besar dan bermanfaat besar?"

Perhatian Pada Pernafasan

"Di sini seorang bhikkhu, pergi ke hutan atau ke bawah pohon atau ke gubuk kosong, duduk bersila, menegakkan tubuhnya, dan menegakkan perhatian di depannya, dengan penuh perhatian ia menarik nafas, penuh perhatian ia menghembuskan nafas. Menarik nafas panjang, ia memahami: 'Aku menarik nafas panjang'; atau menghembuskan nafas panjang, ia memahami: 'Aku menghembuskan nafas panjang.' Menarik nafas pendek, ia memahami: 'Aku menarik nafas pendek'; atau menghembuskan nafas pendek, ia memahami: 'Aku menghembuskan nafas pendek.'

Ia berlatih sebagai berikut: 'Aku akan menarik nafas dengan mengalami seluruh tubuh'; ia berlatih sebagai berikut: 'Aku akan menghembuskan nafas dengan mengalami seluruh tubuh.' Ia berlatih sebagai berikut: 'Aku akan menarik nafas dengan menenangkan bentukan jasmani'; ia berlatih sebagai berikut: 'Aku akan menghembuskan nafas dengan menenangkan bentukan jasmani.' Ketika ia berdiam demikian dengan rajin, tekun, dan bersungguh-sungguh, ingatan-ingatan dan kehendak-kehendaknya yang berdasarkan pada kehidupan rumah tangga ditinggalkan; dengan ditinggalkannya hal-hal itu pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, terpusat, dan menyatu. Ini adalah bagaimana seorang bhikkhu mengembangkan perhatian pada jasmani.

Empat Postur

"Kemudian, para bhikkhu, ketika berjalan, seorang bhikkhu memahami: 'aku sedang berjalan'; ketika berdiri, ia memahami: 'aku sedang berdiri'; ketika duduk, ia memahami: 'aku sedang duduk'; ketika berbaring, ia memahami: 'aku sedang berbaring'; atau ia memahami bagaimanapun posisi tubuhnya. Ketika ia berdiam demikian dengan rajin, tekun, dan teguh, ingatan-ingatan dan kehendak-kehendaknya yang berdasarkan pada kehidupan rumah tangga ditinggalkan; dengan ditinggalkannya hal-hal itu pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, terpusat, dan menyatu. Ini juga adalah bagaimana seorang bhikkhu mengembangkan perhatian pada jasmani.

Kewaspadaan Penuh

"Kemudian, para bhikkhu, seorang bhikkhu adalah seorang yang bertindak dengan penuh kewaspadaan ketika berjalan maju dan mundur; yang bertindak dengan penuh kewaspadaan ketika melihat ke depan dan ke belakang; yang bertindak dengan penuh kewaspadaan ketika menekuk dan meregangkan anggota-anggota tubuhnya; yang bertindak dengan penuh kewaspadaan ketika mengenakan jubahnya dan membawa jubah luar dan mangkuknya; yang bertindak dengan penuh kewaspadaan ketika makan, minum, mengunyah makanan, dan mengecap; yang bertindak dengan penuh kewaspadaan ketika buang air besar atau buang air kecil; yang bertindak dengan penuh kewaspadaan ketika berjalan, berdiri, duduk, jatuh tertidur, terjaga, berbicara, dan berdiam diri. Ketika ia berdiam demikian dengan rajin, tekun, dan bersungguh-sungguh, ingatan-ingatan dan kehendak-kehendaknya yang berdasarkan pada kehidupan rumah tangga ditinggalkan; dengan ditinggalkannya hal-hal itu pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, terpusat, dan menyatu. Ini juga adalah bagaimana seorang bhikkhu mengembangkan perhatian pada jasmani.

Kejijikan—Bagian-Bagian Tubuh

"Kemudian, para bhikkhu, 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, 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, ini adalah kacang polong, ini adalah millet, ini adalah beras putih'; demikian pula seorang bhikkhu memeriksa jasmani 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.' Ketika ia berdiam demikian dengan rajin, tekun, dan bersungguh-sungguh, ingatan-ingatan dan kehendak-kehendaknya yang berdasarkan pada kehidupan rumah tangga ditinggalkan; dengan ditinggalkannya hal-hal itu pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, terpusat, dan menyatu. Ini juga adalah bagaimana seorang bhikkhu mengembangkan perhatian pada jasmani.

(terpusat bukan untuk one pointed, tetapi bersama objek tanpa gangguan)

Unsur-Unsur

"Kemudian, para bhikkhu, seorang bhikkhu memeriksa jasmani yang sama ini, bagaimanapun posisinya, sebagai terdiri dari unsur-unsur sebagai berikut: 'Di dalam jasmani ini terdapat unsur tanah, unsur air, unsur api, dan unsur udara.' 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, bagaimanapun posisinya, sebagai terdiri dari unsur-unsur sebagai berikut: 'Di dalam jasmani ini terdapat unsur tanah, unsur air, unsur api, dan unsur udara.' Ketika ia berdiam demikian dengan rajin, tekun, dan bersungguh-sungguh, ingatan-ingatan dan kehendak-kehendaknya yang berdasarkan pada kehidupan rumah tangga ditinggalkan; dengan ditinggalkannya hal-hal itu pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, terpusat, dan menyatu. Ini juga adalah bagaimana seorang bhikkhu mengembangkan perhatian pada jasmani.

Sembilan Perenungan Tanah Pekuburan

"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 itu, jasmani ini tidak terbebas dari takdir itu.' Ketika ia berdiam demikian dengan rajin, tekun, dan bersungguh-sungguh, ingatan-ingatan dan kehendak-kehendaknya yang berdasarkan pada kehidupan rumah tangga ditinggalkan; dengan ditinggalkannya hal-hal itu pikirannya menjadi

kokoh secara internal, tenang, terpusat, dan menyatu. Ini juga adalah bagaimana seorang bhikkhu mengembangkan perhatian pada jasmani.

"Kemudian, seolah-olah ia melihat mayat yang dibuang di tanah pekuburan, dimakan oleh burung gagak, elang, nasar, 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 itu, jasmani ini tidak terbebas dari takdir itu.' Ketika ia berdiam demikian dengan rajin, tekun, dan bersungguh-sungguh, ingatan-ingatan dan kehendak-kehendaknya yang berdasarkan pada kehidupan rumah tangga ditinggalkan; dengan ditinggalkannya hal-hal itu pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, terpusat, dan menyatu. Ini juga adalah bagaimana seorang bhikkhu mengembangkan perhatian pada jasmani.

"Kemudian, seolah-olah ia melihat mayat yang dibuang di tanah pekuburan, kerangka tulang dengan daging dan darah, yang terangkai oleh urat—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. Ketika ia berdiam demikian dengan rajin, tekun, dan bersungguh-sungguh, ingatan-ingatan dan kehendak-kehendaknya yang berdasarkan pada kehidupan rumah tangga ditinggalkan; dengan ditinggalkannya hal-hal itu pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, terpusat, dan menyatu. Ini juga adalah bagaimana seorang bhikkhu mengembangkan perhatian pada jasmani."

"Kemudian, seolah-olah ia melihat mayat yang dibuang di tanah pekuburan, kerangka tulang tanpa daging yang berlumuran darah, yang terangkai oleh urat—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. Ketika ia berdiam demikian dengan rajin, tekun, dan bersungguh-sungguh, ingatan-ingatan dan kehendak-kehendaknya yang berdasarkan pada kehidupan rumah tangga ditinggalkan; dengan ditinggalkannya hal-hal itu pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, terpusat, dan menyatu. Ini juga adalah bagaimana seorang bhikkhu mengembangkan perhatian pada jasmani.'

"Kemudian, seolah-olah ia melihat mayat yang dibuang di tanah pekuburan, kerangka tulang tanpa daging dan darah, yang terangkai oleh urat—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. Ketika ia berdiam demikian dengan rajin, tekun, dan bersungguh-sungguh, ingatan-ingatan dan kehendak-kehendaknya yang berdasarkan pada kehidupan rumah tangga ditinggalkan; dengan ditinggalkannya hal-hal itu pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, terpusat, dan menyatu. Ini juga adalah bagaimana seorang bhikkhu mengembangkan perhatian pada jasmani.'

"Kemudian, seolah-olah ia melihat mayat yang dibuang di tanah pekuburan, 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 itu, jasmani ini tidak terbebas dari takdir itu.'

Ketika ia berdiam demikian dengan rajin, tekun, dan bersungguh-sungguh, ingatan-ingatan dan kehendak-kehendaknya yang berdasarkan pada kehidupan rumah tangga ditinggalkan; dengan ditinggalkannya hal-hal itu pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, terpusat, dan menyatu. Ini juga adalah bagaimana seorang bhikkhu mengembangkan perhatian pada jasmani.

"Kemudian, seolah-olah ia melihat mayat yang dibuang di tanah pekuburan, tulangnya memutih, berwarna seperti kulit-kerang, seorang bhikkhu membandingkan jasmani ini dengan mayat itu sebagai berikut: 'Jasmani ini juga memiliki sifat yang sama, jasmani ini akan menjadi seperti itu, jasmani ini tidak terbebas dari takdir itu.' Ketika ia berdiam demikian dengan rajin, tekun, dan bersungguh-sungguh, ingatan-ingatan dan kehendak-kehendaknya yang berdasarkan pada kehidupan rumah tangga ditinggalkan; dengan ditinggalkannya hal-hal itu pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, terpusat, dan menyatu. Ini juga adalah bagaimana seorang bhikkhu mengembangkan perhatian pada jasmani.

"Kemudian, seolah-olah ia melihat mayat yang dibuang di tanah pekuburan, tulang-belulangnya menumpuk, seorang bhikkhu membandingkan jasmani ini dengan

mayat itu sebagai berikut: 'Jasmani ini juga memiliki sifat yang sama, jasmani ini akan menjadi seperti itu, jasmani ini tidak terbebas dari takdir itu.' Ketika ia berdiam demikian dengan rajin, tekun, dan bersungguh-sungguh, ingatan-ingatan dan kehendak-kehendaknya yang berdasarkan pada kehidupan rumah tangga ditinggalkan; dengan ditinggalkannya hal-hal itu pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, terpusat, dan menyatu. Ini juga adalah bagaimana seorang bhikkhu mengembangkan perhatian pada jasmani.

"Kemudian, seolah-olah ia melihat mayat yang dibuang di tanah pekuburan, tulang-belulang yang lebih dari setahun, hancur dan remuk menjadi debu, seorang bhikkhu membandingkan jasmani ini dengan mayat itu sebagai berikut: 'Jasmani ini juga memiliki sifat yang sama, jasmani ini akan menjadi seperti itu, jasmani ini tidak terbebas dari takdir itu.' Ketika ia berdiam demikian dengan rajin, tekun, dan bersungguh-sungguh, ingatan-ingatan dan kehendak-kehendaknya yang berdasarkan pada kehidupan rumah tangga ditinggalkan; dengan ditinggalkannya hal-hal itu pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, terpusat, dan menyatu. Ini juga adalah bagaimana seorang bhikkhu mengembangkan perhatian pada jasmani.

Jhana – Jhana

"Kemudian, para bhikkhu, dengan cukup terasing dari kenikmatan indria, terasing dari kondisi-kondisi tidak bermanfaat, seorang bhikkhu masuk dan berdiam dalam jhāna pertama, yang disertai dengan pikiran yang berpikir dan pemeriksaan pikiran, dengan sukacita dan kenikmatan yang muncul dari keterasingan. Ia membuat sukacita dan kenikmatan yang muncul dari keterasingan itu basah, merendam, mengisi dan meliputi tubuhnya sehingga tidak ada bagian dari tubuhnya yang tidak terliputi oleh sukacita dan kenikmatan yang muncul dari keterasingan itu. Bagaikan seorang petugas pemandian atau murid petugas pemandian menumpuk bubuk mandi dalam baskom logam dan, secara perlahan memerciknyanya dengan air, meremasnya hingga kelembaban membasahi bola bubuk mandi tersebut, membasahinya, dan meliputinya di dalam dan di luar, namun bola itu sendiri tidak meneteskan air; demikian pula, seorang bhikkhu membuat sukacita dan kenikmatan yang muncul dari keterasingan itu basah, merendam, mengisi dan meliputi tubuhnya sehingga tidak ada bagian dari tubuhnya yang tidak terliputi oleh sukacita dan kenikmatan yang

muncul dari keterasingan itu. Ketika ia berdiam demikian dengan rajin, tekun, dan bersungguh-sungguh, ingatan-ingatan dan kehendak-kehendaknya yang berdasarkan pada kehidupan rumah tangga ditinggalkan; dengan ditinggalkannya hal-hal itu pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, terpusat, dan menyatu. Ini juga adalah bagaimana seorang bhikkhu mengembangkan perhatian pada jasmani.

"Kemudian, para bhikkhu, dengan menenangkan pikiran yang berpikir dan pemeriksaan pikiran, seorang bhikkhu masuk dan berdiam dalam jhāna ke dua, yang memiliki keyakinan-diri dan menyatunya pikiran tanpa pikiran yang berpikir dan pemeriksaan pikiran, dengan sukacita dan kenikmatan yang muncul dari penyatuan pikiran. Ia membuat sukacita dan kenikmatan yang muncul dari penyatuan pikiran itu basah, merendam, mengisi, dan meliputi tubuhnya sehingga tidak ada bagian dari tubuhnya yang tidak terliputi oleh kegembiraan dan kenikmatan yang muncul dari penyatuan pikiran. Bagaikan sebuah danau yang airnya berasal dari mata air di dasarnya dan tidak ada aliran masuk dari timur, barat, utara, atau selatan, dan tidak ditambah dari waktu ke waktu dengan curahan hujan, kemudian mata air sejuk memenuhi danau itu dan membuat air sejuk itu membasahi, merendam, mengisi, dan meliputi seluruh danau itu, sehingga tidak ada bagian danau itu yang tidak terliputi oleh air sejuk itu; demikian pula, seorang bhikkhu membuat sukacita dan kenikmatan yang muncul dari keterasingan itu basah, merendam, mengisi, dan meliputi tubuhnya sehingga tidak ada bagian dari tubuhnya yang tidak terliputi oleh sukacita dan kenikmatan yang muncul dari penyatuan pikiran. Ketika ia berdiam demikian dengan rajin, tekun, dan bersungguh-sungguh, ingatan-ingatan dan kehendak-kehendaknya yang berdasarkan pada kehidupan rumah tangga ditinggalkan; dengan ditinggalkannya hal-hal itu pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, terpusat, dan menyatu. Ini juga adalah bagaimana seorang bhikkhu mengembangkan perhatian pada jasmani.

"Kemudian, para bhikkhu, dengan meluruhnya sukacita, seorang bhikkhu berdiam dalam ketenang-seimbangan, dan penuh perhatian dan penuh kewaspadaan, masih merasakan kenikmatan pada jasmani, ia masuk dan berdiam dalam jhāna ke tiga, yang dikatakan oleh para mulia: 'Ia memiliki kediaman yang menyenangkan yang memiliki ketenang-seimbangan dan penuh perhatian.' Ia membuat kenikmatan yang terlepas dari sukacita itu basah, merendam, mengisi, dan meliputi tubuhnya

sehingga tidak ada bagian dari tubuhnya yang tidak terliputi oleh kenikmatan yang terlepas dari sukacita itu. Bagaikan, dalam sebuah kolam teratai biru atau merah atau putih, beberapa teratai tumbuh dan berkembang dalam air tanpa keluar dari air, dan air sejuk membasahi, merendam, mengisi, dan meliputi teratai-teratai itu dari pucuk hingga ke akarnya, sehingga tidak ada bagian dari teratai-teratai itu yang tidak terliputi oleh air sejuk; demikian pula, seorang bhikkhu, membuat kenikmatan yang terlepas dari sukacita itu basah, merendam, mengisi, dan meliputi tubuhnya sehingga tidak ada bagian dari tubuhnya yang tidak terliputi oleh kenikmatan yang terlepas dari sukacita itu. Ketika ia berdiam demikian dengan rajin, tekun, dan bersungguh-sungguh, ingatan-ingatan dan kehendak-kehendaknya yang berdasarkan pada kehidupan rumah tangga ditinggalkan; dengan ditinggalkannya hal-hal itu pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, terpusat, dan menyatu. Ini juga adalah bagaimana seorang bhikkhu mengembangkan perhatian pada jasmani.

"Kemudian, para bhikkhu, dengan meninggalkan kenikmatan dan kesakitan, dan dengan pelenyapan sebelumnya kegembiraan dan kesedihan, seorang bhikkhu masuk dan berdiam dalam jhāna ke empat, yang memiliki bukan-kesakitan-pun-bukan-kenikmatan dan kemurnian perhatian karena ketenang-seimbangan. Ia duduk dengan meliputi tubuh ini dengan pikiran yang murni dan cerah, sehingga tidak ada bagian dari tubuhnya yang tidak terliputi oleh pikiran yang murni dan cerah. Bagaikan seorang yang duduk dan ditutupi dengan kain putih dari kepala ke bawah, sehingga tidak ada bagian dari tubuhnya yang tidak tertutupi oleh kain putih itu; demikian pula, seorang bhikkhu duduk dengan meliputi tubuh ini dengan pikiran yang murni dan cerah, sehingga tidak ada bagian dari tubuhnya yang tidak terliputi oleh pikiran yang murni dan cerah itu. Ketika ia berdiam demikian dengan rajin, tekun, dan bersungguh-sungguh, ingatan-ingatan dan kehendak-kehendaknya yang berdasarkan pada kehidupan rumah tangga ditinggalkan; dengan ditinggalkannya hal-hal itu pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, terpusat, dan menyatu. Itu juga adalah bagaimana seorang bhikkhu mengembangkan perhatian pada jasmani.

Kemajuan Melalui Perhatian Pada Jasmani

"Para bhikkhu, siapapun juga yang telah mengembangkan dan melatih perhatian pada jasmani telah memasukkan ke dalam dirinya kondisi-kondisi bermanfaat apapun juga yang berhubungan dengan pengetahuan sejati. Seperti halnya siapapun juga yang memperluas pikirannya menjangkau samudera raya telah memasukkan dalam pikirannya sungai-sungai apapun juga yang mengalir ke samudera; demikian pula, siapapun juga yang telah mengembangkan dan melatih perhatian pada jasmani telah memasukkan ke dalam dirinya kondisi-kondisi bermanfaat apapun juga yang berhubungan dengan pengetahuan sejati.

"Para bhikkhu, jika seseorang tidak mengembangkan dan melatih perhatian pada jasmani, maka Māra memperoleh kesempatan dan dukungan dalam dirinya. Misalkan seseorang melemparkan sebongkah bola batu berat ke atas gundukan tanah liat yang basah. Bagaimana menurut kalian, para bhikkhu? Apakah bola berat itu akan masuk ke dalam gundukan tanah liat basah itu?"—"Benar, Yang Mulia."—"Demikian pula, para bhikkhu, jika seseorang tidak mengembangkan dan melatih perhatian pada jasmani, maka Māra memperoleh kesempatan dan dukungan dalam dirinya.

"Misalkan terdapat sepotong kayu kering tanpa getah, dan seseorang datang membawa kayu api sebelah atas, dengan berpikir: 'Aku akan menyalakan api, aku akan menghasilkan panas.' Bagaimana menurut kalian, para bhikkhu? Dapatkah orang itu menyalakan api dan menghasilkan panas dengan menggosokkan sepotong kayu kering tanpa getah itu dengan kayu api sebelah atas?"—"Dapat, Yang Mulia."—"Demikian pula, para bhikkhu, jika seseorang tidak mengembangkan dan melatih perhatian pada jasmani, maka Māra memperoleh kesempatan dan dukungan dalam dirinya.

"Misalkan terdapat sebuah kendi air yang kosong diletakkan di atas sebuah bidang, dan seseorang datang dengan membawa persediaan air. Bagaimana menurut kalian, para bhikkhu? Dapatkah orang itu menuangkan air ke dalam kendi itu?"—"Dapat, Yang Mulia."—"Demikian pula, para bhikkhu, jika seseorang tidak mengembangkan dan melatih perhatian pada jasmani, maka Māra memperoleh kesempatan dan dukungan dalam dirinya.

"Para bhikkhu, jika seseorang telah mengembangkan dan melatih perhatian pada jasmani, maka Māra tidak memperoleh kesempatan dan dukungan dalam dirinya.

Misalkan seseorang melemparkan sebuah bola benang yang ringan pada sebidang daun pintu yang terbuat dari inti kayu. Bagaimana menurut kalian, para bhikkhu? Apakah bola benang yang ringan itu dapat masuk menembus daun pintu yang terbuat dari inti kayu itu?"—"Tidak, Yang Mulia."—"Demikian pula, para bhikkhu, jika seseorang telah mengembangkan dan melatih perhatian pada jasmani, maka Māra tidak memperoleh kesempatan dan dukungan dalam dirinya.

"Misalkan terdapat sepotong kayu basah bergetah, dan seseorang datang membawa kayu api sebelah atas, dengan berpikir: 'Aku akan menyalakan api, aku akan menghasilkan panas.' Bagaimana menurut kalian, para bhikkhu? Dapatkah orang itu menyalakan api dan menghasilkan panas dengan menggosokkannya dengan sepotong kayu basah bergetah itu?"—"Tidak, Yang Mulia."—"Demikian pula, para bhikkhu, jika seseorang telah mengembangkan dan melatih perhatian pada jasmani, maka Māra tidak memperoleh kesempatan dan dukungan dalam dirinya.

"Misalkan, di atas sebuah bidang, terdapat sebuah kendi air yang penuh dengan air hingga ke pinggirnya, dan seseorang datang dengan membawa persediaan air. Bagaimana menurut kalian, para bhikkhu? Dapatkah orang itu menuangkan air ke dalam kendi itu?"—"Tidak, Yang Mulia."—"Demikian pula, para bhikkhu, jika seseorang telah mengembangkan dan melatih perhatian pada jasmani, maka Māra tidak memperoleh kesempatan dan dukungan dalam dirinya.

"Para bhikkhu, jika seseorang telah mengembangkan dan melatih perhatian pada jasmani, jika ia mengarahkan pikirannya pada pencapaian apapun yang dapat dicapai melalui pengetahuan langsung, maka ia mencapai kemampuan untuk melihat aspek apapun di dalamnya, jika ada landasan yang sesuai. Misalkan, di atas sebuah bidang, terdapat sebuah kendi air yang penuh dengan air hingga ke pinggirnya sehingga burung-burung gagak dapat meminum airnya. Jika seorang kuat menepuknya, apakah air itu akan memercik keluar?"—"Ya, Yang Mulia."—"Demikian pula, para bhikkhu, jika seseorang telah mengembangkan dan melatih perhatian pada jasmani, jika ia mengarahkan pikirannya pada pencapaian apapun yang dapat dicapai melalui pengetahuan langsung, maka ia mencapai kemampuan untuk melihat aspek apapun di dalamnya, jika ada landasan yang sesuai.

"Misalkan terdapat sebuah kolam persegi empat di atas tanah datar, dikelilingi oleh dinding, penuh dengan air hingga ke pinggirnya sehingga burung-burung gagak dapat meminum airnya. Ketika seorang kuat melepaskan dindingnya, apakah airnya akan keluar?"—"Ya, Yang Mulia."—"Demikian pula, para bhikkhu, jika seseorang telah mengembangkan dan melatih perhatian pada jasmani, jika ia mengarahkan pikirannya pada pencapaian apapun yang dapat dicapai melalui pengetahuan langsung, maka ia mencapai kemampuan untuk melihat aspek apapun di dalamnya, jika ada landasan yang sesuai.

"Misalkan terdapat sebuah kereta di atas tanah datar di persimpangan jalan, ditarik oleh kuda dari keturunan murni, menunggu dengan tongkat kendali siap digunakan, sehingga seorang pelatih terampil, seorang kusir kuda-kuda yang harus dijinakkan, dapat menaikinya, dan memegang tali kekang di tangan kirinya dan tongkat kendali di tangan kanannya, mengendarainya ke sana-sini melalui jalan-jalan yang ia pilih. Demikian pula, para bhikkhu, jika seseorang telah mengembangkan dan melatih perhatian pada jasmani, jika ia mengarahkan pikirannya pada pencapaian apapun yang dapat dicapai melalui pengetahuan langsung, maka ia mencapai kemampuan untuk melihat aspek apapun di dalamnya, jika ada landasan yang sesuai.

Manfaat Dari Perhatian Pada Jasmani

"Para bhikkhu, ketika perhatian pada jasmani telah berulang-ulang dipraktikkan, dikembangkan, dilatih, digunakan sebagai kendaraan, digunakan sebagai landasan, ditegakkan, digabungkan, dan dijalankan dengan baik, maka sepuluh manfaat ini dapat diharapkan. Apakah sepuluh ini?

(i) "Seseorang menjadi penakluk ketidak-puasan dan kesenangan, dan ketidak-puasan tidak menaklukkan dirinya; ia berdiam setelah mengatasi ketidak-puasan pada saat munculnya.

(ii) "Seseorang menjadi penakluk ketakutan dan kekhawatiran, dan ketakutan dan kekhawatiran tidak menaklukkan dirinya; ia berdiam setelah mengatasi ketakutan dan kekhawatiran pada saat munculnya.

(iii) "Seseorang menahankan dingin dan panas, lapar dan haus, dan kontak dengan lalat, nyamuk, angin, matahari, dan binatang-binatang melata; ia menahankan ucapan-kasar, kata-kata yang tidak menyenangkan dan perasaan jasmani yang telah muncul yang menyakitkan, menyiksa, tajam, menusuk, tidak menyenangkan, menyusahkan, dan mengancam kehidupan.

(iv) "Seseorang sesuai kehendaknya dan tanpa kesulitan atau kesusahan memperoleh empat jhāna yang merupakan pikiran yang lebih tinggi dan memberikan kediaman yang nyaman di sini dan saat ini.

(v) "Seseorang mengerahkan berbagai jenis kekuatan batin: dari satu, ia menjadi banyak; dari banyak, ia menjadi satu; ia muncul dan lenyap; ia berjalan tanpa halangan menembus dinding, menembus tembok, menembus gunung, seolah-olah menembus ruang kosong; ia menyelam masuk ke dalam dan keluar dari dalam tanah seolah-olah di air; ia berjalan di air tanpa tenggelam seolah-olah di atas tanah; dengan duduk bersila, ia bepergian di angkasa bagaikan burung; dengan tangannya ia menyentuh bulan dan matahari begitu kuat dan perkasa; ia mengerahkan kekuatan jasmani bahkan hingga sejauh alam Brahma.

(vi) "Dengan unsur telinga dewa, yang murni dan melampaui manusia, ia mendengarkan kedua jenis suara, surgawi dan manusia, suara-suara yang jauh maupun dekat.

(vii) "Seseorang memahami pikiran makhluk-makhluk lain, orang-orang lain, setelah melingkupi pikiran mereka dengan pikirannya sendiri. Ia memahami pikiran yang terpengaruh nafsu sebagai terpengaruh nafsu dan pikiran yang tidak terpengaruh nafsu sebagai tidak terpengaruh nafsu; ia memahami pikiran yang terpengaruh kebencian sebagai terpengaruh kebencian dan pikiran yang tidak terpengaruh kebencian sebagai tidak terpengaruh kebencian; ia memahami pikiran yang terpengaruh delusi sebagai terpengaruh delusi dan pikiran yang tidak terpengaruh delusi sebagai tidak terpengaruh delusi; ia memahami pikiran yang mengerut sebagai mengerut dan pikiran yang kacau sebagai kacau; ia memahami pikiran luhur sebagai luhur dan pikiran tidak luhur sebagai tidak luhur; ia memahami pikiran yang terbatas sebagai terbatas dan pikiran tidak terbatas sebagai tidak terbatas; ia memahami pikiran yang menyatu sebagai pikiran yang menyatu dan pikiran tidak menyatu

sebagai tidak menyatu; ia memahami pikiran yang terbebaskan sebagai terbebaskan dan pikiran tidak terbebaskan sebagai tidak terbebaskan.

(viii) "Seseorang mengingat banyak kehidupan lampanya, yaitu, satu kelahiran, dua kelahiran, tiga kelahiran, empat kelahiran, lima kelahiran, sepuluh kelahiran, dua puluh kelahiran, tiga puluh kelahiran, empat puluh kelahiran, lima puluh kelahiran, seratus kelahiran, seribu kelahiran, seratus ribu kelahiran, banyak kappa penyusutan-dunia, banyak kappa pengembangan-dunia, banyak kappa penyusutan-dan-pengembangan-dunia: 'Di sana aku bernama itu, dari suku itu, dengan penampilan seperti itu, makananku seperti itu, pengalaman kesenangan dan kesakitanku seperti itu, umur kehidupanku selama itu; dan meninggal dunia dari sana, aku muncul kembali di tempat lain; dan di sana aku bernama itu, dari suku itu, dengan penampilan seperti itu, makananku seperti itu, pengalaman kesenangan dan kesakitanku seperti itu, umur kehidupanku selama itu; dan meninggal dunia dari sana, aku muncul kembali di sini.' Demikianlah dengan aspek-aspek dan ciri-cirinya, ia mengingat banyak kehidupan lampanya.

(ix) "Dengan mata dewa, yang murni dan melampaui manusia, ia melihat makhluk-makhluk meninggal dunia dan muncul kembali, hina dan mulia, cantik dan buruk-rupa, kaya dan miskin, dan ia memahami bagaimana makhluk-makhluk berlanjut sesuai perbuatan mereka.

(x) "Dengan menembusnya untuk dirinya sendiri dengan pengetahuan langsung, ia di sini dan saat ini masuk dan berdiam dalam kebebasan pikiran dan kebebasan melalui kebijaksanaan yang tanpa noda dengan hancurnya noda-noda.

"Para bhikkhu, ketika perhatian pada jasmani telah berulang-ulang dipraktikkan, dikembangkan, dilatih, digunakan sebagai kendaraan, digunakan sebagai landasan, ditegakkan, digabungkan, dan dijalankan dengan baik, maka sepuluh manfaat ini dapat diharapkan."

Itu adalah apa yang dikatakan oleh Sang Bhagavā. Para Bhikkhu merasa puas dan gembira mendengar kata-kata Sang Bhagavā.

