

Aṅguttara Nikāya 10.54 Samathasutta

Ketenangan

"Para bhikkhu, seorang bhikkhu yang tidak terampil dalam jalan pikiran orang-orang lain [harus berlatih]: 'Aku akan terampil dalam jalan pikiranku sendiri.' Dengan cara inilah kalian harus berlatih.

"Dan bagaimanakah seorang bhikkhu terampil dalam jalan pikirannya sendiri? Seperti halnya seorang perempuan atau laki-laki—muda, berpenampilan muda, dan menyukai perhiasan—akan melihat pantulan wajahnya di sebuah cermin yang bersih dan cemerlang atau di dalam semangkuk air jernih. Jika mereka melihat debu atau noda apa pun di sana, maka mereka akan berusaha untuk menghilangkannya. Tetapi jika mereka tidak melihat debu atau noda di sana, maka mereka menjadi gembira, dan keinginan mereka terpenuhi, mereka akan berpikir, 'Betapa beruntungnya bahwa aku bersih!'

"Demikian pula, para bhikkhu, pemeriksaan-diri adalah sangat membantu bagi seorang bhikkhu [agar tumbuh] dalam kualitas-kualitas bermanfaat: 'Apakah aku memperoleh ketenangan pikiran atau tidak? Apakah aku memperoleh

kebijaksanaan pandangan terang yang lebih tinggi ke dalam fenomena-fenomena (*dhammas/sankhara/bentukan2*) atau tidak?'

(1) "Jika, melalui pemeriksaan-diri demikian, seorang bhikkhu mengetahui: 'Aku memperoleh ketenangan pikiran internal tetapi tidak memperoleh kebijaksanaan pandangan terang yang lebih tinggi ke dalam fenomena-fenomena,' maka ia harus mendasarkan dirinya pada ketenangan pikiran internal itu dan mengerahkan usaha untuk mendapatkan kebijaksanaan pandangan terang yang lebih tinggi ke dalam fenomena-fenomena. Kemudian, beberapa waktu kemudian, ia memperoleh ketenangan pikiran internal serta kebijaksanaan pandangan terang yang lebih tinggi ke dalam fenomena-fenomena.

(2) "Tetapi jika, melalui pemeriksaan-diri demikian, ia mengetahui: 'Aku memperoleh kebijaksanaan pandangan terang yang lebih tinggi ke dalam fenomena-fenomena tetapi tidak memperoleh ketenangan pikiran internal,' maka ia harus mendasarkan dirinya pada kebijaksanaan pandangan terang yang lebih tinggi ke dalam fenomena-fenomena itu dan mengerahkan usaha untuk mendapatkan ketenangan pikiran internal. Kemudian, beberapa waktu kemudian, ia memperoleh kebijaksanaan pandangan terang yang lebih tinggi ke dalam fenomena-fenomena serta ketenangan pikiran internal.

(3) "Tetapi jika, melalui pemeriksaan-diri demikian, ia mengetahui: 'Aku tidak memperoleh ketenangan pikiran internal dan juga tidak memperoleh kebijaksanaan pandangan terang yang lebih tinggi ke dalam fenomena-fenomena,' maka ia harus mengerahkan keinginan luar biasa, usaha luar biasa, kemauan luar biasa, semangat luar biasa, ketanpa-lelahan luar biasa, perhatian luar biasa, dan pemahaman jernih luar biasa untuk memperoleh kedua kualitas bermanfaat itu. Seperti halnya seseorang yang pakaian atau kepalanya terbakar api akan mengerahkan keinginan luar biasa, usaha luar biasa, kemauan luar biasa, semangat luar biasa, ketanpa-lelahan luar biasa, perhatian luar biasa, dan pemahaman jernih luar biasa untuk memadamkan [api] di pakaian atau kepalanya, demikian pula bhikkhu itu harus mengerahkan keinginan luar biasa, usaha luar biasa, kemauan luar biasa, semangat luar biasa, ketanpa-lelahan luar biasa, perhatian luar biasa, dan pemahaman jernih luar biasa untuk memperoleh kedua kualitas bermanfaat itu. Kemudian, beberapa waktu kemudian, ia memperoleh ketenangan pikiran internal serta memperoleh kebijaksanaan pandangan terang yang lebih tinggi ke dalam fenomena-fenomena.

(4) "Tetapi jika, melalui pemeriksaan-diri demikian, ia mengetahui: 'Aku memperoleh ketenangan pikiran internal serta kebijaksanaan

pandangan terang yang lebih tinggi ke dalam fenomena-fenomena,' maka ia harus mendasarkan dirinya pada kualitas-kualitas bermanfaat yang sama itu dan berusaha lebih lanjut untuk mencapai hancurnya noda-noda.

"Jubah, Aku katakan, ada dua jenis: yang harus digunakan dan yang tidak boleh digunakan. Makanan juga, Aku katakan, ada dua jenis: yang harus dimakan dan yang tidak boleh dimakan. Tempat tinggal juga, Aku katakan, ada dua jenis: yang harus digunakan dan yang tidak boleh digunakan. Pedesaan dan pemukiman juga, Aku katakan, ada dua jenis: yang harus dikunjungi dan yang tidak boleh dikunjungi. Negara-negara dan wilayah-wilayah juga, Aku katakan, ada dua jenis: yang harus dikunjungi dan yang tidak boleh dikunjungi. Orang-orang juga, Aku katakan, ada dua jenis: mereka yang harus didekati, dan mereka yang tidak boleh didekati.

(5) "Ketika dikatakan: 'Jubah, Aku katakan, ada dua jenis: yang harus digunakan dan yang tidak boleh digunakan,' karena alasan apakah ini dikatakan? Jika seseorang mengetahui tentang sehelai jubah: 'Ketika aku menggunakan jubah ini, kualitas-kualitas tidak bermanfaat bertambah dalam diriku dan kualitas-kualitas bermanfaat berkurang,' maka ia tidak boleh menggunakan jubah demikian. Tetapi jika ia mengetahui tentang sehelai jubah: 'Ketika

aku menggunakan jubah ini, kualitas-kualitas tidak bermanfaat berkurang dalam diriku dan kualitas-kualitas bermanfaat bertambah,' maka ia harus menggunakan jubah demikian. Ketika dikatakan: 'Jubah, Aku katakan, ada dua jenis: yang harus digunakan dan yang tidak boleh digunakan,' adalah karena ini maka hal itu dikatakan.

(6) "Ketika dikatakan: 'Makanan juga, Aku katakan, ada dua jenis: yang harus dimakan dan yang tidak boleh dimakan,' karena alasan apakah ini dikatakan? Jika seseorang mengetahui tentang suatu makanan: 'Ketika aku memakan makanan ini, kualitas-kualitas tidak bermanfaat bertambah dalam diriku dan kualitas-kualitas bermanfaat berkurang,' maka ia tidak boleh memakan makanan demikian. Tetapi jika ia mengetahui tentang suatu makanan: 'Ketika aku memakan makanan ini, kualitas-kualitas tidak bermanfaat berkurang dalam diriku dan kualitas-kualitas bermanfaat bertambah,' maka ia harus memakan makanan demikian. Ketika dikatakan: 'Makanan juga, Aku katakan, ada dua jenis: yang harus dimakan dan yang tidak boleh dimakan,' adalah karena ini maka hal itu dikatakan.

(7) "Ketika dikatakan: 'Tempat tinggal juga, Aku katakan, ada dua jenis: yang harus digunakan dan yang tidak boleh digunakan,' karena alasan apakah ini dikatakan? Jika seseorang mengetahui

tentang suatu tempat tinggal: 'Ketika aku menggunakan tempat tinggal ini, kualitas-kualitas tidak bermanfaat bertambah dalam diriku dan kualitas-kualitas bermanfaat berkurang,' maka ia tidak boleh menggunakan tempat tinggal demikian. Tetapi jika ia mengetahui tentang suatu tempat tinggal: 'Ketika aku menggunakan tempat tinggal ini, kualitas-kualitas tidak bermanfaat berkurang dalam diriku dan kualitas-kualitas bermanfaat bertambah,' maka ia harus menggunakan tempat tinggal demikian. Ketika dikatakan: 'Tempat tinggal juga, Aku katakan, ada dua jenis: yang harus digunakan dan yang tidak boleh digunakan,' adalah karena ini maka hal itu dikatakan.

(8) "Ketika dikatakan: 'Pedesaan dan pemukiman juga, Aku katakan, ada dua jenis: yang harus dikunjungi dan yang tidak boleh dikunjungi,' karena alasan apakah hal ini dikatakan? Jika seseorang mengetahui tentang suatu desa atau pemukiman: 'Ketika aku mengunjungi desa atau pemukiman ini, kualitas-kualitas tidak bermanfaat bertambah dalam diriku dan kualitas-kualitas bermanfaat berkurang,' maka ia tidak boleh mengunjungi desa atau pemukiman demikian. Tetapi jika ia mengetahui tentang suatu desa atau pemukiman: 'Ketika aku mengunjungi desa atau pemukiman ini, kualitas-kualitas tidak bermanfaat berkurang dalam diriku dan kualitas-kualitas bermanfaat bertambah,' maka

ia harus mengunjungi desa atau pemukiman demikian. Ketika dikatakan: 'Pedesaan atau pemukiman juga, Aku katakan, ada dua jenis: yang harus dikunjungi dan yang tidak boleh dikunjungi,' adalah karena ini maka hal itu dikatakan.

(9) "Ketika dikatakan: 'Negara-negara dan wilayah-wilayah juga, Aku katakan, ada dua jenis: yang harus dikunjungi dan yang tidak boleh dikunjungi,' karena alasan apakah hal ini dikatakan? Jika seseorang mengetahui tentang suatu negara atau wilayah: 'Ketika aku mengunjungi negara atau wilayah ini, kualitas-kualitas tidak bermanfaat bertambah dalam diriku dan kualitas-kualitas bermanfaat berkurang,' maka ia tidak boleh mengunjungi negara atau wilayah demikian. Tetapi jika ia mengetahui tentang suatu negara atau wilayah: 'Ketika aku mengunjungi negara atau wilayah ini, kualitas-kualitas tidak bermanfaat berkurang dalam diriku dan kualitas-kualitas bermanfaat bertambah,' maka ia harus mengunjungi negara atau wilayah demikian. Ketika dikatakan: 'Negara-negara dan wilayah-wilayah juga, Aku katakan, ada dua jenis: yang harus dikunjungi dan yang tidak boleh dikunjungi,' adalah karena ini maka hal itu dikatakan.

(10) "Ketika dikatakan: 'Orang-orang juga, Aku katakan, ada dua jenis: mereka yang harus didekati, dan mereka yang tidak boleh didekati,' karena alasan apakah hal ini dikatakan? Jika seseorang

mengetahui tentang orang lain: 'Ketika aku bergaul dengan orang ini, kualitas-kualitas tidak bermanfaat bertambah dalam diriku dan kualitas-kualitas bermanfaat berkurang,' maka ia tidak boleh mendekati orang demikian. Tetapi jika ia mengetahui tentang orang lain: 'Ketika aku bergaul dengan orang ini, kualitas-kualitas tidak bermanfaat berkurang dalam diriku dan kualitas-kualitas bermanfaat bertambah,' maka ia harus mendekati orang demikian. Ketika dikatakan: 'Orang-orang juga, Aku katakan, ada dua jenis: mereka yang harus didekati, dan mereka yang tidak boleh didekati,' adalah karena ini maka hal itu dikatakan."