

## **Majjhima Nikāya**

### **20. Vitakkasaṇṭhāna Sutta**

#### **Pelenyapan Pikiran-pikiran Kacau**

Demikianlah yang kudengar. Pada suatu ketika Sang Bhagavā sedang menetap di Sāvattthī di Hutan Jeta, Taman Anāthapiṇḍika. Di sana Beliau memanggil para bhikkhu: "Para bhikkhu."—"Yang Mulia," mereka menjawab. Sang Bhagavā berkata sebagai berikut:

"Para bhikkhu, ketika seorang bhikkhu sedang mengejar pikiran yang lebih tinggi, dari waktu ke waktu ia harus memperhatikan lima gambaran. Apakah lima ini?

(i) "Di sini, para bhikkhu, ketika seorang bhikkhu sedang memperhatikan beberapa gambaran, dan karena gambaran itu, muncul dalam dirinya pikiran jahat yang tidak bermanfaat yang berhubungan dengan keinginan, dengan kebencian, dan dengan delusi, maka ia harus memperhatikan gambaran lain yang berhubungan dengan apa yang bermanfaat. Ketika ia memperhatikan gambaran lain yang bermanfaat, maka pikiran jahat yang tidak bermanfaat yang berhubungan dengan keinginan, dengan kebencian, dan dengan delusi ditinggalkan dalam dirinya dan mereda. Dengan ditinggalkannya pikiran-pikiran itu maka pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, menjadi manunggal, dan menyatu. Bagaikan seorang tukang kayu terampil

atau muridnya dapat mengetuk, melepas, dan mencabut pasak besar dengan menggunakan pasak kecil, demikian pula, para bhikkhu, ketika seorang bhikkhu memperhatikan gambaran lain yang berhubungan dengan apa yang bermanfaat, maka pikiran jahat yang tidak bermanfaat yang berhubungan dengan keinginan, dengan kebencian, dan dengan delusi ditinggalkan dalam dirinya dan mereda. Dengan ditinggalkannya pikiran-pikiran itu maka pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, menjadi manunggal, dan menyatu.

(ii) "Jika, sewaktu ia sedang memperhatikan gambaran lain yang berhubungan dengan apa yang bermanfaat, masih muncul dalam dirinya pikiran-pikiran jahat yang tidak bermanfaat yang berhubungan dengan keinginan, dengan kebencian, dan dengan delusi, maka ia harus memeriksa bahaya dalam pikiran-pikiran tersebut sebagai berikut: 'Pikiran-pikiran ini tidak bermanfaat, tercela, berakibat pada penderitaan.' Ketika ia memeriksa bahaya dalam pikiran-pikiran tersebut, maka pikiran-pikiran jahat yang tidak bermanfaat yang berhubungan dengan keinginan, dengan kebencian, dan dengan delusi ditinggalkan dalam dirinya dan mereda. Dengan ditinggalkannya pikiran-pikiran itu maka pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, menjadi manunggal, dan menyatu. Bagaikan seorang laki-laki atau perempuan, muda, belia, dan menyukai hiasan, akan ketakutan, malu, dan jijik jika mayat seekor ular atau seekor anjing atau manusia digantungkan

dilehernya, demikian pula, para bhikkhu, ketika seorang bhikkhu memeriksa pikiran-pikiran ini yang berhubungan dengan apa yang bermanfaat, maka pikiran jahat yang tidak bermanfaat yang berhubungan dengan keinginan, dengan kebencian, dan dengan delusi ditinggalkan dalam dirinya dan mereda. Dengan ditinggalkannya pikiran-pikiran itu maka pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, menjadi manunggal, dan menyatu.

(iii) "Jika, sewaktu ia memeriksa bahaya dalam pikiran-pikiran tersebut, masih muncul dalam dirinya pikiran-pikiran jahat yang tidak bermanfaat yang berhubungan dengan keinginan, dengan kebencian, dan dengan delusi, maka ia harus berusaha melupakan pikiran-pikiran itu dan tidak memperhatikannya. Ketika ia berusaha melupakan pikiran-pikiran itu dan tidak memperhatikannya, maka pikiran-pikiran jahat yang tidak bermanfaat yang berhubungan dengan keinginan, dengan kebencian, dan dengan delusi ditinggalkan dalam dirinya dan mereda. Dengan ditinggalkannya pikiran-pikiran itu maka pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, menjadi manunggal, dan menyatu. Bagaikan seseorang dengan mata yang baik, yang tidak ingin melihat bentuk-bentuk yang ada dalam jarak pandangannya akan menutup matanya atau menatap ke arah lain, demikian pula, para bhikkhu, Ketika seorang bhikkhu berusaha melupakan pikiran-pikiran itu dan tidak memperhatikannya, maka pikiran-pikiran jahat yang tidak bermanfaat yang berhubungan dengan keinginan, dengan

kebencian, dan dengan delusi ditinggalkan dalam dirinya dan mereda. Dengan ditinggalkannya pikiran-pikiran itu maka pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, menjadi manunggal, dan menyatu.

(iv) "Jika, sewaktu ia berusaha melupakan pikiran-pikiran itu dan tidak memperhatikannya, masih muncul dalam dirinya pikiran-pikiran jahat yang tidak bermanfaat yang berhubungan dengan keinginan, dengan kebencian, dan dengan delusi, maka ia harus mengerahkan perhatian untuk menenangkan bentukan-pikiran dari pikiran-pikiran tersebut. Ketika ia mengerahkan perhatian untuk menenangkan bentukan-pikiran dari pikiran-pikiran tersebut, maka pikiran-pikiran jahat yang tidak bermanfaat yang berhubungan dengan keinginan, dengan kebencian, dan dengan delusi ditinggalkan dalam dirinya dan mereda. Dengan ditinggalkannya pikiran-pikiran itu maka pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, menjadi manunggal, dan menyatu. Bagaikan seseorang yang berjalan cepat akan mempertimbangkan: 'Mengapa aku berjalan cepat? Bagaimana jika aku berjalan lambat?' dan ia akan berjalan lambat; kemudian ia akan mempertimbangkan: 'Mengapa aku berjalan lambat? Bagaimana jika aku berdiri?' dan ia akan berdiri; kemudian ia akan mempertimbangkan: 'Mengapa aku berdiri? Bagaimana jika aku duduk?' dan ia akan duduk; kemudian ia akan mempertimbangkan: 'Mengapa aku duduk? Bagaimana jika aku berbaring?' dan ia akan berbaring. Dengan melakukan hal tersebut ia akan menggantikan

setiap postur kasar dengan yang lebih halus. Demikian pula, para bhikkhu, Ketika seorang bhikkhu mengerahkan perhatian untuk menenangkan bentukan-pikiran dari pikiran-pikiran tersebut, maka pikiran-pikiran jahat yang tidak bermanfaat yang berhubungan dengan keinginan, dengan kebencian, dan dengan delusi ditinggalkan dalam dirinya dan mereda. Dengan ditinggalkannya pikiran-pikiran itu maka pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, menjadi manunggal, dan menyatu.

(v) "Jika, sewaktu ia mengerahkan perhatian untuk menenangkan bentukan-pikiran dari pikiran-pikiran tersebut, masih muncul dalam dirinya pikiran-pikiran jahat yang tidak bermanfaat yang berhubungan dengan keinginan, dengan kebencian, dan dengan delusi, maka dengan menggertakkan giginya dan menekan lidahnya ke langit-langit mulutnya, ia harus menekan, mendesak, dan menggilas pikiran dengan pikiran. Ketika, dengan menggertakkan giginya dan menekan lidahnya ke langit-langit mulutnya, ia menekan, mendesak, dan menggilas pikiran dengan pikiran, maka pikiran-pikiran jahat yang tidak bermanfaat yang berhubungan dengan keinginan, dengan kebencian, dan dengan delusi ditinggalkan dalam dirinya dan mereda. Dengan ditinggalkannya pikiran-pikiran itu maka pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, menjadi manunggal, dan menyatu. Bagaikan seorang kuat yang menangkap seorang yang lebih lemah di kepala atau bahu dan menekannya, mendesaknya, dan menggilasnya, demikian pula,

para bhikkhu, ketika, dengan menggertakkan giginya dan menekan lidahnya ke langit-langit mulutnya, seorang bhikkhu menekan, mendesak, dan menggilas pikiran dengan pikiran, maka pikiran-pikiran jahat yang tidak bermanfaat yang berhubungan dengan keinginan, dengan kebencian, dan dengan delusi ditinggalkan dalam dirinya dan mereda. Dengan ditinggalkannya pikiran-pikiran itu maka pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, menjadi manunggal, dan menyatu.

"Para bhikkhu, ketika seorang bhikkhu sedang memperhatikan beberapa gambaran, dan karena gambaran itu, muncul dalam dirinya pikiran jahat yang tidak bermanfaat yang berhubungan dengan keinginan, dengan kebencian, dan dengan delusi, kemudian ketika ia memperhatikan gambaran lain yang bermanfaat, maka pikiran jahat yang tidak bermanfaat ditinggalkan dalam dirinya dan mereda, dan dengan ditinggalkannya pikiran-pikiran itu maka pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, menjadi manunggal, dan menyatu.

Ketika ia memeriksa bahaya dalam pikiran-pikiran tersebut, maka pikiran-pikiran jahat yang tidak bermanfaat ditinggalkan dalam dirinya dan mereda. Dengan ditinggalkannya pikiran-pikiran itu maka pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, menjadi manunggal, dan menyatu.

Ketika ia berusaha melupakan pikiran-pikiran tersebut dan tidak memperhatikannya, maka pikiran-pikiran jahat yang tidak bermanfaat

ditinggalkan dalam dirinya dan mereda. Dengan ditinggalkannya pikiran-pikiran itu maka pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, menjadi manunggal, dan menyatu.

Ketika ia mengerahkan perhatian untuk menenangkan bentukan-pikiran dari pikiran-pikiran tersebut, maka pikiran-pikiran jahat yang tidak bermanfaat ditinggalkan dalam dirinya dan mereda. Dengan ditinggalkannya pikiran-pikiran itu maka pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, menjadi manunggal, dan menyatu.

Ketika, dengan menggertakkan giginya dan menekan lidahnya ke langit-langit mulutnya, ia menekan, mendesak, dan menggilas pikiran dengan pikiran, maka pikiran-pikiran jahat yang tidak bermanfaat ditinggalkan dalam dirinya dan mereda. Dengan ditinggalkannya pikiran-pikiran itu maka pikirannya menjadi kokoh secara internal, tenang, menjadi manunggal, dan menyatu.

Maka bhikkhu ini dapat disebut seorang majikan dalam perjalanan pikiran. Ia akan memikirkan pikiran apapun yang ingin ia pikirkan dan ia tidak akan memikirkan pikiran apapun yang tidak ingin ia pikirkan. Ia telah mematahkan ketagihan, melepaskan belenggu-belenggu, dan dengan sepenuhnya menembus keangkuhan ia mengakhiri penderitaan."

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