

Ānāpāna·ssati

(SADAR PENUH PADA NAPAS)



dijelaskan oleh
Yang Mulia
Pa Auk Tawya Sayadaw

Pada sutta ‘Kesadaran pada napas’ (*‘Ānāpāna-ssati’ suttam*) dari *Majjhima-Nikāya*, Buddha menjelaskan:

Ānāpāna-ssati, bhikkhave,

bhāvitā bahulīkatā maha-pphalā hoti mah-ānisaṃsā.

Ānāpāna-ssati, para bhikkhu,

ketika terkembangkan dan ditingkatkan, merupakan maha-hasil dan maha-manfaat.

Pada buklet ini, master meditasi dari Myanmar, Yang Mulia Pa Auk Tawya Sayadaw memberikan sebuah diskusi singkat akan maha-hasil dan maha-manfaat untuk diperoleh dari bermeditasi *ānāpāna-ssati*. Manfaat itu adalah tiga puluh tujuh dhamma pendukung pencerahan (*satta-tiṃsa-bodhi-pakkhiya-dhammā*):

- Empat landasan sati (*cattāro sati-paṭṭhānā*)
- Empat usaha benar (*cattāro samma-ppadhānā*)
- Empat basis kekuatan batin (*cattāro iddhi-pādā*)
- Lima indra pengendali (*pañca indriyāni*)
- Lima kekuatan (*pañca balāni*)
- Tujuh faktor pencerahan (*satta bojja-aṅgā*)
- Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Ariyo-Aṭṭhaṅgiko Maggo*)

Sesuai dengan instruksi serial dari Buddha, Sayadaw pertama menerangkan bagaimana yogi mengembangkan samatha dengan *ānāpāna-ssati*, sampai di sana muncul sinar kebijaksanaan dan tanda konsentrasi –nimitta. Kemudian Sayadaw menjelaskan bagaimana yogi mengembangkan konsentrasi yang telah dicapai, sampai kepada pencapaian jhāna keempat.

Selanjutnya, Sayadaw menjelaskan bagaimana yogi menggunakan sinar kebijaksanaan untuk menganalisis rūpa, nāma, dan *paṭicca-samuppāda*-nya, dalam upaya berikutnya untuk mengembangkan vipassanā.

Terakhir, Sayadaw menjelaskan bagaimana yogi mendapatkan kemajuan melalui serial pengetahuan vipassanā sampai perealisasi-an Nibbāna.

Dalam setiap kasus, Sayadaw menjelaskan bagaimana perkembangan yogi yang bertahap memenuhi tiga puluh tujuh dhamma pendukung pencerahan: pada samatha, pada vipassanā, dan pada perealisasi-an Nibbāna.

ÄNÄPÄNA.SSATI

ÄNÄPÄNA.SSATI

Pa Auk Tawya Sayadaw

*Ṭamo tassa bhagavato arahato
sammā sambuddhassa*

ÄNÄPÄNA·SSATI

Dipublikasikan
oleh Dhamma Māmakā
Email : Dhammamamaka@yahoo.com

*Buku ini dipublikasikan hanya
untuk Distribusi Gratis saja dan tidak untuk Diperjual Belikan.*

Materi di dalam buku ini boleh dicetak ulang
untuk
Distribusi Gratis
tanpa izin dari penulis.
Akan tetapi direkomendasikan bahwa
Pengubahan tanpa permissi dan penyajian secara keliru lainnya
dari ajaran penulis
dihindari.

Publikasi Pertama: September 2013

*“Khayaṃ virāgaṃ amataṃ paṇitaṃ,
yad-ajjhagā Sakya-munī samāhito,
Na tena dhammena sam’atthi kinci.
Idam’pi Dhamme ratanaṃ paṇītaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu.”*

“Padamnya nafsu, tanpa kematian, dan superior,
Direalisasi oleh Petapa Sakya yang terpusatkan,
Demikianlah Dhamma tersebut,
Tiada yang sebanding, dengan ujaran kebenaran ini,
semoga terdapat kedamaian.”

Buku tersebut mengandung Dhamma yang tidak dapat dibandingkan dengan apa pun. Buku tersebut merupakan buku Dhamma yang tidak dapat diperjual-belikan. Buku tersebut juga bukan merupakan modus dalam penggalangan dana. Buku tersebut dapat diperoleh tanpa harus berdana. Buku Dhamma tersebut tidak di bawah monopoli Yayasan apa pun. Isi buku tersebut dapat dicetak-ulang oleh pihak mana pun tanpa mengubah konten yang terdapat di dalam.

Buddhasasanam ciram̐ titthatu

Semoga Buddhasasana bertahan lama

SABBADĀNAṀ DHAMMADĀNAṀ JINĀTI

Dari semua jenis dana Dana kebenaran ialah terunggul.

PEMBERIAN - TIDAK UNTUK DIJUAL

DAFTAR ISI

Pengantar	1
Tempat untuk Meditasi	2
Postur saat Meditasi	3
Bernafas dengan Sati	3
Empat pada Bagian Pertama	4
Meditasi Samatha	5
Tiga Jenis Nimitta	6
Lima Faktor Jhāna	6
Lima Kefasihan	7
Empat Jhāna	8
Faktor Pendukung Pencerahan dalam Samatha	9
Analisis Objek untuk Vipassanā	10
Analisis Rūpa	11
Analisis Nāma	12
Analisis Paticca-Samuppāda	15
Meditasi Vipassanā	16
Faktor Pendukung Pencerahan dalam Vipassanā	17
Empat pada Bagian Kedua	19
Empat pada Bagian Ketiga	22
Empat pada bagian Keempat	24
Magga dan Phala	27
Faktor Pendukung Pencerahan dalam Magga dan Phala	28
Kesimpulan	29

PENGANTAR

Di sini kami ingin menjelaskan dengan sangat singkat bagaimana yogi¹ bermeditasi menggunakan sati² pada napas, dalam *Pāḷi* disebut *ānāpāna-ssati*. Penjelasan kami terutama berdasarkan pada ‘*Ānāpāna-ssati*’ sutta dari *Majjhima Nikāya*³.

Di sana Buddha menjelaskan mengapa yogi sebaiknya bermeditasi *ānāpāna-ssati*:

- *Ānāpāna-ssati, bhikkhave, bhāvitā bahulikatā maha-pphalā hoti mah-ānisaṃsā.*

***Ānāpāna-ssati*, para bhikkhu, ketika terkembangkan dan ditingkatkan, merupakan maha-hasil (*maha-pphalā*) dan maha-manfaat (*mah-ānisaṃsā*).**

Lalu Buddha menjelaskan bagaimana *ānāpāna-ssati* menjadi maha-hasil dan maha-manfaat:

- *Ānāpāna-ssati, bhikkhave, bhāvitā bahulikatā cattāro sati-paṭṭhāne paripūreti.*

***Ānāpāna-ssati*, para bhikkhu, ketika terkembangkan dan ditingkatkan, memenuhi empat landasan sati (*cattāro sati-paṭṭhāne*).**

- *Cattāro sati-paṭṭhānā bhāvitā bahulikatā satta bojjh-aṅge paripūreti.*
Empat landasan sati, ketika terkembangkan dan ditingkatkan, memenuhi tujuh faktor pencerahan (*satta bojjh-aṅge*).
- *Satta bojjh-aṅge bhāvitā bahulikatā vijjā-vimuttiṃ paripūreti.*
Tujuh faktor pencerahan, ketika terkembangkan dan ditingkatkan, memenuhi Pengetahuan Sejati dan Pembebasan (*vijjā-vimuttiṃ*).

Di sini Buddha menjelaskan bahwa ketika *ānāpāna-ssati* terkembangkan dan ditingkatkan, ia memenuhi empat landasan sati, dimana setelah

¹ Bukan dalam arti pendeta atau ahli yoga (Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa, KBI), melainkan meditator.

² **Sati** = *mindfulness* = sadar penuh

³ M.III.ii.8 ‘*Ānāpāna-ssati-Suttaṃ*’

terkembangkan dan ditingkatkan kemudian memenuhi tujuh faktor pencerahan. Dengan ini, Buddha bermaksud ketika *ānāpāna-ssati* dikembangkan dan ditingkatkan, ia memenuhi tiga puluh tujuh dhamma pendukung pencerahan (*satta-tiṃsa-bodhi-pakkhiya-dhammā*).

Kami sekarang akan menjelaskan bagaimana hal tersebut dilakukan. Kami akan membahas bagian demi bagian pada '*Ānāpāna-Ssati*' sutta.⁴

Mari kita ambil penjelasan Buddha berikutnya:

Idha, bhikkhave, bhikkhu araṅṅa-gato vā rukkha-mūla-gato vā suññā-gāra-gato vā, nisīdati, pallaṅkaṃ ābhujitvā, ujum kāyaṃ paṇidhāya, parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā.

Di sini, para bhikkhu, seorang bhikkhu pergi ke hutan, atau pergi ke bawah pohon, atau pergi ke tempat sunyi, duduk, bersila, menegakkan badannya, membangun sati di depan mukanya.

So sat-ova assasati; sat-ova passasati

Dia dengan sati menarik napas; dengan sati mengembuskan napas.

TEMPAT UNTUK MEDITASI

Buddha berkata bahwa bhikkhu **pergi ke hutan, atau pergi ke bawah pohon, atau pergi ke tempat sunyi**. Itu merujuk pada tempat yang sesuai untuk bermeditasi *ānāpāna-ssati*: tempat yang hening. Pada tempat seperti itu, hanya ada sedikit kebisingan dan gangguan lainnya. Itu artinya yogi dapat dengan mudah menenangkan pikirannya. Tetapi jika tidak ada tempat seperti demikian, yogi harus secara sederhana mengabaikan semua kebisingan dan gangguan lainnya. Sehingga tempat manapun menjadi layaknya hutan, bawah pohon, atau tempat sunyi. Sehingga yogi dapat bermeditasi *ānāpāna-ssati* dimana pun.

⁴ Landasan dari penjelasan Yang Mulia Sayadaw mungkin dapat ditemukan pada diskusi dari S.V.X.ii.9 '*Vesāli-Suttaṃ*' di *Visuddhi-Magga*, bagian viii '*Ānāpāna--Ssati-Kathā*' §215-237. Di sana, Buddha memberikan enam belas instruksi dalam rangkaian yang sama seperti yang Buddha berikan dalam '*Ānāpāna-ssati Sutta*'.

POSTUR SAAT MEDITASI

Buddha juga berkata bahwa bhikkhu **duduk, bersila, menegakkan badannya**. Itu merujuk pada postur yang paling sesuai untuk *ānāpāna-ssati*.

Walaupun *ānāpāna-ssati* dapat dan sebaiknya dilatih pada setiap postur tubuh, postur duduk biasanya merupakan postur yang terbaik untuk mengembangkan konsentrasi mendalam. Dan dalam postur duduk, yogi harus menjaga badannya tegak secara alami: tidak terlalu tegak dan kaku, dan tidak terlalu santai. Postur duduk yang tegak dan nyaman memungkinkan yogi untuk duduk lama tanpa menambah ketegangan atau kelelahan pada tubuh.

BERNAPAS DENGAN SATI

Buddha juga berkata bahwa bhikkhu sudah **membangun sati di depan mukanya**. Ini artinya dia sudah membangun sati-nya pada napas di depan mukanya: pada ujung lubang hidung (*nāsāpuṭa*) atau pada bagian di atas bibir (*uttar-oṭṭha*).

Dia dengan sati menarik napas; dengan sati mengembuskan napas. Inilah *ānāpāna-ssati*: sati pada napas. Untuk sati pada napas adalah memberikan perhatian pada napas selagi ia masuk dan keluar pada ujung lubang hidung atau pada bagian di atas bibir. Ketika menarik napas, yogi mengetahui ia sedang menarik napas; ketika mengembuskan napas, yogi mengetahui ia sedang mengembuskan napas. Itulah bagaimana yogi menarik napas dengan sati, dan mengembuskan napas dengan sati.

Kapanpun pikiran yogi berkelana, yogi membawanya kembali dengan tenang pada napas. Yogi jangan kecewa ketika pikirannya berkelana. Dan jika yogi mempunyai masalah dalam mempertahankan pikirannya pada napas, yogi dapat menghitung napas:

- pada masuk dan keluarnya napas yang pertama, yogi hitung ‘satu’.
- Masuk dan keluarnya napas berikutnya, yogi hitung ‘dua’.
- Masuk dan keluarnya napas berikutnya, yogi hitung ‘tiga’.

- Dan seterusnya, sampai delapan.

Yogi menghitung napas sampai pikirannya berdiam dengan tenang pada napas. Lalu yogi berhenti menghitung dan hanya sadar pada napas.

Setelah penjelasan pengantar ini, Buddha melanjutkan pada empat bagian dengan empat penjelasan.

EMPAT PADA BAGIAN PERTAMA

Pada bagian pertama dengan empat penjelasannya, Buddha menjelaskan:

[1]. *Dīghaṃ vā assasanto 'dīghaṃ assasāmi'ti pajānāti;*

Dīghaṃ vā passasanto 'dīghaṃ passasāmi'ti pajānāti.

Menarik napas panjang, dia mengerti: 'Saya menarik napas panjang.'

Mengembuskan napas panjang, dia mengerti: 'Saya mengembuskan napas panjang.'

[2]. *Rassaṃ vā assasanto 'rassaṃ assasāmi'ti pajānāti;*

Rassaṃ vā passasanto 'rassaṃ passasāmi'ti pajānāti.

Menarik napas pendek, dia mengerti: 'Saya menarik napas pendek.'

Mengembuskan napas pendek, dia mengerti: 'Saya mengembuskan napas pendek.'

[3]. *'Sabba·kāya·paṭisaṃvedī assasissāmi'ti sikkhati;*

'Sabba·kāya·paṭisaṃvedī passasissāmi'ti sikkhati.

'Merasakan seluruh tubuh [napas], Saya akan menarik napas': dengan ini dia berlatih.

'Merasakan seluruh tubuh [napas], Saya akan mengembuskan napas': dengan ini dia berlatih.

[4]. *'Passambhayaṃ kāya·saṅkhāraṃ assasissāmi'ti sikkhati;*

'Passambhayaṃ kāya·saṅkhāraṃ passasissāmi'ti sikkhati;

'Menenangkan formasi tubuh, Saya akan menarik napas': dengan ini dia berlatih.

**'Menenangkan formasi tubuh, Saya akan mengembuskan napas':
dengan ini dia berlatih.**

Di sini, *ānāpāna-ssati* memenuhi perenungan tubuh (*kāy-ānupassanā*), landasan sati pertama. Di sini, Buddha menjelaskan demikian untuk pencapaian keempat jhāna *ānāpāna*, yang merupakan samatha (meditasi ketenangan).

MEDITASI SAMATHA

Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas dengan mengerti bahwa napasnya panjang atau pendek. Ketika sati pada napasnya berkembang, hal ini datang secara alami: yogi secara alami menjadi mengerti bahwa napasnya kadang panjang, kadang pendek. tidaklah penting apakah itu panjang atau pendek: yang penting adalah yogi dengan tenang menyadari bahwa napasnya panjang maupun pendek.

Lalu Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas merasakan seluruh tubuh. Dengan seluruh tubuh (*sabba-kāya*), Buddha mengacu pada seluruh tubuh napas. Pengertian ini juga timbul secara alami. seiring sati pada napasnya berkembang lebih lanjut, yogi secara alami menjadi sadar akan awal, tengah, dan akhir pada setiap napas masuk dan napas keluar saat ia melewati ujung lubang hidung atau bagian di atas bibir. Di sini juga, tidaklah penting apakah napasnya panjang atau pendek: yang penting adalah yogi sepanjang waktu mengetahui seluruh tubuh setiap napas masuk dan napas keluar; yang mana yogi mengetahui seluruh tubuh napas dari awal ke tengah ke akhir.

Terakhir, Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas menenangkan formasi tubuh. Dengan formasi tubuh (*kāya-saṅkhāra*), Buddha mengacu pada napas masuk dan keluar melalui hidung.

Penenangan melalui napas juga muncul secara alami, karena seiring sati pada napasnya berkembang, napasnya menjadi semakin dan semakin

halus, semakin dan semakin tenang. Jadi, yang yogi perlu lakukan adalah berusaha sadar sepanjang waktu untuk memahami napas halus.

Jika yogi mampu dengan cara demikian menyadari napas halus dalam jangka waktu yang lama, katakanlah dua atau tiga jam, konsentrasinya akan menjadi lebih dalam dari sebelumnya. Pada akhirnya, yogi bisa menyadari nimitta (tanda konsentrasi).

TIGA JENIS NIMITTA

Antara yogi satu dengan yogi lainnya, tanda konsentrasi (nimitta) dapat tampak secara berbeda: itu dikarenakan persepsi mereka yang berbeda akan napas. Untuk sebagian yogi, nimitta bisa tampak sebagai kabut, untuk yogi lainnya, ia bisa tampak sebagai asap, untuk yogi lainnya sebagai kapas, atau sederhana sebagai cahaya, dan sebagainya. Pada awalnya, bagaimanapun, nimitta biasanya berwarna abu-abu: itu merupakan *parikamma-nimitta* (tanda pendahuluan). Dan, seiring konsentrasinya berkembang, ia menjadi putih, yang merupakan *uggaha-nimitta* (tanda pembelajaran). Dan seiring konsentrasinya berkembang lebih lanjut, ia menjadi terang dan translusens⁵, yang merupakan *paṭibhāga-nimitta* (tanda padanan). *Paṭibhāga-nimitta ānāpāna* merupakan objek dari konsentrasi penyerapan⁶ berdasarkan pada napas masuk dan napas keluar: ia merupakan objek dari *jhāna ānāpāna*.

LIMA FAKTOR JHĀNA

Ketika nimitta pertama tampak, ia datang dan pergi. Tetapi seiring yogi melanjutkan untuk sati pada napas, konsentrasinya berlanjut semakin dalam lagi, maka nimitta bertahan lebih dan lebih lama. Ketika nimitta bersatu dengan napas, dan pikirannya sendiri menetap pada nimitta, yogi memberi perhatian tidak lagi pada napas, hanya pada nimitta. Seiring konsentrasinya menjadi semakin dan semakin dalam, maka nimitta men-

⁵ **Translusens** bersifat setengah bening; tembus cahaya. –KBBI

⁶ **Jhāna** = *absorption concentration* = konsentrasi penyerapan

jadi semakin dan semakin terang. Cahaya terang yang juga tampak tersebut merupakan cahaya kebijaksanaan (*paññ-āloko*).

Yogi melanjutkan fokus pada *paṭibhāga-nimitta ānāpāna* dalam jangka waktu yang lebih dan lebih lama lagi. Yogi mungkin akan mengalami konsentrasi penyerapan. Pada awalnya itu akan berupa *jhāna* pertama *ānāpāna*.

Sekali yogi dapat mempertahankan *jhāna* pertama selama dua atau tiga jam, yogi bisa mencoba untuk menganalisis lima faktor *jhāna*. Kapanpun yogi keluar dari *jhāna*, yogi mengamati area di jantungnya dimana kesadaran *bhavaṅga*⁷ berdiam: itu merupakan landasan hati. Kesadaran *bhavaṅga* terang dan benderang, dan tampak seperti cermin di dalam jantung: itu merupakan pintu batin. Dan ketika yogi mengamati pintu batin, yogi akan melihat *paṭibhāga-nimitta ānāpāna* muncul di sana. Kemudian yogi menganalisis lima faktor *jhāna*:

- 1) Aplikasi (*vitakka*): mengaplikasikan perhatian yogi pada *paṭibhāga-nimitta ānāpāna*.
- 2) Penunjang (*vicāra*): menunjang perhatian yogi pada *paṭibhāga-nimitta ānāpāna*.
- 3) Gembira (*pīti*): menyukai dan gembira ria terhadap *paṭibhāga-nimitta ānāpāna*.
- 4) Kebahagiaan (*sukha*): merasakan kebahagiaan saat menyadari *paṭibhāga-nimitta ānāpāna*.
- 5) Pemusatan (*ek-aggatā*): mengkonsentrasikan pikiran pada satu area pada *paṭibhāga-nimitta ānāpāna*.

Pertama yogi menganalisis faktor *jhāna* satu per satu, kemudian kelimanya bersamaan dalam satu waktu.

LIMA KEFASIHAN

Selanjutnya yogi mengembangkan lima kefasihan dari *jhāna* pertama:

⁷ *Bhavaṅga* = *life continuooum* = penerus kehidupan

- 1) kefasihan memasuki jhāna pertama kapanpun yogi menginginkannya.
- 2) kefasihan berdiam di jhāna pertama dalam jangka waktu yang sudah yogi tentukan.
- 3) kefasihan keluar dari jhāna pertama pada waktu yang sudah ditentukan.
- 4) kefasihan mengarahkan perhatian yogi kepada faktor-faktor jhāna pertama setelah yogi keluar darinya.
- 5) kefasihan mengecek faktor-faktor jhāna pertama.

EMPAT JHĀNA

Setelah itu, untuk mencapai jhāna kedua *ānāpāna*, yogi merenungkan kekurangan dari jhāna pertama dan kelebihan dari jhāna kedua: (jhāna) pertama mempunyai dua faktor kasar, yaitu aplikasi dan penunjang, yang mana jhāna lainnya tidak miliki. Setelah mendeterminasikan untuk menghilangkan kedua faktor kasar tersebut, yogi kembali berkonsentrasi pada *paṭibhāga-nimitta ānāpāna* lagi, untuk masuk ke jhāna. Lalu yogi keluar dari jhāna tersebut, dan jika yogi menganalisis hanya tiga faktor jhāna (*pīti, sukha, ek-aggatā*), itu artinya yogi sudah sukses mencapai jhāna kedua *ānāpāna*. Lalu yogi mengembangkan lima kefasihan pada jhāna tersebut.

Dengan cara yang sama, yogi menghilangkan faktor *pīti* untuk mencapai jhāna ketiga, yang hanya mempunyai *sukha* dan *ek-aggatā*. Setelahnya yogi menghilangkan faktor *sukha* untuk mencapai jhāna keempat, yang hanya mempunyai *ek-aggatā* dan *upekkhā*. Yogi mengembangkan lima kefasihan untuk semua jhāna.

Seiring yogi mengalami kemajuan meditatif melalui jhāna, napasnya menjadi semakin dan semakin tenang, semakin dan semakin halus. Dengan jhāna keempat, napasnya berhenti: itulah bagaimana yogi menenangkan sepenuhnya formasi tubuh.

FAKTOR PENDUKUNG PENCERAHAN DALAM SAMATHA

Ketika yogi mencapai keempat jhāna *ānāpāna*, yogi sedang berlatih samatha (meditasi ketenangan). Itu berarti yogi sebenarnya sedang mengembangkan tiga puluh tujuh dhamma pendukung pencerahan (*satta-tiṃsa-bodhi-pakkhiya-dhammā*). Bagaimana?

- Sati pada tubuh napas, sesuai dengan cara yang sudah kami jelaskan, adalah perenungan tubuh (*kāy-ānupassanā*); sati akan faktor jhāna, yaitu: perasaan bahagia dan netral merupakan perenungan perasaan (*vedan-ānupassanā*); sati akan superioritas dari kesadaran adalah perenungan kesadaran (*citt-ānupassanā*); dan sati akan sesuatu seperti *paṭibhāga-nimitta ānāpāna* dan faktor-faktor jhāna merupakan perenungan dhamma (*dhamm-ānupassanā*). Itu adalah untuk mengembangkan empat landasan sati (*cattāro sati-paṭṭhānā*).
- Lebih lanjut, mengerahkan usaha untuk menghilangkan keburukan (*akusala*) seperti lima rintangan batin (nafsu-kemauan; kebencian; letih & lesu; kegelisan & khawatir; dan keraguan); dan mengerahkan usaha dalam mengembangkan kebaikan (*kusala*) seperti lima indra pengendali (keyakinan, usaha, sati, konsentrasi, dan kebijaksanaan), itu adalah untuk mengembangkan empat usaha benar (*cattāro samma-ppadhānā*).
- Lebih lanjut, masuk ke jhāna baik dengan kemauan yang dominan, atau usaha yang dominan, atau kesadaran, atau investigasi, adalah untuk mengembangkan empat basis kekuatan batin (*cattāro iddhi-pādā*).
- Lebih lanjut, mempunyai keyakinan yang kuat pada *ānāpāna-ssati*, artinya mempunyai keyakinan yang kuat bahwa adalah mungkin untuk mencapai jhāna dengan mengamati napas; mengerahkan usaha yang konstan untuk berkonsentrasi pada *paṭibhāga-nimitta ānāpāna*; sati pada *paṭibhāga-nimitta*; berkonsentrasi pada *paṭibhāga-nimitta*; dan memahami *paṭibhāga-nimitta*, adalah untuk mengembangkan lima indra pengendali (*pañca indriyāni*). Mengembangkan mereka dalam cara ini, adalah juga untuk mengembangkan lima kekuatan (*pañca balāni*).

- Lebih lanjut, sati pada *paṭibhāga-nimitta ānāpāna*; menginvestigasi *paṭibhāga-nimitta*; mengerahkan usaha yang konstan untuk berfokus pada *paṭibhāga-nimitta*; gembira saat berfokus pada *paṭibhāga-nimitta*; menenangkan pikiran yogi pada *paṭibhāga-nimitta*; berkonsentrasi pada *paṭibhāga-nimitta*; dan mengamati *paṭibhāga-nimitta* dengan perasaan netral, adalah untuk mengembangkan tujuh faktor pencerahan (*satta bojja-aṅgā*).
- Terakhir, mengerti *paṭibhāga-nimitta ānāpāna* adalah Pandangan Benar; mengaplikasikan pikiran yogi pada *paṭibhāga-nimitta* adalah Pikiran Benar; menghindari ucapan salah, perbuatan salah, dan penghidupan salah dengan mengambil sila sebelumnya adalah Ucapan Benar, Perbuatan Benar, dan Penghidupan Benar; mengerahkan usaha untuk berkonsentrasi pada *paṭibhāga-nimitta* adalah Usaha Benar; sati terhadap *paṭibhāga-nimitta* adalah Kesadaran Benar; dan mempunyai *jhāna* adalah Konsentrasi Benar. Mengembangkan kedelapan hal ini adalah untuk meningkatkan delapan faktor di Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Ariyo-Atṭhaṅgiko Maggo*): pada tahap ini faktor-faktornya hanya bersifat duniawi (*lokiya*).

Itulah bagaimana mengembangkan *samatha* menggunakan *ānāpāna-ssati* untuk mengembangkan keseluruhan tiga puluh tujuh *dhamma* pendukung pencerahan.

ANALISIS OBJEK UNTUK VIPASSANĀ⁸

Setelah mengembangkan keempat *jhāna ānāpāna*, yogi sekarang mampu untuk bermeditasi *vipassanā*. Karena dengan cahaya kebijaksanaan yang sudah yogi kembangkan menggunakan *ānāpāna-ssati*, yogi

⁸ Menganalisis karakteristik alami dari materi, mental, sebab-akibat, dalam kenyataan-sejatinya (*hakikat sejati/ paramattha*), dan merenungkan karakteristik mereka yang *anicca, dukkha*, dan *an-atta*.

sekarang sanggup untuk menganalisis *paramattha rūpa*⁹, *paramattha nāma*¹⁰ dan sebab-musabab mereka. Mereka adalah objek dari vipassanā.

ANALISIS RŪPA

Untuk menganalisis *paramattha rūpa*, yogi memulainya dengan meditasi empat elemen (*catu-dhātu-vavatthānam*). Yaitu, yogi merasakan empat elemen pada tubuhnya, termasuk napasnya. Yogi merasakan empat elemen melalui dua belas karakteristik:

Elemen Tanah		Elemen Air	Elemen Api	Elemen Angin
1)keras	4) lunak	7)mengalir	9) panas	11) menahan
2)kasar	5) lembut	8)kohesi	10)dingin	12) mendorong
3)berat	6) ringan			

Yogi merasakan kedua belas karakteristik ini awalnya pada satu bagian di tubuhnya, lalu pada bagian lainnya. Dengan pelatihan, yogi akan sanggup untuk merasakan kesemua dua belas karakteristik di seluruh tubuh dengan cukup cepat: sekitar dua atau tiga ronde dalam satu menit. Lalu, untuk mengembangkan konsentrasinya lebih lanjut, yogi mengambil sudut pandang menyeluruh pada tubuhnya untuk merasakan setiap karakteristik pada tubuhnya secara keseluruhan. Dengan pelatihan, yogi akan sanggup merasakan hampir kesemua dua belas karakteristik dalam satu waktu. Dan dengan pelatihan lebih lanjut, yogi kemudian akan sanggup untuk merasakan dua belas karakteristik hanya sebagai empat elemen: tanah, air, api, angin. Lalu, ketika sati-nya dan konsentrasinya akan empat elemen berkembang, yogi akan menanggapi tubuhnya dalam pandangan yang berbeda-beda. Ia akan pertama kali tampak sebagai tubuh berwarna abu-abu, lalu sebagai tubuh berwarna putih, dan kemudian sebagai tubuh translusens mirip dengan seongkah es. Ketika yogi menganalisis empat elemen pada tubuh translusens tersebut, ia memancarkan cahaya cemerlang, dan kemudian pecah menjadi partikel-partikel kecil yang muncul dan lenyap dengan kecepatan tinggi: mereka

⁹ *paramattha rūpa* = *ultimate materiality* = hakikat sejati materi;

¹⁰ *paramattha nāma* = *ultimate mentality* = hakikat sejati mental;

dalam bahasa pāli disebut *rūpa-kalāpa* (gugusan¹¹ rūpa). Tetapi mereka bukanlah *paramattha rūpa*.

Untuk menganalisis *paramattha rūpa*, yogi menganalisis empat elemen dalam satu *rūpa-kalāpa*, satu demi satu elemen. Kemudian, yogi menganalisis aneka jenis rūpa turunan (*upādā-rūpa*): sebagai contoh, warna, bau, rasa, dan gizi¹². Secara keseluruhannya yogi menganalisis dua puluh delapan jenis rūpa. Mereka adalah *paramattha rūpa*, muncul dan lenyap. Kemudian yogi menganalisis *paramattha rūpa* di dunia eksternal: yaitu makhluk lainnya dan benda-benda tak-berkehidupan.

ANALISIS NĀMA

Setelah menganalisis *paramattha rūpa*, yogi melanjutkan untuk menganalisis *paramattha nāma*. Yogi memulainya dari keempat jhāna. Yogi masuk jhāna, dan keluar. Kemudian, seperti pada sebelumnya, yogi mengamati *paṭibhāga-nimitta ānāpāna* di pintu batin. Lalu yogi menganalisis setiap formasi mental pada proses mental jhāna. Sebagai contoh, yogi menganalisis tiga puluh empat formasi mental pada jhāna pertama *ānāpāna*:

Formasi Mental pada Rūpa Jhāna Pertama

1. kesadaran (*citta*)

Faktor-faktor mental (*cetasika*):

Universal (*sabba·citta·sādhāraṇa*)

1. Kontak (*phassa*)
2. Perasaan (*vedanā*)
3. Persepsi (*saññā*)
4. Niat (*cetanā*)
5. Pemusatan (*ek·aggatā*)

¹¹ Kumpulan, kelompok (KBBI)

¹² **Oja** = *nutritive essence* = gizi, zat makanan pokok yg diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan

6. Vitalitas¹³ *nāma (jīvit·indriya)*
 7. Perhatian *(manasikāra)*

Terkadang (*pakiṇṇaka*)

1. Aplikasi *(vitakka)*
 2. Penunjang *(vicāra)*
 3. Determinasi *(adhimokkha)*
 4. Usaha *(virīya)*
 5. Gembira *(pīti)*
 6. Kemauan *(chanda)*

Indah Universal (*sobhana·sādhāraṇa*)

1. Keyakinan *(saddhā)*
 2. Sadar penuh *(sati)*
 3. Malu¹⁴ *(hiri)*
 4. Takut¹⁵ *(ottapa)*
 5. Tanpa-loba¹⁶ *(a·lobha)*
 6. Tanpa-benci *(a·dosa)*
 7. Selalu-seimbang *(tatra·majjhataṭṭā)*
 8. Ketenangan faktor mental *(kāya·passaddhi)*
 9. Ketenangan kesadaran *(citta·passaddhi)*
 10. Keringanan faktor mental *(kāya·lahutā)*
 11. Keringanan kesadaran *(citta·lahutā)*
 12. Fleksibilitas faktor mental *(kāya·mudutā)*
 13. Fleksibilitas kesadaran *(citta·mudutā)*
 14. Kesigapan faktor mental *(kāya·kammaññatā)*
 15. Kesigapan kesadaran *(citta·kammaññatā)*
 16. Kemahiran faktor mental *(kāya·pāguññatā)*
 17. Kemahiran kesadaran *(citta·pāguññatā)*
 18. Kelurusan faktor mental *(kāya·ujukatā)*

¹³ Kemampuan untuk bertahan hidup; daya hidup; kehidupan –KBBI.

¹⁴ Malu untuk melakukan kejahatan, karena menghargai diri sendiri.

¹⁵ Takut untuk melakukan kejahatan, karena menghargai orang lain.

¹⁶ **Loba** selalu ingin mendapat (memiliki) banyak-banyak; serakah; tamak.–KBBI

19. Kelurusan kesadaran (*citta·ujukatā*)

Tanpa-Delusi¹⁷ (a·moha)

1. Kebijaksanaan (*paññ·indriya*)

Total formasi mental ada 34

Yogi menganalisis kesemua tiga puluh empat formasi mental secara sistematis: satu demi satu. Pertama, yogi keluar dari jhāna pertama *ānāpāna*, lalu menganalisis formasi mental kesadaran dari setiap momen kesadaran proses mental jhāna. Dan kembali yogi masuk ke jhāna pertama, keluar, dan sekarang yogi menganalisis formasi mental kesadaran begitu juga formasi mental kontak (*phassa*) bersamaan. Dan kembali yogi masuk ke jhāna pertama, keluar, dan kembali menganalisis kesadaran dan kontak, dan sekarang perasaan (*vedana*) juga. Dengan cara ini, yogi menambah satu formasi mental setiap satu waktu, sampai yogi pada akhirnya mampu untuk menganalisis kesemua tiga puluh empat formasi mental dari jhāna pertama.

Dengan cara yang sama yogi menganalisis tiga puluh dua formasi mental pada jhāna kedua; tiga puluh satu formasi mental pada jhāna ketiga dan keempat. Itulah *paramattha nāma*, muncul dan lenyap.

Keempat jhāna *ānāpāna* merupakan proses mental di alam kesadaran rūpa-brahma, dan mereka selalu kebaikan (*kusala*). Tetapi ada juga jenis lain dari nāma. Sehingga yogi juga menganalisis variasi formasi mental pada proses mental di alam indrawi: pintu-mata, -telinga, -hidung, -lidah, -tubuh, dan -batin, kebaikan (*kusala*) dan keburukan (*akusala*). Setelahnya, yogi menganalisis nāma dari dunia eksternal: yaitu makhluk-makhluk lainnya.

Ketika tahap meditasi ini sudah lengkap, yogi berarti sudah menyelesaikan empat hal:

¹⁷ Pikiran atau pandangan yang tidak berdasar..., pendapat yang tidak berdasarkan kenyataan, khayal (KBBI).

- 1) Yogi sudah menganalisis *paramattha rūpa*-nya sendiri (internal) dan seluruh rūpa lainnya (eksternal).
- 2) Yogi sudah menganalisis *paramattha nāma* internal dan eksternal.
- 3) Yogi sudah menganalisis *paramattha rūpa* dan *paramattha nāma* bersamaan secara internal dan eksternal.
- 4) Yogi sudah membedakan *paramattha rūpa* dan *paramattha nāma* secara internal dan eksternal untuk melihat bahwa tidak ada diri, tidak ada orang, tidak ada makhluk, tetapi hanya rūpa dan nāma yang muncul dan lenyap.

Ketika yogi sudah melengkapi keempat hal ini, yogi berarti sudah mencapai Pengetahuan Pendefinisian Nāma-Rūpa (*Nāma-Rūpa-Pari-ccheda-Ñāṇa*).

ANALISIS PATICCA-SAMUPPĀDA

Sekarang yogi sanggup untuk menganalisis dependensi musabab (*paṭicca-samuppāda*). Secara bertahap mengingat rūpa dan nāma lalunya, yogi mampu mengingat sampai momen pertama di kehidupan sekarang: saat pembuahan. Lalu yogi mundur lebih jauh, untuk mengingat momen terakhir di kehidupan lalunya. Di sana yogi mengikuti kontinuitas nāma-rūpa, maju dan mundur, untuk mengetahui penyebab dari kelahiran kembali yogi yang sekarang.

Nāma-rūpa yogi yang muncul di kehidupan sekarang ini terutama merupakan hasil dari lima faktor:

- 1) Kebodohan (*avijjā*): dengan bodoh mempercayai bahwa seorang manusia nyata itu ada.
- 2) Keinginan (*taṇhā*): Keinginan terhadap kehidupan manusia itu.
- 3) Cengkeraman (*upādāna*): Mencengkeram kepada kehidupan manusia.
- 4) Formasi niat (*saṅkhārā*): Formasi niat bertanggung jawab untuk kelahiran kembali yogi di kehidupan sekarang. Ketika terlahir kembali sebagai manusia, formasi niatnya selalu kebaikan (*kusala*).

5) Keberadaan kamma (*kamma·bhava*): kekuatan kamma yang menyebabkan kelahiran kembali yogi di kehidupan sekarang.

Setelah menganalisis kelima penyebab utama ini untuk kehidupannya yang sekarang, yogi lalu menganalisis hubungan antara lima sebab pada kehidupan lalu dengan hasil pada kehidupan sekarang. Kemudian, dengan cara yang sama, yogi menganalisis hubungan antara sebab dan hasil di kehidupan lalu berikutnya lebih banyak lagi dan kehidupan mendatang. Dan secara sistematis yogi menganalisis kesemua dua belas hubungan dari *paṭicca·samuppāda*: *avijjā*, *saṅkhārā*, *viññāṇa*¹⁸, *nāma·rūpa*, *saḷāyatana*¹⁸, *phassa*, *vedanā*, *taṇhā*, *upādāna*, *bhava*¹⁸, *jāti*¹⁸, dan *jarā*¹⁸ & *maraṇa*¹⁸. Yogi menganalisis hubungan sebab-akibatnya pada masa lalu, masa sekarang, dan masa depan.

Ketika yogi telah menganalisis hubungan antara sebab dan hasil dengan cara ini, yogi akan mencapai Pengetahuan Pemahaman Sebab (*Paccaya·Pariggha·Ñāṇa*).

MEDITASI VIPASSANĀ

Dengan dua pengetahuan yang kami bahas sebelumnya (*Nāma·Rūpa·Pariccheda·Ñāṇa* dan *Paccaya·Pariggha·Ñāṇa*), yogi akan sudah menganalisis *paramattha rūpa*, *paramattha nāma*, dan sebab-musababnya. Mereka semua disebut formasi (*saṅkhārā*). Formasi adalah *paramattha* yang mana seperti dijelaskan sebelumnya, merupakan objek dari vipassanā. Berdasarkan kedua pengetahuan, dan penggunaan cahaya dari jhāna keempat *ānāpāna*, yogi sekarang bermeditasi vipassanā.

Vipassanā adalah untuk mengetahui dan melihat hakikat sejati dari semua formasi. Bagaimana cara bermeditasi vipassanā? Yogi menganalisis semua formasi yang telah dilakukan sebelumnya, tetapi kali ini, yogi merenungkan mereka dengan tiga cara:

¹⁸ *Viññāṇa* = kesadaran; *saḷāyatana* = enam basis; *bhava* = *kamma·bhava* = keberadaan kamma; *jāti* = kelahiran; *jarā* = penuaan; *maraṇa* = kematian

- 1) Mengetahui dan melihat formasi muncul dan lenyap, yogi merenungkan mereka sebagai tidak abadi (*anicca*).
- 2) Mengetahui dan melihat formasi ditekan oleh kemunculan dan kelenyapan, yogi merenungkan mereka sebagai penderitaan (*dukkha*).
- 3) Mengetahui dan melihat bahwa mereka tidak mempunyai sesuatu yang permanen, tanpa esensi yang abadi, yogi merenungkan mereka sebagai tanpa-aku (*an-atta*).

Merenungkan *paramattha rūpa*, *paramattha nāma* dan sebab-musabab mereka dalam cara ini, lagi dan lagi, yogi menjadi mengerti bahwa formasi-formasi adalah tidak lebih dari tiga hal: *anicca*, *dukkha*, dan *an-atta*. Itu merupakan esensi alamiah mereka; hakikat sejati mereka. Dengan merenungkan *paramattha* dengan cara ini, yogi mencapai tingkatan pengetahuan-pengetahuan vipassanā yang lebih dan lebih tinggi (*vipassanā ñāṇa*).

Seiring pengetahuan vipassanānya meningkat, yogi merenungkan juga pengetahuan vipassanānya sendiri sebagai *anicca*, *dukkha*, dan *an-atta*. Itu disebut pantulan vipassanā (*paṭivipassanā*). Si pengetahuan vipassanā muncul pada proses mental di pintu batin. Dalam setiap proses mental tersebut, terdapat sebuah kesadaran pengarahannya pintu-pikiran dan tujuh kesadaran impuls¹⁹. Biasanya, masing-masing dari ketujuh impuls terdiri dari tiga puluh empat formasi mental: sama seperti tiga puluh empat formasi mental yang kami telah jelaskan dalam hubungannya dengan jhāna pertama *ānāpāna*.

FAKTOR PENDUKUNG PENCERAHAN DALAM VIPASSANĀ

Ketika yogi menggunakan *ānāpāna·ssati* untuk bermeditasi vipassanā, yogi juga sedang meningkatkan tiga puluh tujuh dhamma pendukung pencerahan (*satta·tiṃsa·bodhi·pakkhiya·dhammā*). Bagaimana?

¹⁹ Rangsangan atau gerak hati yang timbul dengan tiba-tiba untuk melakukan sesuatu tanpa pertimbangan; dorongan hati –KBB

- Bermeditasi vipassanā adalah (seperti yang kami telah jelaskan) dengan sati merenungkan tiga karakteristik, yakni *anicca*, *dukkha*, dan *an-atta* pada empat hal: tubuh, perasaan, kesadaran, dan dhamma. Itu adalah untuk meningkatkan empat landasan sati (*cattāro sati-paṭṭhānā*).
- Lebih lanjut, mengerahkan usaha dalam menghilangkan keburukan seperti persepsi menyimpang akan abadi, kesenangan, dan adanya-aku; dan mengerahkan usaha dalam mengembangkan kebaikan seperti persepsi akan *anicca*, *dukkha*, dan *an-atta*, untuk mencapai pengetahuan vipassanā, adalah untuk meningkatkan empat usaha benar (*cattāro samma·ppadhānā*).
- Lebih lanjut, bermeditasi vipassanā baik dengan kemauan yang dominan, atau usaha yang dominan, atau kesadaran, atau investigasi, adalah untuk meningkatkan empat basis kekuatan batin (*cattāro iddhi-pādā*).
- Lebih lanjut, mempunyai keyakinan yang kuat dalam vipassanā (dimana mempunyai keyakinan yang kuat terhadap manfaat dari mengetahui dan melihat hakikat sejati formasi yang adalah *anicca*, *dukkha*, dan *an-atta*; mengerahkan usaha yang kontinu untuk mengetahui dan melihat hakikat sejati formasi; sati akan hakikat sejati mereka; konsentrasi pada hakikat sejati formasi; dan memahami hakikat sejati mereka, adalah meningkatkan lima indra pengendali (*pañca indriyāni*). Mengembangkan mereka dalam cara ini, adalah juga untuk mengembangkan lima kekuatan (*pañca balāni*).
- Lebih lanjut, sati akan hakikat sejati formasi (sifat mereka yang *anicca*, *dukkha*, dan *an-atta*); menginvestigasi hakikat sejati mereka, mengerahkan usaha yang konstan untuk mengetahui dan melihat hakikat sejati formasi; bergembira saat mengetahui dan melihat hakikat sejati mereka; menenangkan pikiran yogi pada hakikat sejati dari formasi; berkonsentrasi pada hakikat sejati mereka; dan melihat hakikat sejati mereka dengan perasaan netral, adalah untuk meningkatkan tujuh faktor pencerahan (*satta bojja-āṅgā*).

- Terakhir, secara benar memahami hakikat sejati formasi (sifat mereka yang *anicca*, *dukkha*, dan *an-atta*) adalah Pandangan Benar; mengaplikasikan pikiran yogi kepada hakikat sejati formasi adalah Pikiran Benar; menghindari ucapan salah, perbuatan salah dan penghidupan salah dengan mengambil sila sebelumnya adalah Ucapan Benar, Perbuatan Benar dan Penghidupan Benar; mengerahkan usaha untuk mengetahui dan melihat hakikat sejati formasi adalah Usaha Benar; sati akan hakikat sejati mereka adalah Kesadaran Benar; berkonsentrasi pada hakikat sejati formasi adalah Konsentrasi Benar. Meningkatkan kedelapan hal tersebut adalah meningkatkan delapan faktor pada Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Ariyo·Aṭṭhaṅgiko Maggo*): pada tahap ini, mereka hanya bersifat duniawi (*lokiya*).

Itulah bagaimana meningkatkan vipassanā dengan menggunakan *ānāpāna·ssati* adalah untuk mengembangkan kesemua tiga puluh tujuh dhamma pendukung pencerahan.

Itu merupakan bagian pertama dari penjelasan di dalam '*Ānāpāna·ssati*' sutta.

EMPAT PADA BAGIAN KEDUA

Bagian kedua dengan empat penjelasan oleh Buddha adalah:

[1]. '*Pīti·paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati*;

'pīti·paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati;

'Merasakan kegembiraan, Saya akan menarik napas': dengan ini dia berlatih.

'Merasakan kegembiraan, Saya akan mengembuskan napas': dengan ini dia berlatih.

[2]. '*Sukha·paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati*;

'sukha·paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati;

'Merasakan kebahagiaan, Saya akan menarik napas': dengan ini dia berlatih.

'Merasakan kebahagiaan, Saya akan mengembuskan napas': dengan ini dia berlatih.

[3]. *'Citta·saṅkhāra·paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati;*

'citta·saṅkhāra·paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati;

'Merasakan formasi mental, Saya akan menarik napas': dengan ini dia berlatih.

'Merasakan formasi mental, Saya akan mengembuskan napas': dengan ini dia berlatih.

[4]. *'Passambhayaṃ citta·saṅkhāraṃ assasissāmī'ti sikkhati;*

'passambhayaṃ citta·saṅkhāraṃ passasissāmī'ti sikkhati;

'Menenangkan formasi mental, Saya akan menarik napas': dengan ini dia berlatih.

'Menenangkan formasi mental, Saya akan mengembuskan napas': dengan ini dia berlatih.

Di sini, *Ānāpāna·ssati* memenuhi perenungan perasaan (*vedan·ānupassanā*), landasan sati kedua. Ia mencakup meditasi samatha dan vipassanā.

1) Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas merasakan kegembiraan (*pīti*). *pīti* adalah salah satu faktor jhāna pada jhāna pertama dan kedua: pikirannya terfokus pada *paṭibhāga·nimitta ānāpāna* dengan *pīti*. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas merasakan *pīti* di samatha.

Dan lagi, yogi memasuki dua jhāna tersebut, keluar, dan menitikberatkan pada *pīti*, yogi menganalisis formasi mental, dan merenungkan mereka sebagai *anicca*, *dukkha*, dan *an·atta*. Pengetahuan vipassanā tersebut akan nantinya juga berasosiasi dengan *pīti*. Itu merupakan hukum alam bahwa ketika terdapat *pīti* pada objek vipassanā, terdapat juga *pīti* pada pengetahuan vipassanā. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas merasakan kegembiraan.

2) Lalu Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas merasakan kebahagiaan (*sukha*). *Sukha* merupakan salah satu faktor jhāna pada jhāna pertama, kedua, dan ketiga: pikirannya difokuskan pada *paṭibhāga-nimitta ānāpāna* dengan *sukha*. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas merasakan *sukha* di samatha.

Dan lagi, seperti sebelumnya, yogi menganalisis formasi mental dari ketiga jhāna tersebut (sekarang menitikberatkan pada *sukha*), dan merenungkan mereka sebagai *anicca*, *dukkha*, dan *an-atta*. Di sini, pengetahuan vipassanā yogi akan berasosiasi dengan *sukha*. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas merasakan kebahagiaan.

3) Lalu Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas merasakan formasi mental. Dengan formasi mental (*citta saṅkhāro*), disini Buddha bermaksud persepsi (*saññā*) dan perasaan (*vedanā*). *Saññā* dan *vedanā* diasosiasikan oleh keempat jhāna: pikirannya terfokus pada *paṭibhāga-nimitta ānāpāna* dengan *saññā* dan *vedanā*. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas merasakan formasi mental di samatha.

Dan lagi, seperti sebelumnya, yogi menganalisis formasi mental dari keempat jhāna (sekarang menitikberatkan pada *saññā* dan *vedanā*), dan merenungkan mereka sebagai *anicca*, *dukkha*, dan *an-atta*. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas merasakan formasi mental.

4) Terakhir, Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas menenangkan formasi mental: menenangkan *saññā* dan *vedanā*. Yogi melakukannya secara otomatis ketika yogi memasuki jhāna keempat dengan sukses. Mengapa demikian? Karena semakin tinggi jhānanya, semakin tenang *saññā* dan *vedanā*-nya: pikirannya terfokus pada *paṭibhāga-nimitta ānāpāna* dengan semakin tenang *saññā* dan *vedanā*-nya. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas menenangkan formasi mental.

Dan lagi, menganalisis peningkatan ketenangan formasi mental pada keempat jhāna, dan merenungkan mereka sebagai *anicca*, *dukkha*, dan *an-atta*, pengetahuan vipassanā yogi juga akan menjadi semakin tenang. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas menenangkan formasi mental.

Kami sekarang sudah menjelaskan bagian kedua dari instruksi yang diberikan oleh Buddha dalam ‘*Ānāpāna·ssati*’ sutta.

EMPAT PADA BAGIAN KETIGA

Bagian ketiga dengan empat penjelasan oleh Buddha adalah:

[1]. *‘Citta·paṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati;*

‘citta·paṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati;

‘Saya akan menarik napas merasakan batin’: dengan ini dia berlatih.

‘Saya akan mengembuskan napas merasakan batin’: dengan ini dia berlatih.

[2]. *‘Abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmī’ti sikkhati;*

‘abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmī’ti sikkhati;

‘Saya akan menarik napas menggembirakan batin’: dengan ini dia berlatih.

‘Saya akan mengembuskan napas menggembirakan batin’: dengan ini dia berlatih.

[3]. *‘Samādahaṃ cittaṃ assasissāmī’ti sikkhati;*

‘samādahaṃ cittaṃ passasissāmī’ti sikkhati;

‘Saya akan menarik napas terkonsentrasi pada batin’: dengan ini dia berlatih.

‘Saya akan mengembuskan napas terkonsentrasi pada batin’: dengan ini dia berlatih.

[4]. *‘Vimocayaṃ cittaṃ assasissāmī’ti sikkhati;*

‘vimocayaṃ cittaṃ passasissāmī’ti sikkhati;

‘Saya akan menarik napas membebaskan batin’: dengan ini dia berlatih.

‘Saya akan mengembuskan napas membebaskan batin’: dengan ini dia berlatih.

Di sini, *Ānāpāna-ssati* memenuhi perenungan kesadaran (*citt-ānupassanā*), landasan sati ketiga. Di sini juga, Ia mencakup meditasi samatha dan vipassanā.

1) Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas merasakan batin. Ketika yogi berdiam dalam jhāna manapun dari keempat jhāna, pikirannya terfokus pada pada *paṭibhāga-nimitta ānāpāna* dengan sati dan pemahaman. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas merasakan batin di samatha.

Keluar dari jhāna, dan menitikberatkan pada kesadaran (*citta*), yogi lalu merenungkan formasi mentalnya sebagai *anicca*, *dukkha*, dan *an-atta*. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas merasakan batin di vipassanā.

2) Lalu Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas menggembirakan batin. Menggembirakan batin adalah sama halnya dengan *pīti*, dan seperti yang sudah dijelaskan, *pīti* merupakan salah satu dari faktor jhāna pada jhāna pertama dan kedua: Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas menggembirakan batin di samatha.

Keluar dari salah satu jhāna dari kedua jhāna, dan menitikberatkan pada *pīti*, yogi lalu kontemplasikan mental formasinya sebagai *anicca*, *dukkha*, dan *an-atta*. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas menggembirakan batin di vipassanā.

3) Lalu Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas terkonsentrasi pada *citta*. Semua jhāna punya faktor *ek-aggatā*: itu membuat pikirannya terkonsentrasi pada *paṭibhāga-nimitta*. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas terkonsentrasi pada batin di samatha.

Keluar dari jhāna, dan menitikberatkan pada *ek-aggatā*, yogi lalu merenungkan formasi mentalnya sebagai *anicca*, *dukkha*, dan *an-atta*. Dalam melakukannya, pikiran yogi berkonsentrasi pada tiga karakteristik dari formasi mental jhāna. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas terkonsentrasi pada batin.

4) Terakhir, Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas membebaskan batin. Pada jhāna pertama, batin yogi terbebas dari lima rintangan batin; pada jhāna kedua, batin yogi terbebas dari *vitakka* dan *vicāra*; pada jhāna ketiga, batin yogi terbebas dari *pīti*; pada jhāna keempat, batin yogi terbebas dari *sukha*. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas membebaskan batin di samatha.

Keluar dari jhāna manapun dari keempat jhāna, yogi merenungkan formasi mentalnya sebagai *anicca*, *dukkha*, dan *an-atta*. Dalam melakukannya, batin yogi membebaskan dari persepsi menyimpang akan abadi, senang, dan adanya-aku. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas membebaskan batin dalam vipassanā.

Kami sekarang sudah menjelaskan bagian ketiga dari instruksi yang diberikan oleh Buddha dalam '*Ānāpāna·ssati*' sutta.

EMPAT PADA BAGIAN KEEMPAT

Bagian keempat dengan empat penjelasan oleh Buddha adalah:

[1]. '*Anicc·ānupassī assasisāmī'ti sikkhati*;

'anicc·ānupassī passasisāmī'ti sikkhati.

'Saya akan menarik napas merenungkan *anicca*': dengan ini dia berlatih.

'Saya akan mengembuskan napas merenungkan *anicca*': dengan ini dia berlatih.

[2]. '*Virāg·ānupassī assasisāmī'ti sikkhati*;

'virāg·ānupassī passasisāmī'ti sikkhati.

'Saya akan menarik napas merenungkan pelenyapan': dengan ini dia berlatih.

‘Saya akan mengembuskan napas merenungkan pelenyapan’: dengan ini dia berlatih.

- [3]. *‘Nirodh-ānupassī assasisāmī’ti sikkhati;*
‘nirodh-ānupassī passasisāmī’ti sikkhati.

‘Saya akan menarik napas merenungkan pepadaman’: dengan ini dia berlatih.

‘Saya akan mengembuskan napas merenungkan pepadaman’: dengan ini dia berlatih.

- [4]. *‘Paṭinissagg-ānupassī assasisāmī’ti sikkhati;*
‘paṭinissagg-ānupassī passasisāmī’ti sikkhati.

‘Saya akan menarik napas merenungkan Pelepasan’: dengan ini dia berlatih.

‘Saya akan mengembuskan napas merenungkan Pelepasan’: dengan ini dia berlatih.

Di sini, *Ānāpāna·ssati* memenuhi perenungan dhamma (*dhamm-ānupassanā*), landasan sati keempat. Di sini, Ia hanya mencakup meditasi vipassanā.

- 1) Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas merenungkan *anicca*. Yogi keluar dari jhāna manapun dari keempat jhāna *ānāpāna*, dan mengamati kemunculan dan kelenyapan dari *paramattha rūpa*, *paramattha nāma*, dan sebab-musabab mereka dan merenungkan mereka sebagai *anicca*. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas merenungkan *anicca*.
- 2) Lalu Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas merenungkan pelenyapan. Ada dua macam pelenyapan: pelenyapan sebagai kehancuran dan pelenyapan total. Pelenyapan sebagai kehancuran merupakan kehancuran sementara dari formasi. Pelenyapan total adalah Nibbāna.

Ketika pengetahuan vipassanā-nya telah menjadi tajam, yogi merenungkan pelenyapan sementara dari formasi sebagai *anicca*, *dukkha*,

dan *an·atta*. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas merenungkan pelenyapan dari formasi sebagai kehancuran.

Ketika yogi mencapai Jalan Mulia (*Magga*) dan Pahala Mulia (*Phala*), yogi merealisasikan pelenyapan total, Nibbāna. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas merenungkan pelenyapan dari formasi sebagai pelenyapan total.

- 3) Lalu Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas merenungkan pepadaman. Seperti pada pelenyapan, merenungkan pada pepadaman artinya menarik dan mengembuskan napas merenungkan pepadaman sementara sebagai *anicca*, *dukkha*, dan *an·atta*, atau artinya yogi menarik dan mengembuskan napas merenungkan pepadaman total dari formasi, Nibbāna.
- 4) Terakhir, Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas merenungkan pelepasan. Pelepasan juga ada dua macam: melepas pengotor batin; dan memasuki yang tak-terkondisikan Nibbāna (melepas elemen yang terkondisikan).

Ketika, dalam mengembangkan meditasi vipassanā, yogi mencapai Pengetahuan Pelenyapan (*bhaṅga·ñāṇa*), persepsi yogi akan *anicca* sangat kuat dan menanggukkan kesombongan; persepsi yogi akan *dukkha* menanggukkan keinginan; dan persepsi yogi akan *an·atta* menanggukkan pandangan salah. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas merenungkan pelepasan sebagai melepas kekotoran batin. Dengan melakukan seperti demikian, bagaimanapun, yogi pada saat yang sama merenungkan pelepasan seperti menembus Nibbāna, karena pengetahuan vipassanānya mengarahkan batinnya kepada Nibbāna (melepas elemen yang terkondisi).

Lalu, ketika pengetahuan vipassanānya matang dan yogi merealisasikan Nibbāna, Pengetahuan Jalannya (*Magga Ñāṇa*) memadamkan pengotor batin secara total (melepas mereka secara total), dan masuk ke Nibbāna (melepas elemen yang terkondisi) dengan membuat Nibbāna sebagai objeknya. Pengetahuan Pahalanya (*Phala Ñāṇa*) yang

muncul setelahnya juga masuk ke Nibbāna dalam cara ini. Kapanpun yogi nantinya masuk ke dalam pencapaian Pahala (*Phala-Samāpatti*), di sana akan ada lagi pelepasan elemen berkondisi seperti demikian. Itulah bagaimana, lagi, yogi menarik dan mengembuskan napas merenungkan pelepasan.

Kami sekarang sudah menjelaskan bagian keempat dari instruksi yang diberikan oleh Buddha dalam '*Ānāpāna-ssati*' sutta.

MAGGA DAN PHALA

Merealisasikan Nibbāna adalah juga merealisasikan Empat Kebenaran Mulia. Bagaimana?

- 1) *Paramattha rūpa* dan *paramattha nāma*, lima agregat, adalah Kebenaran Mulia Pertama: Kebenaran Penderitaan (*Dukkha-Sacca*).
- 2) Sebab-musabab untuk *paramattha rūpa* dan *paramattha nāma*, *paṭicca-samuppāda* mereka, adalah Kebenaran Mulia Kedua: Kebenaran Asal-Musabab (*Samudaya-Sacca*).
- 3) Nibbāna adalah Kebenaran Mulia Ketiga: Kebenaran Pemadaman (*Nirodha-Sacca*).
- 4) Jalan Mulia Berunsur Delapan yang merupakan Pengetahuan Jalan adalah Kebenaran Mulia Keempat: Kebenaran Jalan (*Magga-Sacca*).

Setelah kemunculan dari kesadaran *Magga*, yang mengambil Nibbāna sebagai objek, dua atau tiga kesadaran *Phala* yang juga muncul mengambil Nibbāna sebagai objek. Maka yogi sudah merealisasikan Empat Kebenaran Mulia, dan pencerahan tahap pertama, Pemasuk Arus (*Sot-Āpatti*). Dan ketika yogi melanjutkan meditasi vipassanā berdasarkan *ānāpāna-ssati*, yogi mungkin mencapai tahapan pencerahan yang lebih tinggi. Pada akhirnya, yogi menghancurkan semua pengotor batin dan menjadi seorang Arahat, Yang Pantas, Yang Sempurna.

FAKTOR PENDUKUNG PENCERAHAN DALAM *MAGGA* DAN *PHALA*

Ketika yogi mencapai *Magga Ñāṇa* dan *Phala Ñāṇa*, dan merealisasikan Nibbāna, yogi juga mengembangkan dan meningkatkan tiga puluh tujuh dhamma pendukung pencerahan. Bagaimana?

- Pengetahuan *Magga* yogi menghancurkan delusi yang menutupi hakikat sejati dari tubuh, perasaan, kesadaran, dan dhamma. Itu adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan empat landasan sati (*cattāro sati·paṭṭhānā*).
- Lebih lanjut, Pengetahuan *Magga* yogi menghilangkan pengotor batin (yang merupakan keburukan), dan mengembangkan dhamma mengenai *Magga* yang merealisasikan Nibbāna (yang merupakan kebaikan). Itu adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan empat usaha benar (*cattāro samma·ppadhānā*).
- Lebih lanjut, ketika yogi mencapai Jalan Mulia pertama (Pengetahuan *Sot·Āpatti Magga*), ia berasosiasi dengan salah satu dari kemauan yang dominan, atau usaha yang dominan, atau kesadaran, atau investigasi. Itu adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan empat kekuatan batin (*cattāro iddhi·pādā*).
- Lebih lanjut, ketika yogi mencapai Jalan Mulia pertama, yogi menjadi berkeyakinan penuh bahwa Buddha telah mencapai pencerahan penuh, bahwa Nibbāna itu ada, dan bahwa adanya keberadaan Ariya Saṅgha, para siswa Buddha. Dengan kata lain, ketika yogi mencapai Jalan Mulia, yogi mempunyai keyakinan yang tak-tergoyahkan pada Buddha, Dhamma, dan Saṅgha. Dan yogi mengerahkan usaha untuk merealisasikan Nibbāna; yogi mempunyai sati terhadap Nibbāna; yogi berkonsentrasi pada Nibbāna; dan yogi memahami Nibbāna. Itu adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan lima indra pengendali (*pañca indriyāni*). Mengembangkan dan meningkatkan mereka dalam cara ini adalah juga untuk mengembangkan dan meningkatkan lima kekuatan (*pañca balāni*).

- Lebih lanjut, sati terhadap Nibbāna; menginvestigasi Nibbāna; mengarahkan usaha merealisasikan Nibbāna; bergembira dalam merealisasikan Nibbāna; menenangkan pikiran yogi dalam Nibbāna; berkonsentrasi pada Nibbāna; dan melihat Nibbāna dengan perasaan netral, adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan tujuh faktor pencerahan (*satta bojjh-aṅgā*).
- Terakhir, mengerti Nibbāna adalah Pandangan Benar; mengaplikasikan pikiran yogi pada Nibbāna adalah Pikiran Benar; dengan Pengetahuan *Magga*-nya untuk menghancurkan semua pengotor batin yang menyebabkan ucapan salah, perbuatan salah, dan penghidupan salah artinya perealisasi yogi akan Nibbāna terasosiasi oleh Ucapan Benar, Perbuatan Benar, dan Penghidupan Benar; mengerahkan usaha untuk merealisasikan Nibbāna adalah Usaha Benar; sati terhadap Nibbāna adalah Kesadaran Benar; dan terakhir, berkonsentrasi pada Nibbāna artinya yogi telah mencapai baik jhāna pertama atau jhāna yang lebih tinggi dengan Nibbāna sebagai objek, yang merupakan Konsentrasi Benar yang Mulia. Mengembangkan dan meningkatkan kedelapan hal ini adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Ariyo-Atṭhaṅgiko Maggo*): sekarang faktor-faktornya bersifat adiduniawi (*lok-uttara*), yang artinya mereka adalah Mulia.

Itulah bagaimana mengembangkan dan meningkatkan *ānāpāna-ssati* (sati pada napas) adalah mengembangkan seluruh tiga puluh tujuh dhamma pendukung pencerahan.

KESIMPULAN

Dalam pembicaraan ini kami menjelaskan bagaimana yogi mengembangkan *ānāpāna-ssati*, sampai kepada pencapaian Kearahatan. Pertama yogi mengembangkan tiga puluh tujuh dhamma pendukung pencerahan dengan meditasi samatha: mereka bersifat duniawi, mempunyai *paṭibhāga nimitta* sebagai objek. Meditasi samatha memberikan yogi cahaya kebijaksanaan, yang memungkinkan yogi meningkatkan tiga puluh tujuh dhamma

pendukung pencerahan dengan meditasi vipassanā: mereka bersifat duniawi, mempunyai formasi sebagai objek. Samatha dan vipassanā sebagai faktor pendukung pencerahan akan memungkinkan yogi untuk mengembangkan dan meningkatkan tiga puluh tujuh dhamma pendukung pencerahan dengan Pengetahuan *Magga*: mereka bersifat adiduniawi, mempunyai Nibbāna sebagai objek. Itulah yang Buddha maksudkan, ketika Buddha pada permulaan '*Ānāpāna·ssati*' sutta berkata:

Evam bhāvitā kho, bhikkhave, ānāpāna·ssati evam bahulikāta māha·pphalā hoti mah·ānisamsā.

Ketika, para bhikkhu, *ānāpāna·ssati* dikembangkan dan ditingkatkan, merupakan maha-hasil dan maha-manfaat.

Jika kita bermeditasi *ānāpāna·ssati* (sati pada napas) sesuai dengan instruksi dari Buddha, kita pastinya akan menuai maha-hasil dan maha-manfaat. Itulah yang Buddha maksudkan ketika berkata:

- **Ketika *ānāpāna·ssati* dikembangkan dan ditingkatkan, ia memenuhi empat landasan sati.**
- **Ketika empat landasan sati dikembangkan dan ditingkatkan, ia memenuhi tujuh faktor pencerahan.**
- **Ketika tujuh faktor pencerahan dikembangkan dan ditingkatkan, ia memenuhi Pengetahuan Sejati dan Pembebasan.**

Pengetahuan Sejati dan Pembebasan adalah untuk merealisasikan Nibbāna, Elemen Tak-Berkondisi. Buddha menjelaskan bahwa itu adalah Tanpa Kematian dan Kebahagiaan Tertinggi.

Semoga anda semua mencapai Kebahagiaan Tertinggi, yang paling tinggi di dalam ajaran Buddha: bermanfaat besar bagi anda sendiri dan bermanfaat besar bagi semua makhluk.