

# Dasar-Dasar Abhidhamma

Citta dan Cetasika  
(Kesadaran dan faktor mental)

Oleh

Bhikkhu Sikkhānanda



Dipersembahkan sebagai Dana Dhamma

Oleh

Keluarga Besar  
Amir Sujono & Rima Sulastri

Ungkapan Terima Kasih

Tulisan Dasar-Dasar Abhidhamma ini dibuat untuk mengungkapkan rasa terima kasih dan memberikan tambahan pengetahuan dan pengertian Dhamma kepada seluruh keluarga dan khususnya kedua orang tua penulis. Melalui kedua orang tua-lah seseorang terlahir, dibesarkan, dan dibimbing dalam menjalani kehidupan, dan penulis merasa sangat terberkahi telah terlahir sebagai anak mereka. Dalam Anguttara Nikaya 2.31-32, Sang Buddha berkata bahwa seseorang tidak akan dapat membayar jasa kedua orang tuanya walaupun memberikan pelayanan terbaik selama 100 tahun (seumur hidup). Tetapi, bila dia dapat membuat kedua orang tuanya: - yang tidak percaya menjadi percaya pada Triratna, - tidak menjalani sila menjadi patuh menjalaninya, - tidak suka berdana menjadi murah hati, dan - tidak bijaksana menjadi bijaksana (merealisasi Empat Kesunyataan Mulia), maka dia membayar lebih dari cukup apa yang telah kedua orang tuanya berikan. Penulis berharap semoga mereka dapat menjadi orang tua yang memiliki anak yang dapat melakukan hal tersebut.

Ucapan terima kasih yang tulus juga penulis haturkan kepada Bapak Pandit J. Kaharuddin dan Bapak Suhenda Laiman. Melalui Pak Pandit-lah penulis belajar abhidhamma untuk pertama kalinya dan hanya setelah itulah penulis baru benar-benar tertarik pada Dhamma yang sungguh Mulia ini. Selain itu, beliau jugalah yang telah merekomendasikan penulis untuk berlatih meditasi vipassanā. Bapak Suhenda Laiman adalah orang yang menginformasikan tentang adanya kelas abhidhamma di vihara Padumuttara dan merekomendasikan penulis untuk mengikutinya. Walaupun melalui abhidhamma-lah penulis menyadari keindahan Dhamma Sang Buddha, tetapi tanpa informasi di mana penulis dapat belajar abhidhamma dan tanpa guru yang mengajarnya, hal tersebut tidak akan terealisasi. Singkat kata, tanpa mereka berdua, mungkin Andi Kusnadi masih menjadi Buddhis KTP.

Hal yang sama juga penulis haturkan kepada seluruh guru meditasi dan kawan-kawan di Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia atau YASATI (d/h Lembaga Satipaṭṭhāna Indonesia) yang telah memfasilitasi para yogi, termasuk penulis, untuk berlatih meditasi vipassanā. Melalui meditasi vipassanā seseorang bukan hanya dapat lebih memahami dan mencicipi citarasa Dhamma yang sesungguhnya, bahkan dapat mencapai pencerahan yang membuatnya terbebas dari penderitaan. Abhidhamma sungguh indah, tetapi tanpa penembusan melalui meditasi vipassanā, hal itu hanyalah sebatas teori, tidak bisa membebaskan seseorang dari penderitaan. YASATI memberikan kesempatan kepada mereka yang ingin merealisasi Dhamma, sungguh merupakan hal yang luar biasa. Tanpa keberadaan YASATI mungkin tidak pernah ada yang namanya bhikkhu Sikkhānanda.

Semoga mereka semua, “Para Dermawan Dhamma,” berkat kekuatan dari jasa-jasa kebajikan yang telah mereka kumpulkan dan perjuangan mereka dalam berlatih Jalan Mulia Beruas Delapan (meditasi vipassanā), secepatnya mencapai kedamaian sejati, Nibbāna.

Bhikkhu Sikkhānanda  
Chanmyay Yeiktha Meditation Center  
Hmawbi, Myanmar  
10 Oktober, 2011

## Daftar Isi:

PENDAHULUAN.....	4
CITTA (kesadaran).....	7
Kesadaran alam indera (kāmāvacara citta - 54).....	7
Kesadaran yang tidak baik (akusala citta - 12).....	8
Kesadaran yang berakar pada keserakahan (lobha-mūla citta - 8).....	8
Kesadaran yang berakar pada kebencian (dosa-mūla citta - 2).....	10
Kesadaran yang berakar pada kebodohan (moha-mūla citta - 2).....	11
Kesadaran tanpa akar (ahetuka citta - 18).....	12
Kesadaran tanpa akar-hasil yang tidak baik (akusala vipāka citta - 7).....	12
Kesadaran tanpa akar-hasil yang baik (ahetuka kusala vipāka citta - 7).....	13
Kesadaran tanpa akar-fungsional (ahetuka kiriya citta - 3).....	14
Kesadaran alam indera yang cantik (kāmāvacara-sobhana citta - 24).....	14
Kesadaran maha baik (mahā kusala citta - 8).....	14
Kesadaran maha baik-hasil (mahā vipāka citta - 8).....	16
Kesadaran maha baik-fungsional (mahā kiriya citta - 8).....	16
Kesadaran alam rupa brahma (rūpāvacara citta - 15).....	16
Kesadaran rupa brahma-baik (rūpāvacara kusala citta - 5).....	17
Kesadaran rupa brahma-hasil (rūpāvacara vipāka citta - 5).....	18
Kesadaran rupa brahma-fungsional (rūpāvacara kiriya citta - 5).....	18
Kesadaran alam arupa brahma (arūpāvacara citta - 12).....	18
Kesadaran arupa brahma-baik (arūpāvacara kusala citta - 4).....	19
Kesadaran arupa brahma-hasil (arūpāvacara vipāka citta - 4).....	19
Kesadaran arupa brahma-fungsional (arūpāvacara kiriya citta - 4).....	20
Kesadaran pengetahuan supernormal (abhiññāna citta).....	20
Kesadaran adiduniawi (lokuttara citta - 8).....	20
Kesadaran adiduniawi-baik (lokuttara kusala citta - 4).....	20
Kesadaran adiduniawi-hasil (lokuttara vipāka citta - 4).....	21
Rangkaian proses kesadaran (citta vīthi).....	22
Rangkaian proses kesadaran melalui lima pintu indera (pañcadvāra vīthi).....	23
Rangkaian proses kesadaran melalui pintu indera pikiran (manodvāra vīthi).....	25
Hubungan javana dan karma .....	28
CETASIKA (faktor mental).....	42
Aññasamāna cetasiika - 13.....	43
Sabba-citta sāddhāraṇa - 7 .....	43

<u>Pakinnaka - 6 .....</u>	<u>45</u>
<u>Akusala cetasika - 14.....</u>	<u>47</u>
<u>Moha-catukka - 4 .....</u>	<u>47</u>
<u>Lobha-ti - 3 .....</u>	<u>48</u>
<u>Dosa-catukka - 4 .....</u>	<u>50</u>
<u>Thīduka - 2 .....</u>	<u>51</u>
<u>Vicikicchā - 1 .....</u>	<u>52</u>
<u>Sobhana cetasika - 25.....</u>	<u>52</u>
<u>Sobhana sāddhārana - 19 .....</u>	<u>52</u>
<u>Virati - 3 .....</u>	<u>56</u>
<u>Appamaññā - 2 .....</u>	<u>57</u>
<u>Paññaindriya - 1 .....</u>	<u>57</u>
<u>Hubungan citta dan cetasika.....</u>	<u>58</u>
<u>Sampayoga.....</u>	<u>58</u>
<u>Aññasamāna cetasika – 13.....</u>	<u>58</u>
<u>.....</u>	<u>58</u>
<u>Akusala cetasika – 14.....</u>	<u>58</u>
<u>.....</u>	<u>58</u>
<u>Sobhana cetasika – 25.....</u>	<u>59</u>
<u>Niyatayogī dan aniyatayogī cetasika.....</u>	<u>60</u>
<u>Saṅgaha.....</u>	<u>60</u>
<u>Akusala citta – 12.....</u>	<u>60</u>
<u>.....</u>	<u>60</u>
<u>Ahetuka citta – 18.....</u>	<u>62</u>
<u>.....</u>	<u>62</u>
<u>Kāmāvacara sobhana citta – 24.....</u>	<u>62</u>
<u>.....</u>	<u>62</u>
<u>Mahāggata citta – 27.....</u>	<u>64</u>
<u>.....</u>	<u>64</u>
<u>Lokuttara citta – 40.....</u>	<u>65</u>
<u>.....</u>	<u>65</u>
<u>Daftar pustaka.....</u>	<u>67</u>
<u>Judul Beberapa Buku &amp; Artikel lainnya.....</u>	<u>68</u>



# Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

Penghormatan pada yang - Teragung, Layak Mendapatkan Penghormatan dari Semua Makhluk,  
Tercerahkan Secara Sempurna atas Usaha Sendiri.

## PENDAHULUAN

Abhidhamma artinya adalah Dhamma yang tertinggi, inilah intisari tertinggi dari Ajaran Sang Buddha, jauh lebih dalam dan detil daripada Sutta. Abhidhamma adalah salah satu dari tiga kumpulan Dhamma (dua lainnya adalah Vinaya & Sutta) Ajaran Sang Buddha. Banyak orang yang meragukan bahwa Abhidhamma adalah Ajaran Sang Buddha. Perlu diketahui, dari begitu banyak ajaran di dunia, tak ada satupun yang dapat menyamai Ajaran Sang Buddha yang berada dalam kelompok Sutta. Bila Abhidhamma adalah ciptaan orang lain, maka orang yang menemukan/mengajarkannya pasti lebih pandai dan bijaksana dari Sang Buddha. Hal itu adalah mustahil, karena Sammāsambuddha adalah level kebijaksanaan/pencapaian tertinggi yang seorang makhluk dapat capai. Sehingga bila seseorang meragukan Abhidhamma sebagai Ajaran Sang Buddha, maka dia juga seharusnya meragukan Vinaya dan Sutta.

### **Mengapa belajar Abhidhamma itu sangat penting?**

Banyak orang beranggapan bahwa mempelajari Abhidhamma tidaklah penting, mereka menganggap bahwa dengan mempelajari Sutta sudahlah cukup. Anggapan ini mungkin dapat dibenarkan saat jaman Sang Buddha atau saat masih banyak orang suci yang dapat menjelaskan isi dari Sutta dengan baik. Saat ini, sangatlah sulit untuk mengerti isi Sutta dengan baik, apalagi ditambah dengan kendala bahasa Pāli yang sangat sulit dicari padanan katanya dalam bahasa apapun.

Contoh kasus: syair dhammapada no. 183 yang sangat terkenal (yang termasuk dalam kategori Sutta) yaitu, “Hindari kejahatan (perbuatan buruk), perbanyaklah kebajikan (perbuatan baik), dan sucikan hati dan pikiran.” Biar lebih mudah, ambil bagian pertama saja, “Hindari kejahatan (perbuatan buruk).” Apakah hanya dengan mempelajari Sutta seseorang dapat mengerti arti sesungguhnya dari wejangan Sang Buddha ini? Sekarang bila ditanya, apakah pada saat makan, bercermin, nonton film, bertamasya, dll., seseorang terbebas dari perbuatan buruk? Bila hanya mengandalkan pengetahuan dari Sutta, kemungkinan besar sulit untuk menjawabnya. Tetapi lewat pengetahuan Abhidhamma, hal itu akan sangat mudah. Selama kegiatan tersebut terbebas dari keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*), dan kebodohan mental (*moha*), maka dia terbebas dari perbuatan buruk. Maka, bila saat makan dia tidak terserang keserakahan karena makanan yang lezat, dia terbebas dari perbuatan buruk. Tetapi saat dia merasa senang dan muncul pendambaan atau nafsu (keserakahan - *lobha*) terhadap makanan yang lezat tersebut, maka kegiatan makan pun menjadi perbuatan buruk.

Mari tinjau “Perumpamaan makanan berformalin.” Misalnya di dalam Sutta dikatakan, hindari makanan berformalin karena mereka tidak baik bagi kesehatan. Seseorang yang mendapatkan informasi tersebut dari Sutta dan mempercayainya tentu akan mengikuti anjuran

tersebut dan tidak akan mengonsumsi makanan berformalin. Tetapi bila dia tidak tahu, mungkin dia tidak akan khawatir akibat dari mengonsumsi makanan tersebut. Jadi informasi dalam Sutta tersebut sangatlah baik dan membantu. Tetapi bila tidak dijelaskan ciri-ciri dari makanan yang berformalin, bagaimana seseorang dapat mengetahui makanan yang mengandung formalin? Contohnya adalah tahu berformalin, untuk dapat menghindari mengonsumsi tahu tersebut, maka seseorang harus mengetahui ciri-ciri dari tahu yang mengandung formalin. Namun demikian, formalin bukan hanya ditemukan pada tahu, tetapi juga pada bahan makanan lainnya seperti ikan, daging, dll. Oleh karena itu, mengetahui sifat dan bahaya dari formalin juga sangatlah penting. Hal itu bagaikan mengetahui sifat-sifat dari faktor mental yang tidak baik (*akusala cetasika*). Sedangkan, mengetahui ciri-ciri makanan yang berformalin, bagaikan mengetahui sifat-sifat dari kesadaran yang tidak baik (*akusala citta*). Penjelasan tersebut pasti tidak akan dapat ditemukan di dalam Sutta.

Selain itu, agar dapat hidup lebih baik lagi, maka tidaklah cukup hanya dapat menghindari hal yang buruk, tetapi juga harus bisa mengembangkan hal yang baik. Oleh karena itu, mengetahui sifat-sifat dari faktor mental yang lainnya (yang baik dan netral) dan kesadaran yang lainnya (yang cantik dan adiduniawi) adalah sangat penting. Semua itu hanya dapat dipelajari di Abhidhamma. Dengan tambahan pengetahuan dari Abhidhamma, seseorang dapat dipastikan akan mampu memahami Vinaya dan Sutta dengan lebih baik. Oleh karena itu, sudah sepatutnyalah seseorang yang mempunyai kesempatan untuk mempelajari Abhidhamma, menggunakan waktunya untuk mempelajarinya.

Dalam abhidhamma, kebenaran atau kenyataan atau realita terbagi dua: konvensi (*sammuti-sacca*) dan sejati atau mutlak atau sesungguhnya (*paramattha-sacca*). Kebenaran konvensi adalah kebenaran yang berdasarkan kesepakatan atau kebenaran yang secara umum diterima oleh masyarakat luas. Kebenaran konvensi ini dapat berupa konsep pemikiran (*paññatti*) ataupun ekspresi (*vohāra*), misalnya pria, wanita, gajah, harimau, kue, pakaian, nama, angka, dia, kami, dll. Coba lihat angka atau bilangan, ini adalah hanya sebuah konsep yang digunakan manusia untuk mempermudah dalam melakukan perhitungan, angka bukanlah kebenaran mutlak. Mari simak pembahasan tentang angka yang terjadi antara bhante Nāgasena dan raja Milinda (kitab Milinda Pañha - pertanyaan raja Milinda).

- Nāgasena, sudah berapa *vassa* (masa kebhikkhuan) anda menjadi bhikkhu?
- *Tujuh*, Tuanku.
- Tetapi, bagaimana kamu katakan kamu sudah *Tujuh vassa*? Apakah kamu atautkah jumlah *vassamu* yang *Tujuh*.
- Pada saat itu tampak bayangan raja di lantai dan juga di air yang berada di panci air, kemudian bhante Nāgasena bertanya kepada raja, “Bayanganmu, Oh raja, sekarang tampak di lantai dan di air. Bagaimana sekarang, apakah kamu yang raja atau bayangan tersebut?”
- Akulah yang raja, Nāgasena; bayangan tersebut muncul karena aku.
- Begitu juga, Oh raja, jumlah *vassaku* yang *Tujuh*, bukan aku. Tetapi, karena ada aku, Oh raja, angka *Tujuh* tersebut muncul; *Tujuh vassa* itu adalah milikku seperti juga bayangan itu adalah milikmu.

- Sangat luar biasa dan menakjubkan, Nāgasena. Pertanyaan yang diajukan kepadamu, walaupun sulit, telah dipecahkan dengan baik!

Dari percakapan di atas dapat dilihat bahwa angka *Tujuh* tersebut hanyalah suatu konsep yang muncul karena dan digunakan untuk mewakili - suatu keadaan. Namun sebenarnya, angka *Tujuh* itu sendiri tidak ada.

Berbeda dengan konsep, kebenaran mutlak atau sejati adalah kebenaran yang muncul karena sifat asli atau sesungguhnya dari suatu hal atau benda. Ini merupakan kebenaran mutlak karena kebenaran ini tidak berubah dari sifat alaminya walau terkena kondisi apapun atau berada di manapun. Misalnya, keserakahan (*lobha*), baik itu muncul di pria, wanita, dewa, brahma, anjing, kuda, atau makhluk apapun itu, sifat dari keserakahan tidak berubah (tetap) yaitu selalu mendambakan atau merindukan sesuatu. Ada 2 jenis sifat alami hakiki/intrinsik (*sabhāva*): sifat umum - berlaku untuk semua jenis fenomena (*sāmañña lakkaṇa*) dan sifat spesifik - hanya menjadi milik suatu entitas tertentu (*sabhāva lakkaṇa*). Sifat umum dari semua fenomena adalah tidak kekal (*anicca*), penderitaan atau tidak memuaskan (*dukkha*), dan tanpa-inti/tanpa-aku/tanpa-jiwa (*anattā*). Sedangkan sifat spesifik adalah sifat yang hanya dimiliki oleh individu/ entitas tertentu, tidak dimiliki oleh individu/entitas yang lainnya. Contohnya, panas dan dingin hanya dimiliki oleh unsur api (*tejo dhātu*); keras dan lembut hanya dimiliki oleh unsur tanah (*pathavī dhātu*); dan sebagainya.

Ada 4 kebenaran mutlak: 1. Kesadaran atau kadang sering disebut sebagai pikiran (*citta*), terdiri dari 89 atau 121 macam; 2. Faktor-faktor mental (*cetasika*), terdiri dari 52 macam; 3. Materi (*rūpa*), terdiri dari 28 macam; dan 4. *Nibbāna*. *Nibbāna* adalah sesuatu yang ada dan multak, tidak terkondisi (*asaṅkhata*); sedangkan tiga realita yang pertama masih terkondisi (*saṅkhata*). Tiga kebenaran mutlak yang pertama kadang kala juga dikenal sebagai *nāma-rūpa* atau *pañcakkhandha*. *Nāma* adalah fenomena mental yang merupakan gabungan antara kesadaran (*citta*) dan faktor-faktor mental (*cetasika*). Sedangkan, *rūpa* adalah fenomena jasmani atau materi. Bila ditinjau sebagai lima kelompok kehidupan (*pañcakkhandha*), maka fenomena ini dapat diurai sebagai berikut:

1. Kelompok jasmani atau materi (*rūpakkhandha*), terdiri dari 28 macam materi (*rūpa*).
  2. Kelompok perasaan (*vedanākkhandha*), ini adalah *vedanā cetasika*.
  3. Kelompok pencerapan/persepsi (*saññākkhandha*), ini adalah *saññā cetasika*.
  4. Kelompok bentuk-bentuk mental (*saṅkhārakkhandha*), terdiri dari 50 *cetasika* (tidak termasuk *vedanā cetasika* dan *saññā cetasika*).
  5. Kelompok kesadaran (*viññāṇakkhandha*), terdiri dari 89 atau 121 macam kesadaran (*citta*).
- Kelompok pertama termasuk dalam fenomena materi/jasmani (*rūpa*) dan kelompok sisanya termasuk dalam fenomena mental (*nāma*).

Dalam syair pertama dhammapada, Sang Buddha mengatakan,  
"Semua fenomena mental mempunyai pikiran sebagai pelopornya, mempunyai pikiran sebagai pemimpinnya; mereka adalah kreasi pikiran. Jika seseorang berbicara atau bertindak dengan

*berlandaskan pikiran buruk, maka penderitaan (dukkha) akan mengikutinya bagaikan roda pedati yang mengikuti jejak kaki sapi yang menariknya.”*

Dalam syair kedua dhammapada, Sang Buddha mengatakan,  
*“Semua fenomena mental mempunyai pikiran sebagai pelopornya, mempunyai pikiran sebagai pemimpinnya; mereka adalah kreasi pikiran. Jika seseorang berbicara atau bertindak dengan berlandaskan pikiran baik, maka kebahagiaan (sukha) akan mengikutinya bagaikan bayangan yang tidak pernah pergi.”*

Berdasarkan dua syair tersebut, Sang Buddha menyatakan bahwa pikiran adalah hal yang paling penting. Jadi, adalah suatu kesempatan yang sangat luar biasa bila seseorang mempunyai kesempatan untuk mempelajari pikiran. Seseorang dapat mempelajari semua hal tentang pikiran dan yang berhubungan dengan pikiran dalam abhidhamma secara detil dan lengkap. Diantaranya adalah apa definisi dari pikiran baik dan pikiran jahat, faktor-faktor apa yang membuat pikiran menjadi pikiran baik dan jahat, apa yang menyebabkan penderitaan, dan jalan menuju lenyapnya penderitaan.

Oleh karena itu, dengan mempelajari abhidhamma, seseorang dapat lebih mengenal dirinya dan kenyataan hidup yang sesungguhnya, yang hanyalah merupakan fenomena mental dan jasmani. Dengan demikian, mudah-mudahan kehidupan yang dipenuhi oleh penderitaan, ketidakpuasan, dan kesedihan ini dapat dijalani dengan baik; yaitu dengan melakukan hal-hal yang bermanfaat sehingga tidak membuat kondisi yang ada menjadi lebih buruk. Dan mudah-mudahan dengan pengertian yang baik tentang sifat alami dari fenomena mental dan jasmani ini, seseorang dapat lebih mudah dalam memahami dan mengembangkan jalan yang dapat membawanya ke kebebasan atau berakhirnya penderitaan (*Nibbāna*), yaitu Jalan Mulia Beruas Delapan (meditasi vipassanā).

Namun demikian, abhidhamma hanyalah sebatas teori. Sebaik dan sebagus apapun teori tersebut tidak akan memberikan dampak yang nyata bila tidak dipraktikkan. Bila seseorang sudah merasa puas dengan hanya mempelajari dan memahami abhidhamma, maka dia tidak akan mencapai *Nibbāna*. Jadi jangan lupa untuk menerapkan pengetahuan teori yang telah didapat dari mempelajari abhidhamma dalam kehidupan sehari-hari. Contoh: bila terserang rasa marah, maka langsung sadari rasa marah tersebut, sehingga tidak berkembang dan mudah-mudahan cepat reda dan hilang. Dengan demikian, bukan hanya mengurangi jumlah akibat buruk dari marah tersebut, tetapi malah menambah akibat baik dari menyadarinya. Hal ini dapat terjadi karena untuk menyadari rasa marah seseorang harus mengerahkan kesadaran yang baik (*kusala citta*) yang didukung oleh perhatian murni (*sati*) yang baik. Itu sebenarnya adalah praktik dari meditasi vipassanā dan hanya praktik inilah yang dapat membawa seseorang ke *Nibbāna*.

Sebagai seorang yang belum sempurna, sangatlah mungkin penulis melakukan kesalahan. Penulis bertanggung jawab sepenuhnya terhadap semua kesalahan yang terdapat dalam tulisan ini. Jika pembaca menemukannya, penulis akan sangat menghargai masukan anda. Penulis akan dengan senang hati untuk mempelajari masukan tersebut dan membenarkan kesalahannya. Semoga semua pencari Dhamma terus maju dan berkembang dalam Dhamma. Semoga lebih

banyak lagi makhluk yang masih banyak debu di matanya, menjadi semakin sedikit debunya; dan yang mempunyai sedikit debu di matanya, secepatnya merealisasi buah dari perjuangannya yaitu kedamaian sejati (*Nibbāna*).

Singkat kata,

Semoga tulisan ini bermanfaat bagi para pencari Dhamma.

Semoga semua makhluk dapat berbagi dan menikmati jasa kebajikan hasil dari penulisan Dhamma ini.

Bhikkhu Sikkhānanda  
Chanmyay Yeiktha Meditation Center  
Hmawbi, Myanmar  
10 Oktober, 2011 (220811-101011)

**Tulisan ini boleh dikutip, diubah formatnya, dan dicetak dalam media apapun tanpa izin dari penulis demi menyebarkan dan melestarikan Buddha Dhamma.  
Dilarang keras untuk diperjualbelikan.**

## CITTA (kesadaran)

*Citta* adalah suatu keadaan yang menyadari atau mengetahui objek. Berdasarkan aktifitasnya yang hanya menyadari objek, kesadaran sebenarnya hanyalah satu. Tetapi karena kesadaran ini dipengaruhi oleh berbagai faktor mental (*cetasika*) yang berjumlah 52 macam, maka kesadaran ini menjadi beraneka ragam sesuai dengan kombinasi *cetasika* yang bersekutu dengannya. Kesadaran bagaikan air yang jernih dan *cetasika* bagaikan zat pewarna. Jika air tersebut diberi warna hijau, maka air itu akan menjadi hijau; bila diberi warna biru, maka air tersebut menjadi biru, dan sebagainya. Total kombinasi yang mungkin terjadi adalah 89 atau 121 macam bila dihitung secara terperinci. Kesadaran adalah sesuatu yang terkondisi, maka ia tidaklah kekal, selalu timbul dan tenggelam setiap saat. Kecepatan proses timbul-tenggelamnya kesadaran sangatlah luar biasa; lebih dari satu triliun kesadaran yang timbul-tenggelam per detik.

*Citta* dapat dikelompokkan menjadi beberapa kategori, diantaranya adalah: berdasarkan sifat alaminya (*jāti*), berdasarkan alam di mana *citta* tersebut sering muncul (*bhūmi*), berdasarkan akar (*hetu*), berdasarkan jenis perasaan (*vedanā*), dan sebagainya. Pengelompokan kesadaran (*citta*) yang sangat berperan dalam pembelajaran abhidhamma adalah pengelompokan berdasarkan sifat alaminya (*jāti*). Pengelompokan ini terbagi menjadi 4 bagian, lihat tabel 1.5, nomor 1.

1. Kesadaran yang tidak baik atau tidak sehat (*akusala citta*). Kesadaran ini disebut kesadaran yang tidak baik karena bersekutu dengan 1 atau 2 akar (*hetu*) yang tidak baik, yaitu keserakahan (*lobha*), kebencian/kemarahan (*dosa*), dan kebodohan (*moha*). Selain itu, kesadaran ini disebut demikian karena hasilnya adalah penderitaan. Jumlah total *akusala citta* hanyalah 12; namun demikian, *akusala citta* ini sangat dominan sekali dalam kehidupan hampir semua makhluk (kecuali makhluk suci). Oleh karena itu, sangatlah baik bila seseorang dapat mengetahui dan memahami ke-12 *akusala citta* ini, sehingga dapat menghindari akibatnya. Bahkan, akan jauh lebih baik bila seseorang dapat menghilangkannya.
2. Kesadaran yang baik atau sehat (*kusala citta*). Kesadaran ini adalah kebalikan dari kesadaran yang tidak baik. Kesadaran ini bersekutu dengan 2 atau 3 dari akar (*hetu*) yang baik, yaitu ketidakserakahan (*alobha*), ketidakbencian atau ketidakmarahan (*adosa*), dan ketidakbodohan atau kebijaksanaan (*amoha*). Kesadaran ini membawa kebahagiaan sebagai hasilnya. Jumlah total *kusala citta* adalah 21 atau 37. Seseorang harus mengembangkan kesadaran baik ini, karena hasil kesadaran inilah yang dapat membuat seseorang terlahir di alam baik dan meneruskan perjalanan Dhammanya sampai mencapai tujuan akhir (*Nibbāna*).
3. Kesadaran hasil/akibat (*vipāka citta*). Kesadaran ini adalah kesadaran yang muncul sebagai hasil karma (*kamma vipāka*) yang telah masak dari kesadaran nomor 1 dan 2. Dalam Nibbedhika Sutta - AN 6.63, Sang Buddha berkata, “*Cetanā* (kehendak hati) adalah karma, karena melalui *cetanā*—lah seseorang melakukan perbuatan melalui jasmani, ucapan, dan pikiran.” Jadi, harus disadari bahwa karma adalah murni tindakan mental, walaupun

implementasinya bisa dilakukan melalui tindakan jasmani, ucapan, ataupun pikiran; namun semuanya berawal dari aktivitas mental. Jumlah total *vipāka citta* adalah 36 atau 52 dan kesadaran ini tidak bisa digolongkan sebagai *kusala-citta* ataupun *akusala-citta*.

4. Kesadaran fungsional (*kiriya citta*). Kesadaran ini hanya berfungsi untuk menjalankan tugas, walaupun mempunyai *cetanā* tetapi tidak menghasilkan karma. Kesadaran ini tidak dapat digolongkan ke salah satu dari tiga kesadaran sebelumnya (nomor 1-3). Jumlah total *kiriya-citta* adalah 20.

Pengelompokkan kesadaran (*citta*) yang juga cukup berperan dalam pembelajaran abhidhamma adalah pengelompokkan berdasarkan alam di mana *citta* tersebut sering muncul (*bhūmi*). Pengelompokkan ini juga terbagi menjadi 4 bagian, lihat tabel 1.5, nomor 2.

1. Kesadaran alam indera (*kāmāvacara citta*). Kesadaran ini adalah kesadaran yang berkelana atau sering muncul di alam-alam indera; atau kesadaran yang menyukai atau mendambakan objek-objek indera, contohnya adalah objek penglihatan (bentuk, rupa, warna), suara, wangi-wangian, rasa, dan sentuhan. Jumlah total kesadaran dalam kelompok ini ada 54 jenis. Alam indera sendiri terdiri dari 11 alam; 4 alam rendah (binatang, hantu kelaparan, jin/raksasa, dan neraka), alam manusia, dan 6 alam dewa. Namun demikian, tidak berarti bahwa kesadaran ini hanya dapat muncul di alam-alam indera saja, mereka juga dapat muncul di alam rupa brahma dan arupa brahma.
2. Kesadaran alam rupa brahma (*rūpāvacara citta*). Kesadaran yang berkelana atau sering muncul di alam rupa brahma, maksudnya adalah alam brahma dengan materi yang sangat halus. Jadi, brahma di alam ini masih mempunyai jasmani, namun sangat halus. Kesadaran ini adalah kesadaran meditasi yang tercerap penuh pada objek meditasinya (*jhāna*). Dikarenakan kesadaran ini biasa dicapai dengan melakukan meditasi dengan objek bermateri (rupa) misalnya kasina tanah, api, air, warna, dll., maka kesadaran ini disebut juga kesadaran rupa *jhāna*. Kesadaran ini berjumlah 15 jenis dan 10 diantaranya (5 *kusala* dan 5 *kiriya*) juga dapat muncul di alam-alam indera.
3. Kesadaran alam arupa brahma (*arūpāvacara citta*). Kesadaran yang berkelana atau sering muncul di alam arupa brahma, maksudnya adalah alam brahma tanpa materi. Kesadaran ini adalah kesadaran meditasi yang tercerap penuh pada objek meditasi tanpa materi, misalnya adalah ruangan dan kesadaran tanpa batas. Oleh karena itu kesadaran yang dicapainya adalah kesadaran arupa *jhāna*. Kesadaran ini jauh lebih halus dari kesadaran rupa *jhāna*. Seseorang yang ingin mengembangkan kesadaran ini, dia harus sudah mahir dalam semua tingkatan kesadaran rupa *jhāna*. Kesadaran ini berjumlah 12 jenis dan 8 diantaranya (4 *kusala* dan 4 *kiriya*) dapat muncul di kelompok dua alam sebelumnya.

4. Kesadaran adiduniawi (*lokuttara citta*). Kesadaran yang melampaui atau di atas kesadaran tiga alam sebelumnya, dengan kata lain adalah kesadaran yang terlepas dari sifat keduniawian. Kesadaran ini terdiri dari 8 jenis dengan *Nibbāna* sebagai objeknya dan dapat muncul di tiga kelompok alam sebelumnya.

Pada umumnya, makhluk alam dewa mempunyai kekuatan dan kesenangan yang jauh lebih besar dari makhluk alam manusia; selain itu usia mereka juga jauh lebih panjang. Makhluk brahma mempunyai kekuatan yang jauh lebih besar dan umur jauh lebih panjang dari makhluk alam dewa. Namun demikian, kesenangan yang diperoleh oleh makhluk alam brahma bukan berupa kesenangan dari objek indera, melainkan kesenangan atau kedamaian hasil dari kekuatan konsentrasi (*jhāna*).

### **Kesadaran alam indera (*kāmāvacara citta* - 54).**

Ada 54 *kāmāvacara-citta* dan mereka terbagi menjadi 3 kelompok.

1. *Akusala citta* – kesadaran yang tidak baik, tidak sehat, berjumlah 12.
2. *Ahetuka citta* – kesadaran tanpa akar, berjumlah 18.
3. *Kāma-sobhana citta* – kesadaran alam indera yang bagus (cantik), berjumlah 24

### **Kesadaran yang tidak baik (*akusala citta* - 12).**

*Akusala-citta* adalah kesadaran yang tidak baik. Mereka disebut sebagai *akusala* karena mereka buruk atau patut dicela dan memberikan hasil berupa penderitaan. *Akusala citta* ini terbagi menjadi 3 kelompok.

1. 8 kesadaran yang berakar<sup>1</sup> pada keserakahan (*lobha-mūla citta*).
2. 2 kesadaran yang berakar pada kebencian atau kemarahan (*dosa-mūla citta*).
3. 2 kesadaran yang berakar pada kebodohan (*moha-mūla citta*).

Akar keserakahan dan kebencian sama-sama dominan, sehingga mereka tidak bisa muncul bersama pada *citta* yang sama. Walaupun demikian, mereka bukanlah akar satu-satunya, tetapi hanya berperan sebagai akar utama; karena akar kebodohan bersekutu dengan semua *akusala citta*. Sehingga, 8 *lobha-mūla citta* muncul bersama 2 akar, yaitu akar keserakahan dan akar kebodohan; dan 2 *dosa-mūla citta* muncul bersama akar kebencian dan akar kebodohan. Sedangkan, 2 *moha-citta* hanya muncul bersama akar kebodohan.

### **Kesadaran yang berakar pada keserakahan (*lobha-mūla citta* - 8)**

1. *Somanassa-sahagataṃ diṭṭhigata-sampayuttaṃ asaṅkhārikam ekaṃ*.

---

<sup>1</sup> Berakar maksudnya adalah muncul bersama atau ditemani oleh akar keserakahan, bukan bersebab atau disebabkan oleh akar keserakahan.

Satu kesadaran yang disertai perasaan senang, bersekutu dengan pandangan salah, dan muncul secara spontan.

2. *Somanassa-sahagataṃ diṭṭhigata-sampayuttāṃ asaṅkhārikam ekaṃ.*

Satu kesadaran yang disertai perasaan senang, bersekutu dengan pandangan salah, dan tidak muncul secara spontan (melalui ajakan).

3. *Somanassa-sahagataṃ diṭṭhigata-vippayuttāṃ asaṅkhārikam ekaṃ.*

Satu kesadaran yang disertai perasaan senang, tidak bersekutu dengan pandangan salah, dan muncul secara spontan.

4. *Somanassa-sahagataṃ diṭṭhigata-vippayuttāṃ asaṅkhārikam ekaṃ.*

Satu kesadaran yang disertai perasaan senang, tidak bersekutu dengan pandangan salah, dan tidak muncul secara spontan.

5. *Upekkhā-sahagataṃ diṭṭhigata-sampayuttāṃ asaṅkhārikam ekaṃ.*

Satu kesadaran yang disertai perasaan netral, bersekutu dengan pandangan salah, dan muncul secara spontan.

6. *Upekkhā-sahagataṃ diṭṭhigata-sampayuttāṃ asaṅkhārikam ekaṃ.*

Satu kesadaran yang disertai perasaan netral, bersekutu dengan pandangan salah, dan tidak muncul secara spontan.

7. *Upekkhā-sahagataṃ diṭṭhigata-vippayuttāṃ asaṅkhārikam ekaṃ.*

Satu kesadaran yang disertai perasaan netral, tidak bersekutu dengan pandangan salah, dan muncul secara spontan.

8. *Upekkhā-sahagataṃ diṭṭhigata-vippayuttāṃ asaṅkhārikam ekaṃ.*

Satu kesadaran yang disertai perasaan netral, tidak bersekutu dengan pandangan salah, dan tidak muncul secara spontan.

Arti kata-kata Pāli-nya:

*Somanassa* : perasaan senang/bahagia di pikiran,

*sahagataṃ* : bersama atau disertai,

*diṭṭhi* : pandangan salah,

*sampayuttāṃ* : bersekutu,

*vippayuttāṃ* : tidak bersekutu

*asaṅkhārikam* : spontan, tanpa ajakan, tanpa perenungan atau dipikirkan

*asaṅkhārikam*: tidak spontan, melalui ajakan, melalui perenungan atau berpikir

*upekkhā* : perasaan netral

*ekaṃ* : satu

Dalam *lobha-mūla citta* – 8 ini terdapat 3 faktor utama sebagai pembagi, yaitu: perasaan (senang atau netral), pandangan salah (bersekutu atau tidak), dan cara munculnya (spontan atau melalui ajakan).

diṭṭhigata-sampayutta

asaṅkhārika

Somanassa 4  
sasaṅkhārika  
Upekkhā 4  
Lobhamūla  
Citta 8

diṭṭhigata-vippayutta

Perasaan (*vedanā*): Misalnya seorang anak ingin mendengarkan sebuah lagu baru untuk mendapatkan kesenangan, begitu mendengarnya dia merasa senang, berarti *lobha citta* yang muncul saat itu adalah *somanassa-sahagataṃ*. Tetapi bila dia merasa biasa-biasa saja atau netral, namun tetap ingin terus mendengarkannya, berarti *upekkhā-sahagataṃ*. Kata *upekkhā* kadang kala digunakan untuk menyatakan kondisi mental yang seimbang, yang terbebas dari pandangan yang bias, yang muncul karena kekuatan konsentrasi atau kebijaksanaan. Akan tetapi, dalam hal ini kata *upekkhā* hanya berarti perasaan yang netral, tidak menyenangkan ataupun menyakitkan.

Pandangan salah (*diṭṭhi*): *diṭṭhigata-sampayuttaṃ* artinya adalah bersekutu dengan pandangan salah, yaitu tidak menyadari bahwa perbuatan tersebut adalah salah atau tidak menyadari bahwa *akusala citta* sedang muncul dan akan memberikan hasil yang tidak baik. *Diṭṭhigata-vippayuttaṃ* artinya adalah tidak bersekutu dengan pandangan salah, yaitu menyadari bahwa perbuatan tersebut adalah salah atau menyadari bahwa *akusala citta* sedang muncul dan akan memberikan hasil yang tidak baik. Namun demikian, *diṭṭhigata-vippayuttaṃ* belum tentu berarti mempunyai pandangan benar (*sammā diṭṭhi*), walaupun tidak menutup kemungkinan akan hal itu. Contoh, pada umumnya ajaran lain juga mengajarkan bahwa mencuri adalah salah, tetapi mereka tidak mempercayai hukum karma. Maka, bila mereka mencuri (misalnya: korupsi) pikirannya tidak bersekutu dengan pandangan salah (*diṭṭhigata-vippayuttaṃ*), tetapi tidak berarti mempunyai pandangan benar. Bila mereka juga percaya hukum karma, maka mereka juga mempunyai pandangan benar. Hanya seorang yang setidaknya telah mencapai tingkat kesucian *Sotāpanna*-lah yang benar-benar telah terbebas dari pandangan salah, dan telah memotong 4 *lobha citta* yang bersekutu dengan pandangan salah (*diṭṭhigata-sampayuttaṃ*).

Cara munculnya (*asaṅkhārika* atau *sasaṅkhārika*): spontan atau melalui ajakan (*payoga*). Ajakan dapat muncul dari diri sendiri atau ajakan oleh orang lain. Ajakan dapat muncul melalui tiga cara:

1. Melalui bahasa tubuh (*kāya-payoga*), misalnya melalui lambaian tangan.
2. Melalui ucapan (*vaci-payoga*), misalnya melalui percakapan.
3. Melalui pikiran (*mano-payoga*), misalnya merenungkannya atau berpikir terlebih dahulu.

Ajakan oleh orang lain hanya bisa melalui 2 cara yaitu nomor 1 dan 2; sedangkan, ajakan dari diri sendiri bisa melalui ketiga cara tersebut.

Contoh kasus yang mewakili 8 jenis *lobha-mūla citta*:

1. Dengan perasaan senang, tanpa menyadari bahwa mengambil barang yang tidak diberikan adalah salah, seorang pemuda langsung mengambil uang yang dia temukan di jalan.
2. Dengan perasaan senang, tanpa menyadari bahwa mengambil barang yang tidak diberikan adalah salah, seorang pemuda mengambil uang yang dia temukan di jalan atas anjuran temannya.

Untuk kasus nomor 3 dan 4, sama dengan kasus nomor 1 dan 2, tetapi dalam kasus ini pemuda tersebut menyadari bahwa mengambil barang yang tidak diberikan adalah salah. Sedangkan untuk kasus nomor 5 - 8, sama dengan kasus nomor 1 - 4, tetapi dalam kasus ini pemuda tersebut mengambil uang tersebut dengan perasaan netral.

Kesombongan (*māna*), menurut abhidhamma, termasuk dalam kelompok kesadaran yang berakar pada keserakahan. Kesombongan hanya dapat muncul pada 4 keserakahan yang tidak bersekutu dengan pandangan salah (*diṭṭhigata-vippayuttam*), tetapi tidak setiap saat. Hal ini dikarenakan, walaupun pelaku mengetahui bahwa perbuatannya adalah salah, tetapi dia tetap melakukannya. Kesombongannya yang mendorongnya dapat melakukan pelanggaran tersebut.

*Lobha-mūla citta* muncul pada setiap keadaan saat seseorang mendambakan sesuatu, mulai dari pendambaan yang sangat halus sampai sangat kuat. Contoh, seorang gadis ingin memotong rambutnya agar terlihat lebih cantik, tetapi karena pendambaannya tidak terlalu kuat, dia dapat menundanya sampai benar-benar mendapatkan waktu yang tepat. Tetapi bila pendambaannya sangat kuat maka dia tidak bisa menundanya sebentar pun. Kasus pertama biasa disebut sebagai pendambaan, kerinduan, atau kemelekatan (*taṇhā*); tetapi kasus kedua disebut sebagai pencengkeraman (*upādāna*). Semakin tinggi intensitas keserakahannya, semakin parah juga penderitaan yang ditimbulkannya bila pendambaan tersebut tidak terpenuhi.

Keserakahan bagaikan duri, semakin kuat digenggamnya, semakin dalam menancapnya dan semakin parah penderitaannya. Setangkai bunga mawar berduri yang diletakkan di telapak tangan akan mengakibatkan telapak tangan beresiko tergores durinya saat ada yang mencoba mengambil bunga mawar tersebut. Karena kemelekatan dan rasa sayang terhadap bunga mawar tersebut, agar tidak terlepas, maka digenggamnya bunga mawar tersebut. Bila demikian, saat ada yang mencoba mengambilnya, maka resikonya bukan hanya terkena goresan, tetapi telapak tangan tersebut dapat sobek dan mengucurkan darah. Contoh lain: amplop dan perangko, bila perangko tersebut belum ditempelkan tetapi hanya baru diletakkan di atas amplop, maka bila keduanya dipisahkan mungkin tidak akan terlihat bekas tempelannya. Saat perangko tersebut baru ditempel, maka ketika dilepaskan akan terlihat bekas tempelannya. Tetapi, bila lemnya sudah mengering, maka bila keduanya dipisahkan baik amplop ataupun perangko mungkin akan sama-sama sobek. Ini menandakan bahwa semakin kuat kemelekatannya, semakin besar pula penderitaan yang ditimbulkannya.

Bhante Tissa<sup>2</sup> Thera merasa senang dengan jubah yang baru didapatnya dan memutuskan untuk memakainya di keesokan harinya. Sayangnya, malam itu juga ia meninggal; dan karena pikirannya melekat pada jubahnya tersebut ia terlahir menjadi binatang. Oleh karena itu Sang Buddha berkata, “Sesungguhnya, para bhikkhu, kemelekatan sangatlah berbahaya; bagaikan karat yang merusak besi tempat dia berasal; kemelekatan akan menghancurkan seseorang dan membawanya ke neraka (dan 3 alam rendah lainnya).” Untuk penjelasan lebih lanjut tentang keserakahan, silakan baca *lobha cetasika*. Jadi, ingatlah baik-baik, sehalus apapun itu, keserakahan hanya akan mengakibatkan penderitaan. Berusahalah untuk selalu waspada dan jangan biarkan pikiran dirasuki oleh keserakahan, dan cara terbaik untuk itu adalah dengan berlatih meditasi vipassanā.

## Kesadaran yang berakar pada kebencian (*dosa-mūla citta* - 2)

1. *Domanassa-sahagatāṃ paṭigha-sampayuttāṃ asaṅkhārikāṃ ekāṃ.*

Satu kesadaran yang disertai perasaan tidak menyenangkan, bersekutu dengan kebencian, dan muncul secara spontan.

2. *Domanassa-sahagatāṃ paṭigha-sampayuttāṃ asaṅkhārikāṃ ekāṃ.*

Satu kesadaran yang disertai perasaan tidak menyenangkan, bersekutu dengan kebencian, dan tidak muncul secara spontan.

Arti kata-kata Pāḷi-nya:

*Domanassa* : perasaan tidak menyenangkan di pikiran seperti sedih, kecewa, dll.

*paṭigha* : marah, benci, dendam.

Kesadaran yang muncul bersama akar kebencian sebagai akar utamanya ini hanya dibedakan dari cara munculnya, yaitu spontan atau melalui ajakan. Kesadaran ini juga tidak dapat bersekutu dengan pandangan salah (*diṭṭhi*), karena kebencian (*dosa*) dan *diṭṭhi* menangkap objek dengan persepsi yang berbeda. *Dosa* muncul karena tidak menyukai (membenci) objek, sedangkan *diṭṭhi* (bagian dari *lobha*) muncul karena menyukai objek yang diterimanya. Karena rasa benci dan senang tidak bisa muncul bersamaan, maka *dosa* dan *diṭṭhi* tidak bisa muncul bersamaan. Kadar kebencian yang meningkat akan mengakibatkan kemarahan dan kadar kebencian yang menurun akan mengakibatkan kesedihan.

*Domanassa* berasal dari kata dasar “*du* = buruk + *manas* = pikiran,” adalah perasaan yang tidak menyenangkan di pikiran atau di hati, harus dibedakan dengan perasaan tidak menyenangkan (sakit) pada jasmani (*dukkha*). Perasaan ini hanya muncul dengan kesadaran yang berakar pada kebencian (*dosa-mūla citta*) dan kesadaran ini merupakan produsen karma buruk selain *lobha-mūla citta* dan *moha-mūla citta*. Jadi harus benar-benar diperhatikan dan cepat-cepat

---

<sup>2</sup> Dhammapada aṭṭakatha syair no. 240, The Story of Thera Tissa, atau bisa baca di artikel ‘[4 Jenis Manusia](#)’

disadari agar tidak berlangsung lama, karena menimbulkan kerugian ganda yaitu perasaan tidak menyenangkan dan karma buruk.

Contoh kasus yang mewakili 2 jenis *dosa-mūla citta*:

1. Seorang anak merasa sedih begitu mengetahui nilai ulangan matematikanya tidak baik.
2. Atas hasutan temannya, seorang pemuda dengan dipenuhi oleh rasa marah memukul pegawainya.

Walaupun kebencian (*dosa*) dan keserakahan (*lobha*) saling bertolak belakang, tetapi mereka juga mempunyai kaitan yang sangat erat. Keserakahan (*lobha*) bahkan dapat disebut sebagai pemicu munculnya kebencian. Pada umumnya, semua makhluk selalu mendambakan untuk mendapatkan apa yang mereka sukai; tetapi apa yang terjadi bila mendapatkan hal yang sebaliknya? Apa yang terjadi bila kehilangan sesuatu yang disukainya? Kebencianlah yang muncul. Kebencian dapat muncul setiap saat melalui 6 pintu indera (mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan pikiran) dan membawa efek yang sangat buruk. Misalnya, seseorang mendapatkan makanan yang tidak sesuai dengan selernya. Karena berpikiran dangkal dan tidak mengetahui Dhamma dengan baik, maka muncullah rasa kesal atau bahkan marah. Marah adalah manifestasi dari emosi yang meningkat, bukan hanya wajahnya menjadi terlihat menyeramkan, tetapi tekanan darahnya pun menjadi meningkat. Adalah fakta bahwa tekanan darah yang meningkat merupakan salah satu faktor utama penyebab terjadinya serangan jantung dan pecahnya pembuluh darah (stroke), dan tidak jarang yang akhirnya berujung pada kematian. Seandainya tidak sampai meninggal dunia dan suatu saat dia menyadari bahwa tindakannya adalah manifestasi dari kebodohan belaka, maka dia akan menyesalinya. Penyesalan (*kukkucca*) ini juga termasuk dalam kesadaran yang berakar pada kebencian, dan menimbulkan karma buruk yang baru lagi.

Kisah Ērapatta sang raja naga<sup>3</sup> dan ratu Mallikā (lihat di bagian *kukkucca cetasika*) dapat dijadikan contoh bahwa penyesalan adalah hal yang buruk. Ērapatta, sang raja naga, di kehidupan sebelumnya adalah seorang bhikkhu dalam era Kassapa Buddha. Suatu ketika, ia melakukan pelanggaran ringan terhadap salah satu peraturan kebhikkhuan yang terjadi secara tidak disengaja, yaitu menyebabkan putusnya rumput saat melakukan perjalanan dengan perahu. Saat ia akan meninggal, ia teringat akan pelanggaran ringan ini dan muncul kecemasan dan penyesalan (*kukkucca*) karena belum sempat membersihkan kesalahan tersebut, maka ia terlahir menjadi seekor naga (termasuk dalam kategori binatang). Untuk mengetahui apakah seorang Buddha telah muncul di dunia, ia mengajarkan 4 pertanyaan kepada putrinya yang cantik jelita, dan mengumumkan, siapa yang bisa menjawab pertanyaan tersebut dapat memperistrinya. Dua diantara 4 pertanyaan tersebut adalah: siapa yang disebut penguasa? dan orang seperti apakah yang disebut sebagai orang bodoh? Jawabannya adalah: **penguasa** adalah orang yang **dapat**

---

3 Dhammapada aṭṭakatha syair no. 182, The Story of Ērapatta the Nāga King.

**mengontrol keenam inderanya** dan orang yang **mendambakan (menginginkan) kenikmatan indera** yang disebut sebagai **orang bodoh**.

Sang Buddha mengetahui seorang pemuda yang bernama Uttara yang sedang menuju untuk menemui putri naga tersebut akan mencapai tingkat kesucian *Sotāpanna* sehubungan dengan pertanyaan tersebut, maka Beliau mengajarkan jawabannya. Setelah mendengar jawaban tersebut, dia menjadi *Sotāpanna* dan keinginannya untuk memperistri putri naga tersebut pun hilang. Tetapi demi keuntungan dan kebahagiaan banyak makhluk, dia tetap pergi ke sana untuk menjawab pertanyaan tersebut. Sang naga Ērapatta yang mendengar jawaban itu mengetahui bahwa seorang Buddha telah muncul di dunia dan meminta pemuda Uttara mengantarkannya untuk menemui Sang Buddha. Setelah sang naga bertemu Sang Buddha, dia menceritakan kisah kehidupannya dan bagaimana penyesalan terhadap hal yang sepele membuatnya terlahir menjadi seekor naga. Setelah mendengarkan ceritanya, Sang Buddha mengucapkan syair nomor 182, **“Adalah hal yang sulit untuk: terlahir menjadi manusia, menjalani hidup, mendapat kesempatan mendengarkan Ajaran Buddha, dan seorang Buddha muncul di dunia.”**<sup>4</sup> Wejangan ini mendatangkan banyak manfaatnya bagi para makhluk yang mendengarnya saat itu; diantaranya banyak yang menjadi *Sotāpanna* dan murid-murid bhante Sāriputta menjadi *Arahat*. Sayangnya, karena sang naga Ērapatta termasuk dalam kelompok binatang, dia tidak bisa menjadi *Sotāpanna* saat itu.

Moral ceritanya adalah kesadaran yang berakar pada kebencian (termasuk di dalamnya adalah: kecemburuan, keegoisan, dan penyesalan) sangatlah berbahaya; tidak kalah bahayanya dengan kesadaran yang berakar pada keserakahan. Manfaatkanlah kesempatan terlahir menjadi manusia, yang sangat sulit didapat ini, untuk belajar Dhamma sungguh-sungguh. Kembangkanlah kebijaksanaan, karena inilah obat paling mujarab untuk mengatasi kebencian dan mencapai kedamaian sejati, *Nibbāna*.

## **Kesadaran yang berakar pada kebodohan (*moha-mūla citta* - 2)**

1. *Upekkhā-sahagataṃ vicikicchā-sampayuttaṃ ekaṃ.*

Satu kesadaran yang disertai perasaan netral, bersekutu dengan keraguan.

2. *Upekkhā-sahagataṃ uddhacca-sampayuttaṃ ekaṃ.*

Satu kesadaran yang disertai perasaan netral, bersekutu dengan kegelisahan.

Arti kata-kata Pāḷi-nya:

*vicikicchā* : keraguan.

*uddhacca* : kegelisahan.

---

4 Untuk mengetahui betapa sulit dan mulianya terlahir menjadi manusia, silakan baca buku [“Kehidupan Mulia Ini.”](#)

Kedua kesadaran yang berakar pada kebodohan atau muncul bersama akar kebodohan ini selalu bersekutu dengan perasaan netral, karena pikiran dalam keadaan bimbang dan gelisah, sehingga tidak dapat memutuskan dan menangkap (fokus pada) objek dengan baik. Jadi, walaupun kontak dengan objek yang menarik ataupun buruk, tidak akan muncul rasa senang ataupun benci, tetap netral. Keraguan (*vicikicchā*) di sini adalah keraguan yang berhubungan dengan Triratna, misalnya apakah Sang Buddha itu memang pernah ada? Keraguan ini akan hilang bila seseorang setidaknya telah mencapai tingkat kesucian yang pertama (*Sotāpanna*). Jadi bukan keraguan seperti dalam hal memilih jalan yang harus dilalui saat berada di sebuah perempatan; sebab dalam hal demikian, jangankan seorang *Sotāpanna*, bahkan *Arahat* pun masih bisa ragu. Kegelisahan (*uddhacca*) bersekutu dengan semua *akusala citta*, tetapi pada sebelas kesadaran lainnya kekuatannya lemah.

Terlihat bahwa dalam dua kesadaran ini tidak dijelaskan apakah mereka muncul spontan atau melalui ajakan. Mengenai hal ini, ada dua pandangan yang berbeda. Berdasarkan kitab komentar *Vibhāvini-Ṭikā* dan *Mahā-Ṭikā* dari *Visuddhimagga*, kedua kesadaran ini tidak bisa dikatakan muncul secara spontan karena tidak adanya kecerdasan (ketajaman) alami. Mereka juga tidak dapat dikatakan muncul melalui ajakan karena tidak ada peristiwa di mana seseorang dengan sengaja memunculkannya. Namun demikian, Ledi Sayadaw, menolak pendapat tersebut. Beliau berpendapat, “Dikarenakan kedua *citta* ini muncul secara alami, mereka tidak perlu dimunculkan melalui ajakan. Mereka selalu muncul dengan sendirinya tanpa kesulitan apapun, maka mereka adalah termasuk jenis spontan; dan hal ini harus dilihat sebagai alasan mengapa pembedaan cara munculnya tidak disebutkan di sini.”

Contoh kasus yang mewakili 2 jenis *moha-mūla citta*:

1. Seorang pemuda karena ketidaktahuannya merasa ragu terhadap Buddha, Dhamma, dan Sangha.
2. Seorang pemuda pikirannya dipenuhi kegelisahan sehingga tidak dapat berkonsentrasi sama sekali pada objek meditasinya saat berlatih meditasi.

### **Hal yang perlu di ingat:**

Kesadaran yang tidak baik (*akusala citta*) ini hanya berjumlah 12 dari 89 atau 121 jenis kesadaran. Walaupun demikian, *akusala citta* sangat dominan sekali peranannya dalam kehidupan hampir semua orang. Sebagai contoh: ketika baru bangun, seseorang langsung mencari makanan atau minuman, ini adalah kesadaran yang bersekutu dengan keserakahan (*lobha*). Bila dia mencuci muka atau mandi terlebih dahulu, dapat dipastikan dia akan bercermin untuk memastikan penampilannya sempurna (ini = *lobha*), tetapi saat dia mendapatkan ada sesuatu yang kurang, rasa tidak suka muncul (ini = *dosa*). Bila hari libur, maka tidurnya diperpanjang dan bermalas-malasan di ranjang (= *moha*). Saat mendapatkan makanan atau minumannya tidak sesuai selera, muncul ketidakpuasan (kesal, kecewa, atau bahkan marah = *dosa*), tetapi bila sesuai dengan selera maka disantapnya dengan penuh nafsu (= *lobha*). Kemudian dia berpikir tentang kegiatan yang harus dilakukannya hari itu, bila sekiranya akan menyenangkan maka dia gembira (= *lobha*), bila

sebaliknya maka dia kecewa (= *dosa*), bila biasa-biasa saja tetapi tetap harus melakukannya maka tidak ada semangat dan malas (= *moha*). Tidak bisa dipungkiri, bahwa ada juga yang berpikir tentang dana, sila, dan meditasi; tetapi kalau mau jujur, sedikit sekali yang berpikir akan hal tersebut. Sebagian besar hanya berpikir bagaimana menjalankan hari-harinya dengan penuh kesenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan; yang ada di pikirannya hanyalah soal uang, makan, musik, film, jalan-jalan, dan berbelanja (= *lobha*).

Berdasarkan kegiatan di atas, terlihat dengan jelas bahwa *akusala citta* sangat mendominasi pikiran seorang manusia. Bila seseorang tidak menyadari hal ini maka dia akan terus berputar-putar di lingkaran kelahiran dan kematian yang dipenuhi oleh penderitaan. Suatu ketika bhante Ānanda<sup>5</sup> bertanya kepada Sang Buddha, “*Yang Mulia, apakah yang mencegah manusia untuk dapat mengerti Dhamma?*” Sang Buddha menjawab, “*Ānanda, nafsu (raga/lobha), niat jahat (dosa), dan kebodohan (moha) adalah 3 hal yang mencegah manusia untuk dapat mengerti Dhamma. Nafsu membakar seseorang; tidak ada api sepanjang nafsu. Dunia mungkin akan terbakar ketika 7 matahari muncul di angkasa, tetapi hal itu sangat jarang terjadi. Nafsu selalu membakar (seseorang) setiap saat.*” Perlu juga diketahui, bahwa keserakahan (*lobha*) akan membawa seseorang terlahir menjadi setan atau hantu kelaparan (*peta*) dan jin/raksasa (*asura*), kebencian (*dosa*) akan membawa seseorang terlahir menjadi makhluk penghuni neraka (*niraya*), dan kebodohan (*moha*) akan membawa seseorang terlahir menjadi binatang (*tiracchāna*).

Saat ini, saat terlahir menjadi manusia, dapat hidup dengan sehat dan layak, dapat mendengarkan Ajaran Buddha, dan ada seorang Buddha tercerahkan, adalah saat yang paling mulia, karena inilah saat yang tepat untuk merealisasi Dhamma Mulia (*Magga, Phala, dan Nibbāna*). Manfaatkanlah waktu sebaik mungkin<sup>6</sup> untuk mempelajari dan mempraktikkan Dhamma, kesempatan ini sangatlah sulit didapat. Berjuanglah sungguh-sungguh untuk setidaknya merealisasi pencerahan yang pertama atau menjadi *Sotāpanna*, karena pencapaian itulah yang dapat memastikan seseorang tidak akan jatuh kembali ke 4 alam rendah.

### **Kesadaran tanpa akar (*ahetuka citta* - 18).**

*Ahetuka-citta* terbagi menjadi 3 kelompok.

1. 7 kesadaran tanpa akar-hasil yang tidak baik (*akusala vipāka citta*).
2. 8 kesadaran tanpa akar-hasil yang baik (*ahetuka kusala vipāka citta*).
3. 3 kesadaran tanpa akar-fungsional (*ahetuka kiriya citta*).

---

5 Dalam kisah Dhammapada aṭṭakatha yang berhubungan dengan syair no. 251, The Story of Five Lay-disciples.

6 Banyak yang tidak menyadari bahwa mereka telah menyia-nyiakan waktunya untuk hal yang tidak bermanfaat, untuk mengetahuinya silakan baca artikel “[Manfaatkan Waktu Semaksimal Mungkin.](#)”

Kesadaran ini adalah kesadaran tanpa akar (*a* = tanpa + *hetu* = akar) bukan tanpa sebab dan 15 kesadaran yang pertama merupakan kesadaran hasil (*vipāka citta*). Maksudnya adalah kesadaran yang muncul sebagai manifestasi dari akibat perbuatan (*kamma vipāka*) yang pernah dilakukan, baik itu perbuatan baik ataupun buruk (jadi munculnya disebabkan oleh karma). Karena tidak bersekutu dengan akar, maka kekuatan dari kesadaran ini lebih lemah dibandingkan dengan kesadaran yang berakar. Tiga kesadaran terakhir disebut sebagai kesadaran fungsional karena kesadaran ini hanya muncul untuk menjalankan tugas dan tidak memberikan karma. Tiga kesadaran terakhir tidak bisa dikelompokkan ke jenis kesadaran penghasil karma ataupun hasil dari karma.

### **Kesadaran tanpa akar-hasil yang tidak baik (*akusala vipāka citta* - 7)**

1. *Upekkhā-sahagataṃ cakkhuviññāṇaṃ.*  
Kesadaran mata yang disertai perasaan netral.
2. *Upekkhā-sahagataṃ sotaviññāṇaṃ.*  
Kesadaran telinga yang disertai perasaan netral.
3. *Upekkhā-sahagataṃ ghānaviññāṇaṃ.*  
Kesadaran hidung yang disertai perasaan netral.
4. *Upekkhā-sahagataṃ jivhāviññāṇaṃ.*  
Kesadaran lidah yang disertai perasaan netral.
5. *Dukkha-sahagataṃ kāyaviññāṇaṃ.*  
Kesadaran tubuh yang disertai perasaan tidak menyenangkan.
6. *Upekkhā-sahagataṃ sampañicchana-cittaṃ.*  
Kesadaran penerima yang disertai perasaan netral.
7. *Upekkhā-sahagataṃ santīraṇa-cittaṃ.*  
Kesadaran investigasi/penyelidik yang disertai perasaan netral.

Tujuh kesadaran ini adalah hasil dari perbuatan tidak baik, jadi bukan kesadarannya yang tidak baik karena semuanya tidak mempunyai akar. Karena berasal dari hasil karma buruk, maka objek yang muncul pun tidak baik atau tidak menyenangkan (*aniṭṭha*). Kata *ahetuka* tidak disertakan di sini, karena semua hasil dari perbuatan tidak baik adalah tanpa akar, jadi kata *ahetuka* tidak diperlukan.

### **Kesadaran tanpa akar-hasil yang baik (*ahetuka kusala vipāka citta* - 7)**

1. *Upekkhā-sahagataṃ cakkhuviññāṇaṃ.*  
Kesadaran mata yang disertai perasaan netral.
2. *Upekkhā-sahagataṃ sotaviññāṇaṃ.*  
Kesadaran telinga yang disertai perasaan netral.
3. *Upekkhā-sahagataṃ ghānaviññāṇaṃ.*

Kesadaran hidung yang disertai perasaan netral.

4. *Upekkhā-sahagataṃ jivhāviññāṇaṃ.*

Kesadaran lidah yang disertai perasaan netral.

5. *Sukha-sahagataṃ kāyaviññāṇaṃ.*

Kesadaran tubuh yang disertai perasaan menyenangkan.

6. *Upekkhā-sahagataṃ sampañicchana-cittaṃ.*

Kesadaran penerima yang disertai perasaan netral.

7. *Upekkhā-sahagataṃ santīraṇa-cittaṃ.*

Kesadaran investigasi/penyelidik yang disertai perasaan netral.

8. *Somanassa-sahagataṃ santīraṇa-cittaṃ.*

Kesadaran investigasi/penyelidik yang disertai perasaan senang.

Delapan kesadaran ini adalah hasil dari perbuatan maha baik (*mahā kusala*), tetapi kekuatannya lemah karena tidak mempunyai akar. Untuk membedakan dengan hasil dari *mahā kusala* yang mempunyai akar, maka penulisannya dibubuhi dengan kata *ahetuka*. Hasil karma baik mempunyai objek dengan dua kualitas, objek yang menyenangkan (*iṭṭha*) dan objek yang sangat menyenangkan (*ati-iṭṭha*).

Lima kesadaran yang pertama ada sepasang, yang buruk (*akusala*) dan baik (*kusala*), yang terjadi pada materi sensitif (*pasāda*) dari panca indera. Mereka biasa disebut sebagai dua set kesadaran panca indera (*dvi-pañcaviññāṇa*). Pengaruh objek pada 4 pasang kesadaran yang pertama adalah lemah, maka mereka timbul bersama perasaan netral (*upekkhā*). Tetapi pada pasangan kelima, yaitu kesadaran jasmani, pengaruh objeknya kuat; sehingga pada kesadaran yang tidak baik disertai penderitaan jasmani (*dukkha*) dan pada kesadaran yang baik disertai perasaan menyenangkan jasmani (*sukha*).

Kesadaran penerima dan kesadaran investigasi/penyelidik (*sampañicchana-citta* dan *santīraṇa-citta*): saat ada objek indera tertangkap oleh salah satu kesadaran panca indera, misalnya kesadaran telinga mendengar suara, maka suara yang tertangkap tersebut dilanjutkan ke kesadaran berikutnya yaitu kesadaran penerima, yang bertugas menerima suara tersebut. Kemudian dilanjutkan lagi ke kesadaran investigasi yang bertugas menyelidiki suara yang telah diterima oleh kesadaran penerima. Semua kesadaran ini masing-masing hanya muncul satu kali dan dilanjutkan ke kesadaran berikutnya. Mereka hanya muncul pada proses kesadaran (pikiran) lima pintu indera (*pañcadvāra-vīthi*) dan muncul dengan perasaan netral (nomor 6 dan 7). Kesadaran investigasi/penyelidik (*santīraṇa-cittaṃ*) nomor 8 muncul bersama perasaan senang. Kesadaran ini bertugas untuk menyelidiki objek yang sangat menyenangkan (*ati-iṭṭha*).

Kelima belas kesadaran ini muncul setiap saat ketika seseorang melihat, mendengar, mencium, mengecap, dan merasakan sentuhan pada tubuh. Saat objek yang tertangkap oleh panca indera merupakan objek yang baik, misalnya: suara yang merdu, ini berarti seseorang menerima buah dari karma baiknya. Bila objek yang tertangkap adalah objek yang tidak baik,

berarti menerima buah dari karma buruknya. Masalah suka atau tidak suka terhadap objek yang diterima, itu sudah merupakan hasil reaksi dari kesadaran yang berakar.

Contoh: dua orang anak, A & B, masing-masing akan menerima sepotong roti coklat dengan kualitas yang sama. A menyukai rasa coklat tetapi B tidak menyukainya, berarti A menerima karma baiknya dan B menerima karma buruknya. Saat A melihat roti tersebut, ini merupakan manifestasi dari kesadaran melihat *ahetuka kusala vipāka citta*; tetapi untuk B, dia melihatnya dengan kesadaran melihat *akusala vipāka citta*. A langsung menerimanya dengan senang, namun ia berharap dalam hati untuk mendapatkan dua potong dan dia tidak mengetahui itu adalah buah dari karma baiknya (tidak tahu hukum karma). Ini berarti perasaan senang A timbul dengan kesadaran yang berakar pada keserakahan, yang nomor 1. Tetapi, bila A langsung menerimanya dengan senang dan dia mengetahui itu adalah buah dari karma baiknya, A menerimanya dengan kesadaran *mahā kusala* yang pertama. Seandainya B langsung menolaknya, ini berarti manifestasi dari perasaan yang berakar pada kebencian, yang nomor 1. Tetapi, bila B tetap menerimanya dengan perasaan netral agar tidak menyinggung perasaan pemberinya dan dia mengetahui itu adalah buah dari karma buruknya; maka B menerimanya dengan kesadaran *mahā kusala* yang kelima.

Contoh dia atas memperlihatkan pengaruh karma dan berbagai macam kesadaran yang dapat muncul. Objek yang akan diterima oleh A & B adalah sama, tapi karena kecenderungan karma yang berbeda, maka bermanifestasi sebagai hal yang berbeda. Kasus A yang pertama, karma baik yang diterimanya menjadi pemicu munculnya karma buruk yang baru, karena ia bersekutu dengan keserakahan. Tetapi di kasus keduanya, karma baik tersebut menjadi kondisi timbulnya karma baik yang baru. Pada kasus B, karma buruk juga bisa menjadi pemicu munculnya karma buruk dan karma baik yang baru. Semua itu adalah tergantung bagaimana seseorang dapat menyikapi situasi yang dihadapinya. Contoh kasus ini memperlihatkan betapa pentingnya peranan kebijaksanaan dalam kehidupan seseorang. Tanpa kebijaksanaan, hal baik dapat menjadi pemicu terjadinya hal buruk. Sebaliknya, dengan kebijaksanaan yang baik, hal buruk pun dapat digunakan sebagai kondisi untuk menghasilkan hal baik. Oleh karena itu, selagi mempunyai kesempatan, berusaha untuk mengembangkan kebijaksanaan semaksimal mungkin.

### **Kesadaran tanpa akar-fungsional (*ahetuka kiriya citta* - 3)**

1. *Upekkhā-sahagatā pañcadvārāvajjana-cittā*.  
Kesadaran lima pintu indera yang berpaling atau mengarah ke objek, disertai perasaan netral.
2. *Upekkhā-sahagatā manodvārāvajjana-cittā*.  
Kesadaran pintu indera pikiran yang berpaling atau mengarah ke objek, disertai perasaan netral.
3. *Somanassa-sahagatā hasituppāda-cittā*.  
Kesadaran senyuman pada seorang *Arahat* yang disertai perasaan senang.

*Pañcadvārāvajjana-citta*: kesadaran ini bertugas untuk berpaling (*āvajjana*) kepada objek. Contoh, seseorang dipanggil oleh temannya dari belakang, sebelum terjadi kesadaran melihat, maka dia harus memalingkan/mengarahkan kepalanya terlebih dahulu ke teman yang memanggilnya tersebut. Dalam kasus ini, memalingkan/mengarahkan kepala bagaikan tugas *pañcadvārāvajjana-citta* yang berpaling kepada objek. Namun demikian, kesadaran ini tidak melihat, mendengar, mencium, mengecap, atau merasakan sentuhan objek. Oleh karena itu, kesadaran ini disertai perasaan netral. Kesadaran ini hanya berpaling kepada objek sehingga dua set kesadaran panca indera (*dvi-pañcaviññāṇa*) dapat muncul (kesadaran: melihat, mendengar, dll.).

*Manodvārāvajjana-citta*: kesadaran ini mempunyai dua tugas yang berbeda dan dapat muncul baik di proses kesadaran lima pintu indera (*pañcadvāra-vīthi*) ataupun di proses kesadaran pintu indera pikiran (*manodvāra-vīthi*). Dalam *pañcadvāra-vīthi* kesadaran ini muncul setelah kesadaran investigasi dan dikenal sebagai *voṭṭapana citta* yang bertugas memutuskan atau menilai objek sebagai baik atau buruk. Sedangkan dalam *manodvāra-vīthi* kesadaran ini mempunyai tugas yang sama seperti *pañcadvārāvajjana-citta*, yaitu bertugas untuk berpaling (*āvajjana*) kepada objek.

*Hasituppāda-citta*: kesadaran ini adalah salah satu dari lima macam kesadaran yang digunakan oleh seorang *Arahat* (termasuk *Sammāsambuddha* dan *Pacceka-buddha*) saat mereka tersenyum. Kesadaran ini hanya muncul pada seorang *Arahat*. Karena berhubungan dengan senyuman, maka kesadaran ini disertai perasaan senang.

### **Kesadaran alam indera yang cantik (*kāmāvacara-sobhana citta* - 24).**

*Kāma-sobhana citta* terbagi menjadi 3 kelompok.

1. 8 kesadaran maha baik (*mahā kusala citta*).
2. 8 kesadaran maha baik-hasil (*mahā vipāka citta*).
3. 8 kesadaran maha baik-fungsional (*mahā kiriya citta*).

Pada pembahasan sebelumnya, telah dibahas dua kelompok kesadaran yang tidak cantik (*asobhana citta*) yaitu *akusala citta*-12 dan *ahetuka citta*-18. Dimulai dengan kelompok *kāmāvacara-sobhana citta* – 24, 59 atau 91 citta sisanya adalah termasuk dalam kelompok kesadaran yang cantik (*sobhana citta*). Mereka disebut sebagai kesadaran yang cantik karena bersekutu dengan faktor mental (*cetasika*) yang cantik. Kesadaran alam indera yang cantik (*kāmāvacara-sobhana citta*) ini juga dikenal dengan sebutan *mahā citta*.

### **Kesadaran maha baik (*mahā kusala citta* - 8)**

1. *Somanassa-sahagataṃ ñāṇa-sampayuttaṃ asaṅkhārikam ekaṃ*.

Satu kesadaran yang disertai perasaan senang, bersekutu dengan pengetahuan, dan muncul secara spontan.

2. *Somanassa-sahagataṃ ñāṇa-sampayuttaṃ asaṅkhārikam ekaṃ.*  
Satu kesadaran yang disertai perasaan senang, bersekutu dengan pengetahuan, dan tidak muncul secara spontan (melalui ajakan).
3. *Somanassa-sahagataṃ ñāṇa-vippayuttaṃ asaṅkhārikam ekaṃ.*  
Satu kesadaran yang disertai perasaan senang, tidak bersekutu dengan pengetahuan, dan muncul secara spontan.
4. *Somanassa-sahagataṃ ñāṇa-vippayuttaṃ sasaṅkhārikam ekaṃ.*  
Satu kesadaran yang disertai perasaan senang, tidak bersekutu dengan pengetahuan, dan tidak muncul secara spontan.
5. *Upekkhā-sahagataṃ ñāṇa-sampayuttaṃ asaṅkhārikam ekaṃ.*  
Satu kesadaran yang disertai perasaan netral, bersekutu dengan pengetahuan, dan muncul secara spontan.
6. *Upekkhā-sahagataṃ ñāṇa-sampayuttaṃ sasaṅkhārikam ekaṃ.*  
Satu kesadaran yang disertai perasaan netral, bersekutu dengan pengetahuan, dan tidak muncul secara spontan.
7. *Upekkhā-sahagataṃ ñāṇa-vippayuttaṃ asaṅkhārikam ekaṃ.*  
Satu kesadaran yang disertai perasaan netral, tidak bersekutu dengan pengetahuan, dan muncul secara spontan.
8. *Upekkhā-sahagataṃ ñāṇa-vippayuttaṃ sasaṅkhārikam ekaṃ.*  
Satu kesadaran yang disertai perasaan netral, tidak bersekutu dengan pengetahuan, dan tidak muncul secara spontan.

Kata-kata Pāḷi dan arti dari 8 kesadaran di atas hampir sama dengan kesadaran *lobha mūla citta* - 8, hanya perlu mengganti kata *diṭṭhigata* (pandangan salah) dengan kata *ñāṇa* (pengetahuan).

asaṅkhārika  
sasaṅkhārika  
ñāṇa-sampayutta

Somanassa 4

ñāṇa-vippayutta

Upekkhā 4  
Mahā kusala  
Citta 8

Pengetahuan (*ñāṇa*): Semua kesadaran ini mempunyai setidaknya 2 akar, yaitu akar ketidakserakahan (*alobha*) dan akar ketidakbencian (*adosa*). Bila bersekutu dengan pengetahuan, maka kesadaran tersebut mempunyai pengetahuan (*amoha* atau *paññā*) sebagai akar yang ketiga. Pengetahuan di sini maksudnya adalah pemahaman tentang sesuatu sebagaimana adanya (*yathāsabhāvaṃ*); contohnya, pemahaman hukum karma dan tiga karakteristik dari semua

fenomena yaitu: ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan atau ketidakpuasan (*dukkha*), dan tanpa – aku, inti, roh, nyawa (*anattā*). Perlu diketahui bahwa kesadaran yang tidak bersekutu dengan pengetahuan (*ñāṇa-vip̄payuttam̄*), bukan berarti bersekutu dengan kebodohan (*moha*), karena kebodohan hanya bersekutu dengan kesadaran yang tidak baik.

Cara munculnya (*asañkhārika* atau *sasañkhārika*): dalam kasus kesadaran maha baik ini, spontanitas muncul disebabkan oleh beberapa hal, misalnya: ketahanan mental dan jasmani, makanan, cuaca, dan akibat telah melakukan hal serupa di kehidupan sebelumnya. Sedangkan untuk kesadaran yang muncul melalui ajakan (*payoga*), penjelasannya sama dengan penjelasan sebelumnya pada *lobha mūla citta* - 8. Perbedaannya adalah pada *lobha mūla citta* - 8, ajakan muncul terkadang dengan disertai oleh cetatika yang tidak baik, yaitu: *thīna* dan *middha* (kemalasan dan kelambanan dari kesadaran dan faktor mental); tetapi di sini tidak.

Delapan kesadaran ini dapat muncul di 30 alam kehidupan (kecuali alam *asaññasatta*, alam makhluk tanpa kesadaran). Semua makhluk, baik yang belum suci atau masih mempunyai banyak kekotoran mental (*puṭhujjana*) maupun yang sudah suci (*ariya puggala*) seperti *Sotāpanna*, *Sakadāgāmi*, dan *Anāgāmi* (kecuali *Arahat*) menggunakan kesadaran ini untuk melakukan semua tindakan yang berhubungan dengan kebaikan seperti dana, sila, dan pengembangan mental atau meditasi. Semua yang dilakukan oleh seorang *Arahat* tidak mempunyai kekuatan untuk menghasilkan karma lagi, sehingga beliau tidak menggunakan kesadaran *mahā kusala* ini, tetapi menggunakan kesadaran *mahā kiriya*.

Contoh kasus yang mewakili 8 jenis *mahā kusala citta*:

1. Dengan perasaan senang, menyadari manfaat dari mendengarkan Dhamma, seorang ibu langsung pergi ke vihara begitu mengetahui akan ada ceramah Dhamma di viharanya.
2. Dengan perasaan senang, menyadari manfaat dari bermeditasi, seorang kakek berlatih meditasi setiap hari atas anjuran anak laki-lakinya.
3. Dengan perasaan senang, tanpa menyadari manfaat dari berdana, seorang pemuda langsung memberikan sebotol minuman kepada seorang nenek yang sedang kehausan.
4. Dengan perasaan senang, tanpa menyadari manfaat dari berdana, seorang gadis kecil berdana makanan kepada seorang bhikkhu atas anjuran orang tuanya.

Untuk kasus nomor 5 - 8, sama dengan kasus nomor 1 - 4, tetapi dalam kasus ini tindakan mereka dilakukan dengan perasaan netral.

### **Kesadaran maha baik-hasil (*mahā vipāka citta* - 8)**

Kesadaran ini dan kesadaran *ahetuka kusala vipāka* adalah hasil dari kesadaran *mahā kusala*. Perbedaannya adalah pada kualitas, fungsi, dan alam di mana kesadaran ini dapat muncul. Kualitas kesadaran *mahā vipāka* setidaknya mempunyai 2 akar sehingga jauh lebih kuat dari pada kesadaran *ahetuka kusala vipāka* yang tidak mempunyai akar. Bagaikan pohon, semakin banyak akarnya, maka semakin kuat cengkeramannya. Dapat dikatakan bahwa kesadaran *mahā kusala*

nomor satu memberikan hasil berupa kesadaran *mahā vipāka* nomor satu, nomor dua korespon ke nomor dua, dst.

*Mahā vipāka citta* hanya muncul di alam indera (*kamā bhūmi*), tetapi *ahetuka kusala vipāka citta* dapat muncul di alam indera (*kamā bhūmi*) dan alam rupa brahma (*rūpa bhūmi*). Fungsi dari *mahā vipāka citta* adalah sebagai kesadaran pertama kehidupan yaitu saat kelahiran kembali terjadi (*paṭisandhi citta*), kesadaran penjaga kehidupan atau pasif (*bhavaṅga citta*), kesadaran terakhir kehidupan yaitu saat kematian terjadi (*cuti citta*), dan sebagai kesadaran registrasi (*tadārammaṇa citta*), pada manusia dan dewa yang terlahir dengan normal. Fungsi-fungsi ini juga muncul pada kesadaran investigasi (*santīraṇa-citta*) - kesadaran ketujuh dari *ahetuka kusala vipāka citta*, tetapi tiga fungsi yang pertama dari kesadaran investigasi ini muncul pada manusia yang cacat sejak lahir dan dewa kelas rendah dari alam dewa tingkat pertama (*cātumahārājika*). Fungsi-fungsi lainnya yang terdapat pada *ahetuka kusala vipāka citta* (seperti: kesadaran melihat, mendengar, dll.) tidak terdapat pada *mahā vipāka citta*.

### **Kesadaran maha baik-fungsional (*mahā kiriya citta* - 8)**

Kesadaran ini mempunyai peranan yang sama dengan *mahā kusala citta*; perbedaannya adalah, kesadaran ini hanya muncul pada seorang *Arahat*.

Semua *kāmāvacara-sobhana citta* – 24, mempunyai kata-kata Pāli yang sama seperti pada bagian *mahā kusala citta*. Untuk membedakannya, biasanya pada akhir kalimat diberikan tambahan kata sesuai dengan kategorinya (*kusala*, *vipāka*, atau *kiriya*) seperti berikut:

1. *Somanassa-sahagataṃ ñāṇa-sampayuttaṃ asaṅkhārikam mahā-kusala citta*.
2. *Somanassa-sahagataṃ ñāṇa-sampayuttaṃ asaṅkhārikam mahā-vipāka citta*.
3. *Somanassa-sahagataṃ ñāṇa-sampayuttaṃ asaṅkhārikam mahā-kiriya citta*.

### **Kesadaran alam rupa brahma (*rūpāvacara citta* - 15).**

Ada 15 *rūpāvacara-citta* dan mereka terbagi menjadi 3 kelompok.

1. 5 kesadaran rupa brahma-baik (*rūpāvacara kusala citta*).
2. 5 kesadaran rupa brahma-hasil (*rūpāvacara vipāka citta*).
3. 5 kesadaran rupa brahma-fungsional (*rūpāvacara kiriya citta*).

Kesadaran ini adalah kesadaran yang dicapai melalui pengembangan meditasi konsentrasi atau meditasi samatha. Saat pikiran terkonsentrasi penuh pada objek meditasi dan untuk sementara terbebas dari lima rintangan mental (*nīvaraṇa*), pikiran tersebut dikatakan berada dalam keadaan *jhāna*. Semua kesadaran *jhāna* bersekutu dengan tiga akar yang baik (*alobha*, *adosa*, dan *amoha*), maka orang yang mampu mengembangkan konsentrasi sampai tingkat konsentrasi *jhāna* adalah orang yang terlahir dengan tiga akar, yang biasa disebut sebagai *tihetuka puggala*. Objek meditasi yang dapat digunakan diantaranya adalah keluar-masuk nafas dan *kaṣiṇa*.

Objek dari kesadaran *jhāna* adalah gambaran mental yang sangat cemerlang (*paṭibhāga-nimitta*) dan ini merupakan konsep (*paññatti*). Pada umumnya gambaran mental ini muncul dari penggunaan objek meditasi berupa objek bentuk (*rūpa*) atau warna, makanya kesadaran *jhāna* yang dicapai disebut sebagai *rūpa jhāna*.

Hal penting yang perlu diketahui adalah, *jhāna* terdiri dari dua macam:

- i. *Ārammanūpanijjhāna*: *jhāna* atau konsentrasi penuh pada objek meditasi, contohnya adalah pencapaian lima *rūpa jhāna* dan empat *arūpa jhāna*.
- ii. *Lakkhaṇūpanijjhāna*: *jhāna* atau konsentrasi penuh yang memahami karakteristik dari objek meditasi, terdiri dari tiga macam: *vipassanā*, *magga*, dan *phala*. Pada meditasi *vipassanā*, *jhāna* atau konsentrasi penuh adalah pemahaman tiga karakteristik umum dari fenomena mental dan jasmani, yaitu: ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan atau ketidakpuasan (*dukkha*), dan tanpa aku, inti, atau jiwa (*anattā*). Sedangkan pada *magga*, dan *phala*, maksudnya adalah *jhāna* atau konsentrasi penuh yang memahami karakteristik dari *Nibbāna*.

### **Kesadaran rupa brahma-baik (*rūpāvacara kusala citta* - 5).**

1. *Vitakka, vicāra, pīti, sukh'ekaggatā sahitaṃ pathamajjhāna kusala-cittaṃ.*

Kesadaran *jhāna* pertama bersama dengan penerapan/aplikasi pikiran awal (*vitakka*), penerapan/aplikasi pikiran lanjutan (*vicāra*), kegriuan (*pīti*), kebahagiaan (*sukha*), dan pemusatan pikiran (*ekaggatā*).

2. *Vicāra, pīti, sukh'ekaggatā sahitaṃ dutiyajjhāna kusala-cittaṃ.*

Kesadaran *jhāna* kedua bersama dengan penerapan/aplikasi pikiran lanjutan (*vicāra*), kegriuan (*pīti*), kebahagiaan (*sukha*), dan pemusatan pikiran (*ekaggatā*).

3. *Pīti, sukh'ekaggatā sahitaṃ tatiyajjhāna kusala-cittaṃ.*

Kesadaran *jhāna* ketiga bersama dengan kegriuan (*pīti*), kebahagiaan (*sukha*), dan pemusatan pikiran (*ekaggatā*).

4. *Sukh'ekaggatā sahitaṃ catutthajjhāna kusala-cittaṃ.*

Kesadaran *jhāna* keempat bersama dengan kebahagiaan (*sukha*), dan pemusatan pikiran (*ekaggatā*).

5. *Upekkh'ekaggatā sahitaṃ pañcamajjhāna kusala-cittaṃ.*

Kesadaran *jhāna* kelima bersama dengan keseimbangan mental (*upekkhā*), dan pemusatan pikiran (*ekaggatā*).

Ada lima faktor *jhāna* (*jhānanga*), mereka adalah lima faktor mental (*cetasika*) yang paling dominan dari sekian banyak faktor mental yang bersekutu dengan kesadaran *jhāna*. Tiap tingkatan *jhāna* mempunyai faktor *jhāna* yang berbeda, semakin tinggi tingkatannya, semakin sedikit faktor

*jhāna* yang bersekutu. Hal ini disebabkan tingkatan *jhāna* yang lebih tinggi dicapai dengan cara menghilangkan faktor *jhāna* yang lebih kasar. Faktor-faktor *jhāna* tersebut adalah:

*Vitakka*: penerapan/aplikasi pikiran awal – usaha awal menyatukan (menempelkan) pikiran pada objek. *Vitakka* bagaikan seorang ibu yang membuat anaknya (*pikiran*) yang baru masuk sekolah untuk masuk ke kelas dan duduk diam di kursinya untuk memperhatikan gurunya. Namun, karena belum terbiasa, sang anak tidak dapat duduk dengan tenang dan sebentar-sebentar keluar meninggalkan kelas. Maka, sang ibu harus terus berusaha untuk membuat anaknya tersebut masuk ke kelasnya, duduk, dan memperhatikan gurunya kembali. Dalam meditasi, *vitakka* dikatakan dapat mengatasi rintangan mental berupa kemalasan dan kelambanan (*thīna-middha*).

*Vicāra*: penerapan/aplikasi pikiran lanjutan – membuat pikiran terus berada dan tertuju pada objek. Menyambung perumpamaan di atas, maka *vicāra* bagaikan anak yang telah dapat duduk dengan cukup tenang dan berusaha memperhatikan gurunya. Di kitab komentar diberikan beberapa perumpamaan tentang dua faktor *jhāna* ini. *Vitakka* bagaikan burung yang mengepakkan sayapnya terbang ke angkasa dan *vicāra* bagaikan burung yang melayang dengan sayap yang terbentang. *Vitakka* bagaikan lebah yang terbang menuju sekuntum bunga dan *vicāra* bagaikan lebah yang terbang berputar-putar di atas bunga tersebut. *Vitakka* bagaikan tangan yang memegang piring metal yang kotor dan *vicāra* bagaikan tangan yang membersihkannya atau menggosoknya. Dalam meditasi, *vicāra* dikatakan dapat mengatasi rintangan mental berupa keraguan (*vicikicchā*).

*Pīti*: kegembiraan yang timbul karena ketertarikan pada objek sehingga yogi merasa segar. Untuk lebih jelasnya, lihat perumpamaan ini; saat seorang pengembara sedang kehausan, dia diinformasikan bahwa seseorang sedang membawakan jus mangga untuknya, timbullah rasa senang (*pāmojja*). Ketika dia melihat jus mangga tersebut sedang dibawa, dia akan tergiur atau merasakan kegembiraan (*pīti*) dan menjadi tenang (*passaddhi*). Saat dia meminum jus mangganya, dia merasakan kebahagiaan (*sukha*). Jadi *pīti* adalah landasan bagi munculnya *sukha*. Ada lima macam *pīti*, silakan lihat bagian *pīti cetasika*. Dalam meditasi, *pīti* dikatakan dapat mengatasi rintangan mental berupa pikiran jahat (*vyāpāda*).

*Sukha*: meditasi adalah pengembangan mental (pikiran), maka kebahagiaan (*sukha*) yang dimaksud di sini adalah kebahagiaan mental, bukan kebahagiaan jasmani. Namun demikian, karena pikiran merasa bahagia dan faktor-faktor mental yang bersekutu adalah faktor mental yang baik, maka tubuh pun akan terasa nyaman dan ringan. Kebahagiaan ini dijelaskan sebagai *nirāmisasukha*, kebahagiaan spiritual yang muncul karena terlepas dari kebahagiaan objek indera. Dalam meditasi, *sukha* dikatakan dapat mengatasi rintangan mental berupa kegelisahan dan penyesalan (*uddhacca-kukkucca*).

*Ekaggatā*: arti umumnya adalah, satu (*eka*) + terfokus (*agga*) + keadaan (*tā*), yaitu keadaan yang terfokus pada satu objek atau pemusatan pikiran pada satu objek. *Ekaggatā* adalah *cetasika* yang bersekutu dengan semua jenis kesadaran, jadi intensitasnya sangat beraneka ragam. Dalam hal ini, *ekaggatā* adalah pikiran yang sangat terfokus pada objek atau pikiran yang tertancap atau

tercepat pada objek. Bila dilihat dari semua tingkatan *jhāna*, *ekaggatā* selalu hadir, karena *ekaggatā* adalah faktor utama atau intisari dari konsentrasi. Dalam meditasi, *ekaggatā* dikatakan dapat mengatasi rintangan mental berupa keinginan akan objek-objek indera (*kāmacchanda*).

Sebelum seorang yogi berlatih tingkatan *jhāna* yang lebih tinggi, dia harus menguasai lima keahlian yang berkaitan dengan pencapaian *jhāna*-nya. Lima macam keahlian (*pañca vasitā*) ini adalah:

- i. *Āvajjana-vasitā*: keahlian dalam berpaling/beralih ke faktor *jhāna* yang berbeda seperti *vitakka*, *vicāra*, dll., dengan mudah dan cepat seperti yang diinginkannya.
- ii. *Samāpajjana-vasitā*: keahlian dalam memasuki/mencapai *jhāna* dengan mudah dan cepat tanpa banyak *bhavaṅga citta* yang muncul.
- iii. *Adhiṭṭhāna-vasitā*: keahlian untuk berada dalam *jhāna* sesuai dengan keinginannya.
- iv. *Vuṭṭhāna-vasitā*: keahlian untuk keluar dari *jhāna* dengan mudah dan cepat.
- v. *Paccavekkhaṇāna-vasitā*: keahlian dalam meninjau/memeriksa *jhāna* setelah dia keluar dari *jhāna* tersebut.

### **Kesadaran rupa brahma-hasil (*rūpāvacara vipāka citta* - 5).**

Kesadaran ini adalah hasil dari *rūpāvacara kusala citta* dan berfungsi sebagai kesadaran pertama kehidupan yaitu saat kelahiran kembali terjadi (*paṭisandhi citta*), kesadaran penjaga kehidupan atau pasif (*bhavaṅga citta*), kesadaran terakhir kehidupan yaitu saat kematian terjadi (*cuti citta*) untuk makhluk rupa brahma. Seseorang yang mengembangkan kesadaran rupa *jhāna*, bila dia dapat mempertahankan *jhāna*-nya sampai pada saat akan meninggal, maka *rūpāvacara vipāka citta* akan memfasilitasinya untuk terlahir di alam rupa brahma. Kesadaran ini hanya bisa muncul di alam rupa brahma.

Bunyi kalimat untuk kesadaran ini sama dengan *rūpāvacara kusala citta*, hanya tinggal mengganti bagian akhirnya dari *kusala* menjadi *vipāka*. Begitu juga dengan kesadaran *kiriya* dengan menggantinya menjadi *kiriya*. Contoh:

*Vitakka, vicāra, pīti, sukh'ekaggatā sahitam pathamajjhāna vipāka-cittam*

*Vitakka, vicāra, pīti, sukh'ekaggatā sahitam pathamajjhāna kiriya-cittam*

### **Kesadaran rupa brahma-fungsional (*rūpāvacara kiriya citta* - 5).**

Kesadaran ini hanya muncul pada seorang *Arahat* yang memiliki rupa *jhāna*. Sama seperti kesadaran *rūpāvacara kusala*, kesadaran ini hanya muncul di 22 alam, yaitu:

*Kamāsugati bhūmi* - 7: alam manusia dan 6 alam dewa (tidak termasuk 4 alam rendah).

*Rūpa bhūmi* – 15: Semua alam rupa brahma kecuali alam brahma *asaññasatta*, karena brahma ini tidak mempunyai kesadaran.

### **Kesadaran alam arupa brahma (*arūpāvacara citta* - 12).**

Ada 12 *arūpāvacara-citta* dan mereka terbagi menjadi 3 kelompok.

1. 4 kesadaran arupa brahma-baik (*arūpavācara kusala citta*).
2. 4 kesadaran arupa brahma-hasil (*arūpavācara vipāka citta*).
3. 4 kesadaran arupa brahma-fungsional (*arūpavācara kiriya citta*).

Kesadaran ini disebut sebagai kesadaran arupa *jhāna* karena tempat di mana kesadaran ini sering muncul adalah alam arupa brahma (brahma tanpa materi). Namun demikian, bukan berarti kesadaran ini hanya dapat muncul di alam ini, kecuali untuk kesadaran *arūpavācara vipāka*. Kesadaran ini telah dicapai oleh para pertapa sebelum ada Buddha, tetapi dengan pengertian yang keliru. Mereka mengembangkan kesadaran arupa *jhāna* ini karena menganggap bahwa jasmanilah sebagai penyebab terjadinya penderitaan; misalnya, digigit serangga, terkena perubahan suhu, dll. Hal ini adalah pemikiran yang bertolak belakang dengan pemikiran para makhluk penghuni alam *asaññasatta* (salah satu alam rupa brahma), yang berpikir bahwa penderitaan disebabkan oleh adanya kesadaran (mental). Tetapi Sang Buddha mengatakan bahwa penderitaan tidak akan hilang selama masih ada fenomena mental, jasmani, atau mental dan jasmani. Untuk mencapai kesadaran arupa *jhāna* ini, seseorang harus sudah menguasai rupa *jhāna* kelima. Walaupun ada empat tingkat kesadaran arupa *jhāna*, semuanya mempunyai faktor *jhāna* yang sama dengan kesadaran rupa *jhāna* kelima, yaitu *upekkhā* dan *ekaggatā*. Perbedaan empat tingkat kesadaran arupa *jhāna* ini ditentukan oleh objeknya.

### **Kesadaran arupa brahma-baik (*arūpāvacara kusala citta - 4*).**

1. *Upekkh' ekaggatā sahitaṃ ākāsañcāyatana-kusala-cittaṃ.*

Kesadaran konsep *ruangan tanpa batas (ākāsañcāyatana)* bersama keseimbangan mental dan pemusatan pikiran.

2. *Upekkh' ekaggatā sahitaṃ viññāṇancāyatana-kusala-cittaṃ.*

Kesadaran konsep *kesadaran tanpa batas (viññāṇancāyatana)* bersama keseimbangan mental dan pemusatan pikiran.

3. *Upekkh' ekaggatā sahitaṃ ākiñcaññāyatana-kusala-cittaṃ.*

Kesadaran konsep *kekosongan (ākiñcaññāyatana)* bersama keseimbangan mental dan pemusatan pikiran.

4. *Upekkh' ekaggatā sahitaṃ n'eva-saññā-n'saññāyatana-kusala-cittaṃ.*

Kesadaran konsep *bukan pencerapan ataupun bukan tanpa pencerapan (n'eva-saññā-n'saññāyatana)* bersama keseimbangan mental dan pemusatan pikiran.

Kesadaran arupa *jhāna* pertama: untuk mencapai kesadaran ini, yogi yang telah mahir dalam rupa *jhāna* kelima dengan objek *kaṣiṇa*, membuat ukuran objek meditasinya yang berupa gambaran mental yang sangat cemerlang (*paṭibhāga-nimitta*) menjadi sangat besar (sampai tak

terhingga). Dengan menyingkirkan objek tersebut (maksudnya adalah tidak memberikan perhatian pada objek tersebut dan akibatnya objek tersebut menghilang), yogi mendapatkan ruangan tanpa batas yang berada di balik objek tersebut. Kemudian dia memusatkan perhatian murninya (*sati*) dan merenungkan ruangan tanpa batas ini sebagai “*ākāsa, ākāsa*” secara terus-menerus hingga timbul kesadaran *jhāna* tentang konsep ruangan tanpa batas ini.

Kesadaran arupa *jhāna* kedua: untuk mencapai kesadaran ini, yogi menjadikan kesadaran dari arupa *jhāna* pertama sebagai objeknya dengan ide bahwa kesadaran yang menyadari ruangan tanpa batas adalah kesadaran tanpa batas. Kemudian dia memusatkan perhatian murninya (*sati*) dan merenungkan kesadaran ini sebagai “*viññāṇa, viññāṇa*” secara terus-menerus hingga timbul kesadaran *jhāna* tentang konsep kesadaran tanpa batas ini.

Kesadaran arupa *jhāna* ketiga: saat yogi mencapai kesadaran arupa *jhāna* kedua, kesadaran arupa *jhāna* kesatu lenyap. Yogi yang ingin mencapai kesadaran arupa *jhāna* ketiga, menjadikan konsep kekosongan (*natthibhāva-paññatti*) dari lenyapnya kesadaran arupa *jhāna* kesatu sebagai objeknya. Kemudian dia memusatkan perhatian murninya (*sati*) dan merenungkannya sebagai “*natthi kiñci, natthi kiñci*” secara terus-menerus hingga timbul kesadaran *jhāna* tentang konsep kekosongan ini.

Kesadaran arupa *jhāna* keempat: untuk mencapai kesadaran ini, yogi menjadikan kesadaran arupa *jhāna* ketiga sebagai objeknya. Kemudian dia memusatkan perhatian murninya (*sati*) dan merenungkannya sebagai “damai, damai” secara terus-menerus hingga timbul kesadaran *jhāna* tentang konsep bukan pencerapan ataupun bukan tanpa pencerapan ini. Kesadaran ini dikatakan demikian karena intensitas persepsi (*saññā*) sangatlah halus tetapi tidak bisa dikatakan ada ataupun tidak ada. Walaupun di sini hanya dikatakan tentang persepsi yang halus, tetapi sebenarnya faktor-faktor mental yang lainnya seperti perasaan, kontak, dll., pun demikian adanya.

Untuk mencapai tingkatan *jhāna* yang lebih tinggi, yogi harus menguasai lima keahlian (*pañca-vasitā*) dan menghilangkan kemelekatannya pada tingkatan *jhāna* sebelumnya dengan dasar pemikiran bahwa kesadaran tersebut tidak sedamai tingkatan *jhāna* yang dia akan capai. Contoh, untuk mencapai arupa *jhāna* kesatu, maka yogi harus menghilangkan kemelekatannya pada tingkatan rupa *jhāna* kelima, dan seterusnya.

### **Kesadaran arupa brahma-hasil (*arūpāvacara vipāka citta* - 4).**

Kesadaran ini adalah hasil dari *arūpāvacara kusala citta* dan berfungsi sebagai kesadaran pertama kehidupan yaitu saat kelahiran kembali terjadi (*paṭisandhi citta*), kesadaran penjaga kehidupan atau pasif (*bhavaṅga citta*), kesadaran terakhir kehidupan yaitu saat kematian terjadi (*cuti citta*) untuk makhluk arupa brahma. Kesadaran ini hanya bisa muncul di alam arupa brahma.

Bunyi kalimat untuk kesadaran ini sama dengan *arūpāvacara kusala citta*, hanya tinggal mengganti bagian akhirnya dari *kusala* menjadi *vipāka*. Begitu juga dengan kesadaran *kiriya* dengan menggantinya menjadi *kiriya*. Contoh:

*Upekkh' ekaggatā sahitaṃ ākāsaññācāyatana vipāka-cittaṃ*

*Upekkh' ekaggatā sahitaṃ ākāsaññācāyatana kiriya-cittaṃ*

### **Kesadaran arupa brahma-fungsional (*arūpāvacara kiriya citta - 4*).**

Kesadaran ini hanya muncul pada seorang *Arahat* yang memiliki arupa *jhāna*. Sama seperti kesadaran *arūpāvacara kusala*, kesadaran ini hanya muncul di 20 alam, yaitu:

*Kamāsugati bhūmi - 7*: alam manusia dan 6 alam dewa.

*Rūpa bhūmi - 9*: 3 alam rupa *jhāna* pertama, 3 alam rupa *jhāna* kedua, 3 alam rupa *jhāna* ketiga. 7 alam rupa *jhāna* keempat (*asaññasatta, vehapphalā, dan suddhāvāsa - 5*) tidak termasuk.

Hal ini disebabkan brahma *asaññasatta* tidak mempunyai kesadaran; sedangkan brahma penghuni alam *vehapphalā dan suddhāvāsa - 5*, sudah merasa puas dengan alamnya masing-masing, sehingga mereka tidak akan mengembangkan kesadaran arupa *jhāna*.

*Arūpa bhūmi - 4*: hal ini dihitung berdasarkan kesadaran arupa *jhāna* tingkat terendah, karena kesadaran arupa *jhāna* tidak bisa muncul di alam yang lebih rendah.

### **Kesadaran pengetahuan supernormal (*abhiññāṇa citta*)**

Seseorang yang menguasai 5 rupa *jhāna* dan 4 arupa *jhāna* dapat mengembangkan kesadaran pengetahuan supernormal ini (kesaktian). Sebelumnya dia harus mengembangkan 9 macam kesadaran *jhāna* ini di kedelapan objek *kaṣiṇa* (kecuali *ākāsa* (ruangan/langit) dan *āloka* (cahaya) *kaṣiṇa*). Selain itu dia juga harus mempunyai kemampuan pengendalian pikiran dalam 14 macam hal (*Visuddhimagga XII,2*). Kesadaran ini adalah kesadaran *rūpāvacara kusala* ke-5, tetapi dalam kasus seorang *Arahat* kesadaran ini adalah kesadaran *rūpāvacara kiriya* ke-5. Ada 5 macam pengetahuan supernormal: kekuatan supernormal (seperti terbang, jalan di atas air, dll.), telinga dewa, mata dewa, membaca pikiran orang lain, dan mengingat kehidupan masa lalu. Ada juga yang mengatakan 6 macam, dalam klasifikasi ini, yang ke-6 adalah pengetahuan yang membasmi kekotoran mental (*Arahatta magga*). Pengetahuan ke-6 ini hanya dicapai melalui meditasi *vipassanā* dan bersifat adiduniawi, 5 yang pertama bersifat duniawi.

### **Kesadaran adiduniawi (*lokuttara citta - 8*).**

Ada 8 *lokuttara-citta* dan mereka terbagi menjadi 2 kelompok.

1. 4 kesadaran jalan kesucian (*magga citta*).
2. 4 kesadaran buah kesucian (*phala citta*).

Kata *lokuttara* berasal dari dua kata, *loko* = dunia atau alam dan *uttara* = di atas, sehingga dapat diartikan sebagai kesadaran yang melampaui kesadaran duniawi. Dunia atau alam (*loko*) yang dimaksud di sini adalah 11 alam indera, 16 alam rupa brahma, dan 4 alam arupa brahma. Kesadaran inilah yang dapat membawa seseorang keluar dari lingkaran kehidupan (kelahiran dan kematian) dan mencapai kedamaian sejati (*Nibbāna*). Kesadaran adiduniawi ini terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok *kusala citta* yang biasa dikenal sebagai *magga citta* dan kelompok kesadaran hasil (*vipāka citta*) yang biasa dikenal sebagai *phala citta*. Semua kesadaran adiduniawi

ini menjadikan *Nibbāna* sebagai objeknya. Kesadaran ini hanya bisa dicapai dengan kekuatan kebijaksanaan (*paññā*); kekuatan sila dan konsentrasi (*samādhi*) tidak bisa mencapainya. Oleh karena itu, untuk mencapai kesadaran ini seseorang harus mematangkan kebijaksanaannya dengan mengembangkan Jalan Mulia Beruas Delapan. Satu-satunya jalan untuk mencapai hal tersebut adalah dengan berlatih meditasi vipassanā.

### **Kesadaran adiduniawi-baik (*lokuttara kusala citta - 4*).**

1. *Sotāpatti-magga-cittam*.

Kesadaran jalan kesucian *Sotāpanna*.

2. *Sakadāgāmi-magga-cittam*.

Kesadaran jalan kesucian *Sakadāgāmi*.

3. *Anāgāmi-magga-cittam*.

Kesadaran jalan kesucian *Anāgāmi*.

4. *Arahatta-magga-cittam*.

Kesadaran jalan kesucian *Arahat*.

Empat macam kesadaran ini bertugas membasmi kekotoran mental dengan kemampuan yang berbeda-beda dan masing-masing kesadaran ini hanya muncul satu kali. Saat seorang yogi berlatih meditasi vipassanā, dia sebenarnya sedang mengembangkan Jalan Mulia Beruas Delapan. Pada tahap permulaan, delapan faktor penyusun Jalan Mulia yang terdiri dari pandangan benar, pikiran benar, ucapan benar, perbuatan benar, penghidupan benar, usaha benar, perhatian murni benar, dan konsentrasi benar, masih bersifat duniawi. Saat pengetahuan pandangan terang yogi menjadi matang, kedelapan faktor ini menjadi satu kesatuan yang utuh dan tercapailah kesadaran jalan kesucian (*magga citta*). Kesadaran ini hanya muncul satu kali pada diri seorang makhluk untuk selamanya dan langsung diikuti oleh kesadaran buah kesucian (*phala citta*). Oleh karena itu, tidak ada kesadaran fungsi (*kiriya citta*) dalam kelompok ini; karena tidak dibutuhkan. Kesadaran *magga* inilah yang merealisasi Empat Kesunyataan Mulia (duka, sebab duka, lenyapnya duka, dan jalan menuju lenyapnya duka). Mungkin muncul pertanyaan, bagaimana dalam satu momen kesadaran ini dapat merealisasi empat hal sekaligus. Hal ini diumpamakan seperti saat munculnya api (nyala) lilin. Segera setelah lilin menyala (saat itu juga) ada empat hal yang terjadi, yaitu: lilin terbakar, sumbu lilin terbakar, muncul cahaya, dan hilangnya kegelapan.

*Sotāpatti-magga-citta*: *sota* – arus, *apatti* – memasuki (*Nibbāna*) untuk pertama kalinya, dan *magga* – Jalan Mulia Beruas Delapan atau jalan kesucian. Kesadaran inilah yang membawa yogi untuk pertama kalinya memasuki *Nibbāna*, kemudian langsung disusul dengan kesadaran buah kesucian (*Sotāpatti-phala-citta*) dan yogi menjadi seorang *Sotāpanna*. Saat *Sotāpatti-magga-*

*citta* tercapai, kekuatan potensial dari tiga faktor mental yang tidak baik yang mengikat makhluk pada lingkaran kehidupan (*samyojana*) dibasmi; jadi yang dibasmi bukanlah faktor mentalnya, tapi hanya kekuatan atau kemampuan potensialnya. Tiga *samyojana* tersebut adalah: *sakkāya-dit̥ṭhi*, *vicikicchā*, dan *sīlabbataparāmāsa*. *Sakkāya-dit̥ṭhi* adalah pandangan salah yang menganggap gabungan dari fenomena mental dan jasmani (*nāma-rūpa*) sebagai seseorang atau aku. *Vicikicchā* adalah keraguan terhadap (1) Buddha, (2) Dhamma, (3) Sangha, (4) Tiga latihan – *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*, (5) kehidupan masa lalu, (6) kehidupan masa depan, (7) kehidupan masa lalu dan masa depan, (8) hukum sebab akibat yang saling bergantung – *paṭicca samuppāda*. *Sīlabbataparāmāsa* adalah kepercayaan yang salah yang menganggap upacara atau ritual seperti sembahyang, menjalankan sila, mandi air sungai tertentu, dll., akan dapat membuat seseorang menjadi suci. Seorang *Sotāpanna* juga telah menghapus empat macam kesadaran yang berakar pada keserakahan yang bersekutu dengan pandangan salah dan satu kesadaran yang berakar pada kebodohan yang bersekutu dengan keraguan. Selain itu, seorang *Sotāpanna* tidak akan jatuh ke empat alam rendah dan maksimum dalam tujuh kehidupan akan mencapai *Nibbāna*.

*Sakadāgāmi-magga-citta*: kesadaran ini tidak membasmi *samyojana*, tetapi hanya melemahkan kadar dari keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*), dan kebodohan (*moha*) yang tersisa. Seseorang yang mencapai tahapan ini dikenal sebagai orang yang hanya akan kembali satu kali lagi ke alam indera sebelum akhirnya mencapai *Nibbāna*.

*Anāgāmi-magga-citta*: kesadaran ini membasmi dua *samyojana* yang berikutnya yaitu: keserakahan yang berhubungan dengan objek indera (*kāmarāga*) dan kebencian (*paṭigha*). Kesadaran ini juga melemahkan kadar dari keserakahan (*lobha*) dan kebodohan mental (*moha*) yang tersisa. Dua kesadaran yang berakar pada kebencian juga dibasmi, sehingga tidak ada lagi kebencian, kemarahan, ataupun kesedihan. Seseorang yang mencapai tahapan ini dikenal sebagai orang yang tidak kembali lagi, maksudnya adalah tidak akan kembali ke alam indera lagi. Bila dia tidak mencapai *Nibbāna* di kehidupan yang sama, maka dia akan terlahir di salah satu dari lima alam *Suddhāvāsa* (lima alam tertinggi di alam rupa brahma) dan mencapai *Nibbāna* di sana.

*Arahatta-magga-citta*: kesadaran ini membasmi lima *samyojana* yang tersisa, yaitu: kemelekatan pada rupa *jhāna* dan kehidupan di alam rupa brahma (*rūparāga*), kemelekatan pada arupa *jhāna* dan kehidupan di alam arupa brahma (*arūparāga*), kesombongan (*māna*), kegelisahan (*uddhacca*), dan kebodohan mental (*avijjā*). Ini artinya semua kesadaran yang buruk (*akusala citta*) yang tersisa, yaitu empat kesadaran yang berakar pada keserakahan yang tidak bersekutu dengan pandangan salah dan satu kesadaran yang berakar pada kebodohan yang bersekutu dengan kegelisahan juga dibasminya. Tujuan hidup telah tercapai sepenuhnya, kehidupannya menjadi kehidupan yang terakhir kali, dan tercapailah akhir dari penderitaan - *Nibbāna*.

### **Kesadaran adiduniawi-hasil (*lokuttara vipāka citta* - 4).**

#### 1. *Sotāpatti-phala-cittar̥h*.

Kesadaran buah kesucian *Sotāpanna*.

2. *Sakadāgāmi-phala-cittam*.

Kesadaran buah kesucian *Sakadāgāmi*.

3. *Anāgāmi-phala-cittam*.

Kesadaran buah kesucian *Anāgāmi*.

4. *Arahatta-phala-cittam*.

Kesadaran buah kesucian *Arahat*.

Empat kesadaran ini adalah buah dari kesadaran kesucian yang tercapai tanpa jeda waktu setelah kesadaran jalan kesucian tercapai. Bila kesadaran jalan kesucian hanya muncul satu kali, kesadaran buah kesucian ini bisa muncul berkali-kali. Kesadaran ini digunakan untuk menikmati kedamaian *Nibbāna* oleh orang yang telah mencapai kesucian (*ariya puggala*) tetapi masih menjalani kehidupan.

Delapan kesadaran di atas bila dikombinasikan dengan 5 tingkat pencapaian *jhāna*, maka dihasilkan 20 (4 x 5) kesadaran jalan kesucian dan 20 kesadaran buah kesucian, total 40 kesadaran. Contoh:

1. *Vitakka, vicāra, pīti, sukh'ekaggatā sahitaṃ pathamajjhāna Sotāpatti-magga-cittam*.

Kesadaran *jhāna* pertama jalan kesucian *Sotāpanna* bersama dengan penerapan/aplikasi pikiran awal (*vitakka*), penerapan/aplikasi pikiran lanjutan (*vicāra*), kegriuan (*pīti*), kebahagiaan (*sukha*), dan pemusatan pikiran (*ekaggatā*).

2. *Vicāra, pīti, sukh'ekaggatā sahitaṃ dutiyajjhāna Sotāpatti-magga-cittam*.

Kesadaran *jhāna* kedua jalan kesucian *Sotāpanna* bersama dengan penerapan/aplikasi pikiran lanjutan (*vicāra*), kegriuan (*pīti*), kebahagiaan (*sukha*), dan pemusatan pikiran (*ekaggatā*).

3. *Pīti, sukh'ekaggatā sahitaṃ tatiyajjhāna Sotāpatti-magga-cittam*.

Kesadaran *jhāna* ketiga jalan kesucian *Sotāpanna* bersama kegriuan (*pīti*), kebahagiaan (*sukha*), dan pemusatan pikiran (*ekaggatā*).

4. *Sukh'ekaggatā sahitaṃ catutthajjhāna Sotāpatti-magga-cittam*.

Kesadaran *jhāna* keempat jalan kesucian *Sotāpanna* bersama kebahagiaan (*sukha*), dan pemusatan pikiran (*ekaggatā*).

5. *Upekkh'ekaggatā sahitaṃ pañcamajjhāna Sotāpatti-magga-cittam*.

Kesadaran *jhāna* kelima jalan kesucian *Sotāpanna* bersama keseimbangan mental (*upekkhā*), dan pemusatan pikiran (*ekaggatā*).

Kesadaran jalan kesucian yang lainnya tinggal mengganti kata *Sotāpatti* dengan kata *Sakadāgāmi*, *Anāgāmi*, atau *Arahatta*. Sedangkan untuk kesadaran buah kesucian tinggal mengganti kata *magga* dengan kata *phala*. Seseorang yang menggunakan kesadaran arupa *jhāna* sebagai landasan bagi pengembangan pengetahuan pandangan terangnya, maka kesadaran jalan kesucian dan buah kesuciannya dikategorikan ke kelas yang sama dengan rupa *jhāna* kelima.

### **Rangkaian proses kesadaran (*citta vīthi*)**

Pada bagian sebelumnya telah dijelaskan berbagai macam kesadaran mulai dari yang baik sampai dengan kesadaran adiduniawi yang dapat membawa seseorang terbebas dari lingkaran kelahiran dan kematian. Pada bagian ini akan dijelaskan secara garis besar bagaimana kesadaran-kesadaran tersebut berproses sehingga seorang makhluk dapat melihat, mendengar, dll. Terdapat enam jenis rangkaian proses kesadaran, dan secara umum terbagi menjadi dua kelompok, yaitu:

1. *Pañcadvāra vīthi* – rangkaian proses kesadaran melalui lima pintu indera.
2. *Manodvāra vīthi* – rangkaian proses kesadaran melalui pintu indera pikiran.

Ada beberapa persyaratan agar rangkaian proses kesadaran dapat terjadi, menurut para guru kitab komentar terdapat empat kondisi yang mutlak dibutuhkan untuk suatu proses kesadaran dapat terjadi.

- i. Kesadaran mata (rangkaiannya proses kesadaran melalui indera mata):
  - Organ sensitif mata (*cakkhuppasāda*)
  - Objek penglihatan (*rūpārammaṇa*)
  - Cahaya (*āloka*)
  - Perhatian (*manasikāra*)
- ii. Kesadaran telinga (rangkaiannya proses kesadaran melalui indera telinga):
  - Organ sensitif telinga (*sotappasāda*)
  - Suara (*saddārammaṇa*)
  - Ruang/udara (*ākāsa*)
  - Perhatian (*manasikāra*)
- iii. Kesadaran hidung (rangkaiannya proses kesadaran melalui indera hidung):
  - Organ sensitif hidung (*ghānappasāda*)
  - Bau (*gandhārammaṇa*)
  - Unsur angin (*vayodhātu*)
  - Perhatian (*manasikāra*)
- iv. Kesadaran lidah (rangkaiannya proses kesadaran melalui indera lidah):

- Organ sensitif lidah (*jivhāppasāda*)
  - Rasa (*rasārammaṇa*)
  - Unsur air (*āpodhātu*)
  - Perhatian (*manasikāra*)
- v. Kesadaran tubuh (rangkaian proses kesadaran melalui indera tubuh):
- Organ sensitif tubuh (*kāyappasāda*)
  - Objek sentuhan, seperti panas, dingin, kasar, lembut, dan getaran (*phoṭṭhabbārammaṇa*)
  - Unsur tanah (*paṭhavīdhātu*)
  - Perhatian (*manasikāra*)
- vi. Kesadaran pikiran (rangkaian proses kesadaran melalui indera pikiran):
- Pintu pikiran (*manodvāra = bhavaṅga*)
  - Objek mental (*dhammārammaṇa*)<sup>7</sup>
  - Landasan hati (*hadayavatthu*)
  - Perhatian (*manasikāra*)

### **Rangkaian proses kesadaran melalui lima pintu indera (*pañcadvāra vīthi*)**

Setiap saat selalu terjadi aliran proses kesadaran, bahkan saat seseorang sedang tidak aktif seperti ketika tidur dengan nyenyak; *bhavaṅga citta* selalu mengalir sebagai manifestasi dari aliran proses kesadaran, maka tidak ada jeda waktu yang sangat singkat pun tanpa aliran proses kesadaran. *Bhavaṅga citta* ini juga mengisi celah diantara enam macam rangkaian proses kesadaran, contohnya diantara proses kesadaran mendengar, melihat, dst., dan diantara proses kesadaran dari lima pintu indera dan pintu indera pikiran.

Mari tinjau rangkaian proses melalui pintu indera mata atau singkatnya kesadaran mata. Proses ini dimulai dari terjadinya benturan atau tabrakan antara objek penglihatan dengan aliran *bhavaṅga citta*. Saat terjadi tabrakan, maka terjadi getaran; agar objek yang datang tersebut dapat ditangkap maka aliran *bhavaṅga citta* harus diputus atau dihentikan dan digantikan dengan aliran proses kesadaran mata. Satu aliran proses kesadaran yang penuh dalam *pañcadvāra vīthi* terdiri dari tujuh belas *citta*. Untuk lebih mudah memahaminya silakan lihat tabel di bawah ini.

Tabel 1.1 *Pañcadvāra vīthi*

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10   11   12   13   14   15   16   17

---

<sup>7</sup> Organ sensitif panca indera (*pasāda rūpa*), *sukhuma rūpa* – 16, *citta*, *cetasika*, *nibbāna*, konsep (*paññatti*).

B

B

Bc

Ba

Bu

Pv

Pd

Sp

Vo

St

Ja

Ja

Ja

Ja

Ja

Ja

Td

Td

Ja

\*\*\*\*

\*\*\*\*

### Proses kesadaran mata berlangsung

\*\*\* \*\*

#### Keterangan:

Aliran proses kesadaran di atas adalah ilustrasi dari *pañcadvāra vīthi* dengan objek yang sangat jelas (*atimahantārammaṇa*)

- \*\*\* : Setiap *citta* terdiri dari tiga sub momen: muncul (*uppāda*), berlangsung (*thiti*), padam (*bhanga*).
- B : *Bhavaṅga citta* – menunjukkan aliran *bhavaṅga citta*, kesadaran penjaga kehidupan atau kesadaran pasif/tidak aktif. *Citta* yang melaksanakan tugas *bhavaṅga* ada 19, yaitu: *upekkhā-sahagataṃ santīraṇa* – 2, *mahā vipāka* – 8, *rūpāvacara vipāka* – 5, dan *arūpāvacara vipāka* – 4. Salah satu dari 19 *citta* ini mewakili B, Ba, Bc, dan Bu.
- Ba : *Atīta-bhavaṅga* – *bhavaṅga* lampau: satu *bhavaṅga* berlalu, maka disebut *bhavaṅga* lampau. Ini adalah waktu yang dibutuhkan untuk objek indera berkembang dengan sempurna dan menjadi jelas (objek dengan intensitas lebih lemah membutuhkan waktu lebih lama). Objek indera dan organ sensitif panca indera untuk pertama kalinya muncul di *uppāda* dari Ba (anak panah yang pertama).
- Bc : *Bhavaṅga-calana* – *bhavaṅga* bergetar: setelah terjadi benturan antara *bhavaṅga citta* dan objek indera, *bhavaṅga citta* menjadi bergetar. Objek indera yang masuk menjadi jelas pada saat berada di *uppāda* dari Bc (anak panah yang kedua).
- Bu : *Bhavaṅgupaccheda* – *bhavaṅga* ditangkap: agar proses kesadaran mata dapat terjadi maka aliran *bhavaṅga* harus ditangkap dan diberhentikan, proses ini terjadi pada saat padamnya *citta* (*bhanga* dari Bu).
- Pd : *Pañcadvārāvajjana* – membuat kesadaran berpaling kepada objek yang masuk, di sinilah saat di mana proses kesadaran mata dimulai. Inilah awal dari kesadaran aktif, tiga momen sebelumnya masih termasuk kesadaran pasif (tidak termasuk dalam proses kesadaran mata).
- Pv : *Pañcaviññāṇa* – di sinilah tempat terjadinya kesadaran panca indera untuk pertama kalinya, salah satu dari *dvi-pañcaviññāṇa* muncul; dalam kasus ini adalah kesadaran mata (*cakkhaviññāṇa*) muncul. Saat ini, kesadaran mata hanya melihat objek, belum mengerti atau mengetahui benda yang dilihatnya sama sekali. Untuk mengetahuinya

harus diikuti setidaknya oleh empat macam proses kesadaran di pintu pikiran. Begitu juga dengan objek lainnya seperti suara, bau, rasa dan, sentuhan.

- Sp : *Sampaṭicchana* – kesadaran ini menerima objek yang dilihat oleh Pv, tugas ini dilakukan oleh salah satu dari *upekkhā-sahagataṃ sampaṭicchana – 2*.
- St : *Santīraṇa* – kesadaran ini menyelidiki objek yang telah diterima oleh Sp, apakah objek tersebut baik atau buruk. Tugas ini dilakukan oleh salah satu dari *upekkhā-sahagataṃ santīraṇa – 2* dan *somanassa-sahagataṃ santīraṇa – 1*.
- Vo : *Voṭṭhapana* – kesadaran ini menentukan apakah objek yang diterimanya baik (*kusala*) atau buruk (*akusala*), tugas ini dilakukan oleh *manodvārāvajjana citta*. Tetapi dalam kasus seorang *Arahat*, apapun objek yang diterimanya, tidak akan diputuskan sebagai *kusala* atau buruk *akusala* tetapi sebagai *kiriya*.
- Ja : *Javana* – arti kata *javana* itu sendiri adalah berlari dengan cepat. *Javana* sangat bertenaga dan di sinilah objek secara penuh dinikmati atau dialami oleh kesadaran. Proses ini berlangsung selama tujuh momen kesadaran dengan kesadaran yang sama dari *javana* 1-7. *Javana citta* untuk *pañcadvāra vīthi* adalah salah satu dari 29 *kāma javana citta* (*akusala citta – 12, hasituppāda citta – 1, mahā kusala – 8, mahā kiriya – 8*). *Javana* merupakan bagian terpenting dari proses ini karena di sinilah terjadinya proses karma. Biasanya *javana citta* yang muncul akan sesuai dengan sifat, perangai, atau kebiasaan seseorang yang telah diakumulasinya dari kehidupan-kehidupan sebelumnya. Seorang yang mempunyai sifat serakah, maka kemungkinan besar *javana citta* yang muncul adalah salah satu dari *lobha mūla citta – 8*, apalagi bila dia bertemu dengan objek yang disukainya. Namun demikian, hal tersebut tidaklah mutlak, dengan kekuatan perenungan atau pertimbangan yang baik (*yoniso manasikāra*) atau kebijaksanaan, seseorang bisa menentukan *javana citta*-nya; silakan lihat kembali contoh kasus dua orang anak yang menerima roti pada bagian *ahetuka citta*.
- Td : *Tadārammaṇa* – kesadaran registrasi muncul dua kali setelah proses *javana* selesai untuk melanjutkan menikmati objek yang sama dan membuat proses berlangsung penuh/komplit selama 17 momen kesadaran (sesuai dengan usia dari objek materi yang masuk). Tetapi bila objek yang masuk bukan merupakan objek yang sangat jelas, maka *tadārammaṇa* tidak muncul sama sekali. Tugas ini dilakukan oleh salah satu dari 11 *citta*, yaitu: *upekkhā-sahagataṃ santīraṇa – 2, somanassa-sahagataṃ santīraṇa – 1, dan mahā vipāka – 8*.
- B : Setelah proses kesadaran mata berlangsung, maka dilanjutkan kembali dengan *bhavaṅga citta* – kesadaran penjaga kehidupan atau kesadaran pasif.

Agar penjelasan di atas menjadi jelas simaklah perumpamaan “Buah Mangga.” Cerita ini telah dimodifikasi agar lebih mudah dimengerti.

Seorang pria tertidur di bawah pohon mangga yang sedang berbuah, ini bagaikan aliran *bhavaṅga citta* (B), kesadaran pasif/tidak aktif. Sebuah mangga yang matang jatuh di dekat pria tersebut dan suara yang ditimbulkannya menabrak gendang telinganya, ini bagaikan objek indera (dalam hal ini adalah objek penglihatan) menabrak aliran *bhavaṅga* (Ba) sehingga mengakibatkan getaran (Bc) dan berhentinya aliran *bhavaṅga* (Bu). Suara itu membuat pria tersebut terbangun dan berpaling ke arah suara berasal, ini bagaikan munculnya kesadaran berpaling (Pd) yang berpaling ke objek. Kemudian pria tersebut membuka matanya untuk melihat buah mangga yang menyebabkan munculnya suara tersebut, ini bagaikan kesadaran melihat (Pv) melihat objek. Pria

tersebut mengulurkan tangannya dan mengambil buah mangga tersebut, ini bagaikan kesadaran penerima (Sp) menerima objek. Kemudian buah mangga tersebut digenggam dan diremas/ dipencet dan diciturnya, ini bagaikan kesadaran investigasi (St) menyelidiki objek. Menyadari bahwa buah mangga tersebut telah matang maka dia memutuskan bahwa mangga tersebut baik untuk dimakan, ini bagaikan kesadaran pembuat keputusan (Vo) memutuskan kualitas objek. Dia kemudian memakan mangga tersebut, ini bagaikan tujuh proses *javana* (Ja) menikmati atau mengalami objek. Akhirnya, setelah dikunyah dan menikmati dari rasa manis buah mangga tersebut, dia menelannya, ini bagaikan kesadaran registrasi (Td) meneruskan proses menikmati objek hingga seluruh proses berakhir secara utuh/komplit. Kemudian pria tersebut kembali meneruskan tidurnya, ini bagaikan kembali ke proses kesadaran pasif atau kembali ke aliran *bhavaṅga citta* (B).

Cerita aslinya<sup>8</sup>, seorang pria dengan kepala tertutup tidur dibawah pohon mangga yang sedang berbuah (B). Kemudian sebuah mangga yang matang jatuh dari tangkainya ke tanah, suaranya menyentuh telinganya (Ba, Bc, Bu). Terbangun oleh suara tersebut (Pd), dia membuka matanya dan melihat (Pv); kemudian menjulurkan tangannya mengambil mangga tersebut (Sp), memencet (St), mencium (Vo), dan memakannya (Ja).

Agar semakin jelas, simaklah perumpamaan “Bunga mawar merah.” Rangkaian proses kesadaran pintu indera mata di atas bagaikan proses pengambilan gambar bunga mawar dengan menggunakan kamera komputer yang mampu mendeteksi gerakan. Saat seseorang menaruh setangkai bunga mawar di depan kamera komputer yang berada dalam keadaan tidak aktif (stand by - *bhavaṅga*), maka gerakan yang terjadi saat bunga mawar tersebut mendekat ke kamera membuat sensor pendeteksi gerakan bergetar (Ba, Bc, Bu). Kemudian kamera menjadi aktif dan bergerak ke arah objek yang datang ‘bunga mawar’ (Pd), lalu menangkap tampilan bunga mawar tersebut (Pv). Kamera pun kemudian memprosesnya (menerima gelombang cahaya yang mewakili gambaran ‘image’ bunga tersebut -Sp, menyelidikinya - St, memutuskan kualitasnya - Vo, menikmati atau memotretnya - Ja, menyimpannya - Td, dan kembali tidak aktif – B).

Kamera komputer bagaikan indera mata yang menangkap objek penglihatan sebagai material properti yang berupa gelombang cahaya dengan panjang gelombang yang berbeda (objek tersebut adalah objek yang sebenarnya – *paramattha*, bukan konsep). Data yang di simpan bukanlah berbentuk bunga mawar, tetapi hanyalah kode elektronik yang mewakili panjang gelombang cahaya dari bunga mawar tersebut. Jadi setelah proses kesadaran mata selesai, seseorang belum dapat mengenali atau mengetahui apa yang dilihatnya. Agar data itu menjadi berbentuk sebagai setangkai bunga mawar merah maka data tersebut harus diproses kembali (diterjemahkan) oleh program pengolah gambar (yang berperan sebagai pikiran). Simak proses berikutnya di *manodvāra vīthi*.

---

<sup>8</sup> Buddhaghosa “Atthasālinī – The Expositor” Translated by Pe Maung Tin, M.A. edited and revised by Mrs. Rhys Davids, D.Litt., M.A. The Pali Text Society, London, halaman 359-360.

Pada objek dengan intensitas yang jelas atau cukup jelas (*mahantārammaṇa*), maka setelah *javana citta* berakhir, langsung kembali ke aliran *bhavaṅga citta*. Pada objek dengan intensitas lemah atau tidak jelas (*parittārammaṇa*), maka rangkaian proses kesadaran hanya berakhir sampai *Vo* (*voṭṭhapana*) dan langsung kembali ke aliran *bhavaṅga citta*. Bila objek yang datang intensitasnya sangat lemah (*atiparittārammaṇa*), maka objek tersebut hanya kuat menggetarkan dua momen *bhavaṅga* (*bhavaṅga calana*) dan langsung kembali ke aliran *bhavaṅga citta*; objeknya tidak dikenali sama sekali. Dengan kekuatan perhatian murni (*sati*) yogi vipassanā dapat menghindari serangan dari objek penglihatan (maupun objek indera lainnya) dengan menyadarinya, dalam hal ini dengan cara melakukan pencatatan “melihat, melihat.” Dengan demikian, dua jenis rangkaian kesadaran melihat dari dua jenis objek yang terakhir dapat diharapkan terjadi, sehingga yogi dapat menghindari terjadinya proses karma (karena tidak sampai muncul *javana*). Seandainya *javana* sampai muncul, dengan kekuatan *sati*, yogi dapat diharapkan untuk terhindar dari *akusala javana citta*. Ini adalah contoh nyata dari manfaat berlatih meditasi vipassanā.

### **Rangkaian proses kesadaran melalui pintu indera pikiran (*manodvāra vīthi*)**

*Manodvāra vīthi* secara umum terbagi menjadi dua yaitu:

1. *Kāma vīthi* – rangkaian proses kesadaran yang berhubungan dengan objek indera.
2. *Appanā vīthi* – rangkaian proses kesadaran yang berhubungan dengan proses absorpsi, diantaranya adalah pencapaian *jhāna*, *magga*, dan *phala*.

*Manodvāra vīthi* dari *kāma vīthi* berdasarkan kualitas objeknya terbagi menjadi dua yaitu: objek yang sangat jelas (*vibhūtārammaṇa*) dan objek yang tidak jelas (*avibhūtārammaṇa*). Namun ada juga yang membaginya menjadi empat macam yaitu: objek yang sangat jelas (*ativibhūtārammaṇa*), jelas (*vibhūtārammaṇa*), tidak jelas (*avibhūtārammaṇa*), dan sangat tidak jelas (*atiavibhūtārammaṇa*). Menurut proses awal terjadinya, *manodvāra vīthi* juga terbagi dua yaitu: berawal (sebagai lanjutan) dari rangkaian proses kesadaran melalui lima pintu indera (*pañcadvārānubandhakā*) dan murni berawal di pintu indera pikiran (*visuṃsiddhā*).

*Manodvāra vīthi* mempunyai rangkaian proses yang lebih singkat dibandingkan *pañcadvāra vīthi*, hal ini disebabkan objeknya sudah pernah diproses, jadi tidak perlu lagi ada penerimaan (Sp), penyelidikan (St), dan membuat keputusan (Vo) seandainya tidak diperlukan. Silakan lihat tabel 1.2 *Manodvāra vīthi*. Semua keterangan dari proses tersebut sama dengan keterangan pada *pañcadvāra vīthi*. Hanya ada tambahan satu simbol baru, yaitu Ma = *manodvārāvajjana citta* – pada *pañcadvāra vīthi*, *citta* ini berperan hanya sebagai pembuat keputusan (Vo), tetapi di *manodvāra vīthi* tugas utamanya adalah membuat kesadaran berpaling kepada objek yang masuk (*āvajjana*). Namun demikian, bila diperlukan Ma dapat memutuskan kembali; hal ini adalah tugas sekunder (lihat penjelasannya di bagian akhir *manodvāra vīthi*).

Tabel 1.2 *Manodvāra vīthi*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Bu

B

Bc

Ma

Ja

Ja

Ja

Ja

Ja

Ja

Td

Td

Ja

B

## Proses kesadaran pintu pikiran

\*\*\* \*\*

Keterangan:

Aliran proses kesadaran di atas adalah ilustrasi dari *manodvāra vīthi* dengan objek yang sangat jelas (*vibhūtārammaṇa*). Bila objeknya tidak jelas (*avibhūtārammaṇa*), maka rangkaian prosesnya tidak diakhiri oleh Td, setelah *javana* terakhir langsung kembali ke *bhavaṅga*.

Pada rangkaian proses kesadaran yang terjadi melalui lima pintu indera yang telah dijelaskan di atas, objek yang ditangkap oleh pikiran hanya berupa material properti (objek penglihatan = suatu kumpulan fenomena materi (*rūpa*) yang setiap saat selalu muncul dan tenggelam) berupa baik atau tidak baik. Saat itu objek belum dapat dikenali baik warna, bentuk, maupun namanya. Oleh karena itu, proses tersebut berlanjut ke pintu pikiran; di sini objek penglihatan tersebut setidaknya akan melalui empat proses, yaitu: proses penerimaan, proses mengenali warna, bentuk, dan namanya.

- i. Proses penerimaan: dalam proses ini objek yang berasal dari proses kesadaran mata diterima oleh pintu pikiran. Objeknya masih berupa material properti (objek yang sebenarnya atau *paramattha*) dan merupakan objek masa lalu (karena berasal dari proses mata yang telah berlalu). Setelah menerimanya, objek tersebut dicocokkan (dikonfirmasi) kembali dengan objek yang berasal dari proses kesadaran mata. Setelah lengkap, objek tersebut barulah digabungkan menjadi suatu objek yang utuh, berbentuk bunga mawar.
- ii. Proses pengenalan warna: objek yang telah berbentuk bunga mawar tersebut diproses untuk mengenali warnanya. Mulai dari proses ini, objeknya sudah bukan *paramattha* melainkan sebagai konsep karena telah berbentuk bunga. Setelah proses pengenalan warna berakhir, maka diketahui bahwa warna bunga mawar tersebut adalah merah, "Saya melihat merah."
- iii. Proses pengenalan bentuk: sebenarnya setelah proses kedua (ii) selesai, seseorang belum mengetahui bahwa objek itu adalah sebuah bunga. Hanya setelah proses pengenalan bentuk selesai, barulah objek tersebut dikenali sebagai sebuah bunga dengan warna merah, tetapi belum diketahui nama dari bunga tersebut.
- iv. Proses pengenalan nama: di sini, objek berbentuk bunga tersebut di bandingkan dengan daftar nama bunga yang pernah dilihat dan diketahui (semua proses pengenalan ini "i-iii" adalah tugas utama dari *saññā cetasika*, baca di bab cetasika). Setelah proses pengenalan nama selesai, barulah seseorang dapat mengetahui bahwa objek yang dilihatnya adalah setangkai bunga mawar merah.

Setiap proses tidak hanya terjadi satu kali, tetapi terjadi ratusan atau ribuan atau puluhan ribu kali atau mungkin lebih; tergantung pada tingkat kerumitan objeknya, tingkat keakraban

(familier) dan juga pada keadaan pikirannya sedang banyak gangguan atau tidak. Gangguan dapat berupa beban dari banyaknya urusan, stres, depresi, ataupun banyaknya *kilesa* atau kekotoran mentalnya. Contoh, saat seseorang ditanya arti dari sebuah kata bahasa asing yang belum begitu sering digunakannya, maka proses mengingatnya membutuhkan waktu yang relatif lebih panjang dibandingkan dengan kata yang telah dia kenal dengan baik. Semakin lama berpikirnya (mengingatnya) berarti semakin banyak rangkaian proses kesadaran yang terjadi.

Tetapi karena kecepatan proses pikiran yang sangat luar biasa (tidak kurang dari 1 triliun kesadaran dapat timbul dan tenggelam kurang dari satu detik), saat seseorang melihat sesuatu dia langsung mengetahuinya objek yang dilihatnya. Bahkan terasa seperti dapat melakukan beberapa proses dalam waktu yang bersamaan; contohnya pada saat makan, seseorang dapat merasakan citarasa makanannya, melihatnya, menciumnya, merasakan teksturnya, dan juga mungkin sambil mendengarkan lagu. Hanya setelah empat rangkaian proses kesadaran pintu indera pikiran inilah seseorang baru dapat mengetahui apa yang dia lihat. Tetapi, bila seseorang tidak mengetahui nama objek yang dilihatnya, maka proses terakhir (pengenalan nama) tidak ada. Contohnya saat seseorang baru pertama kali melihat benda (buah, sayuran, mobil, dll.) yang belum pernah diketahuinya.

Rangkaian proses kesadaran pintu pikiran ini bagaikan cara kerja komputer yang akan menampilkan gambar bunga mawar merah yang telah direkam oleh kamera. Data tersebut, yang berupa kode elektronik diterima (*proses penerimaan*) oleh program pengolah gambar (berperan bagaikan indera pikiran), kemudian data tersebut diterjemahkan untuk mendapatkan data panjang gelombang cahaya yang mewakili bunga mawar tersebut. Warna sebenarnya hanyalah manifestasi dari tampilan panjang gelombang cahaya yang terlihat. Dari sekian banyak titik-titik warna yang ada kemudian disusun dan dikelompokkan menjadi satu sesuai dengan urutannya, maka terjadilah bentuk bunga mawar. Barulah kemudian disusul dengan *proses pengenalan warna* dan *proses pengenalan bentuk*. Seandainya program pengolah gambar tersebut telah diprogram tentang definisi atau ciri-ciri bunga mawar, maka mungkin akan bisa melakukan *proses pengenalan nama* bunga tersebut. Sebenarnya kasus komputer lebih rumit karena, data elektroniknya disalurkan sebagai arus listrik, maka harus ada proses tambahan. Tetapi pada dasarnya adalah sama.

Rangkaian program di atas mungkin akan lebih mudah dibayangkan bila dibandingkan dengan proses penampilan gambar pada sebuah TV berwarna jaman dahulu. Saat data yang diterima (*proses penerimaan*) dari antena TV tidak masuk ke saluran (channel) yang tepat, maka tampilan yang terjadi di layar TV hanyalah berupa titik-titik berwarna yang bergerak sangat cepat. Bila sudah cukup tepat, maka di layar TV akan tampak gambar yang tidak sempurna disertai gelombang yang bergerak turun-naik atau ke kiri - ke kanan. Dalam proses ini terlihat bahwa proses pengenalan warna mendahului proses pengenalan bentuk. Kembali ke pembahasan komputer, karena kemajuan teknologi yang sangat pesat, kecepatan komputer pun sekarang sungguh luar biasa. Oleh karena itu, sepertinya komputer bisa mengerjakan beberapa aplikasi pada waktu yang bersamaan, misalnya: aplikasi penghitungan, penulisan, penayangan gambar, musik, dll. Silakan renungkan bagaimana terjadinya proses pendengaran, untuk memudahkannya bisa membandingkannya dengan proses radio yang menangkap gelombang suara.

Melalui perbandingan antara proses pikiran manusia dan proses komputer atau TV dalam proses pengolahan gambar, terlihat bahwa manusia dan komputer bekerja dengan sistem yang boleh dikatakan hampir sama. Bila demikian, mungkin suatu saat dengan teknologi komputer yang semakin maju lagi, maka mungkin akan tercipta robot yang mempunyai kemampuan yang sangat mirip dengan manusia. Mungkinkah hal itu terjadi? Ya. Sebenarnya manusia bagaikan robot super yang hanya terdiri dari fenomena mental dan jasmani, karena kebodohan mental timbullah pandangan salah, maka interaksi fenomena mental dan jasmani dianggap sebagai manusia (seorang makhluk) dan mempunyai roh/jiwa. **Sebenarnya Sang Buddha mengajarkan proses pikiran (dan semua hal lainnya) dalam abhidhamma adalah untuk membantu manusia menyadari bahwa semua fenomena sebenarnya tanpa aku atau tanpa inti (*anattā*).** Bagaimana bisa demikian?

**Simaklah ini.** Siapakah yang tertabrak atau terserang oleh objek indera? Kesadaran penerus kehidupan (*bhavaṅga citta*). Siapakah yang berpaling kepada objek? Kesadaran berpaling (*pañcadvārāvajjana citta* atau *manodvārāvajjana citta*). Siapakah yang melihat, mendengar, mencium, mengecap, dan merasakan sentuhan? Mata, telinga, hidung, lidah, dan tubuh atau panca indera. Siapakah yang menyadari melihat, mendengar, mencium, mengecap, dan merasakan sentuhan? Lima pasang kesadaran panca indera (*dvi-pañcaviññāṇa citta*). Siapakah yang menerima objek indera? Kesadaran penerima (*sampaṭicchana-citta*). Siapakah yang menyelidiki objek indera? Kesadaran penyelidik (*santīraṇa-citta*). Siapakah yang memutuskan objek itu baik atau buruk? Kesadaran pembuat keputusan (*voṭṭhapana* atau *manodvārāvajjana citta*). Siapakah yang menikmati atau mengalami objek? *Javana citta*. Siapakah yang meneruskan penikmatan objek? Kesadaran registrasi (*tadārammaṇa citta*). **Bila demikian, apakah kesadaran-kesadaran (*citta*) tersebut adalah manusia (makhluk)? BUKAN. Apakah mereka mempunyai roh/jiwa? TIDAK. Apakah mata, telinga, hidung, lidah, dan tubuh adalah manusia (makhluk)? BUKAN. Apakah mereka mempunyai roh/jiwa? TIDAK.** Bila demikian siapa yang disebut sebagai manusia? Di mana roh/jiwa berada? Semuanya sebenarnya hanyalah fenomena mental dan jasmani.

Tolong renungkan hal ini. Pada umumnya para guru abhidhamma tidak mengatakan bahwa Ma (*manodvārāvajjana citta*) juga dapat berperan sebagai kesadaran pembuat keputusan dalam *manodvāra vīthi*, seharusnya tidak demikian. Hanya di buku “The Essence of Buddha Abhidhamma” karangan DR. Mehm Tin Mon, ditemukan pernyataan bahwa Ma juga melakukan tugas observasi dan keputusan.

Mari tinjau alasannya. Bila Ma tidak melakukan pengambilan keputusan kembali pada saat dibutuhkan, maka *javana* yang muncul pada *manodvāra vīthi* akan selalu sama dengan *javana* pada *pañcadvāra vīthi*. Hal itu merupakan suatu hal yang keliru, karena pendapat seseorang dapat berubah. Contoh: sebelum mengerti bahwa cecak tidaklah berbahaya, bapak A merasa takut ketika melihat cecak. Karena takut adalah manifestasi dari kebencian (*dosa*) maka *javana* yang muncul adalah salah satu dari *dosa citta* yang merupakan *akusala citta*. Sekarang, karena mengetahui bahwa ternyata cecak tidaklah berbahaya, dia tidak takut lagi. Apakah ketika ingatan akan cecak

dari masa lalu tersebut muncul ke pintu pikiran, *javana* yang muncul tetap *dosa citta*? Tentu tidak, karena sekarang dia tidak takut lagi.

Mari tinjau kasus yang lebih meyakinkan. Seorang *Arahat* sudah tidak ada lagi keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*), dan kebodohan mental (*moha*). Seandainya sebelum beliau menjadi *Arahat*, beliau sangat melekat pada makanan kesukaannya, misalnya nasi goreng. Tentu pada saat itu *javana* yang muncul saat melihat nasi goreng adalah salah satu dari *somanassa lobha mula citta* – 4. Sekarang, setelah menjadi *Arahat*, apakah saat beliau teringat kembali tentang nasi goreng yang dahulu sangat beliau sukai muncul *javana* yang sama di rangkaian proses pintu indera pikirannya? Jawabannya pasti tidak, karena tidak ada lagi keserakahan.

Sekarang yang menjadi pertanyaan, bagaimana *javana* ini dapat berubah? Tentu harus diputuskan kembali dan *citta* yang dapat melakukan tugas mengambil keputusan hanyalah Ma (*manodvārāvajjana citta*). Oleh karena itu, bila dikatakan bahwa Ma hanya melakukan tugas “berpaling kepada objek – *āvajjana*” dalam *manodvāra vīthi*, hal tersebut tidaklah tepat. Tetapi, bila pendapat atau pandangan atau disposisi orang tersebut masih sama atau tidak berubah, tentu saja Ma tidak harus memutuskan kembali.

## Hubungan *javana* dan karma

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa proses karma terjadi di *javana* baik dalam *pañcadvāra vīthi* ataupun *manodvāra vīthi*. Namun demikian, kekuatan hasil karma dalam *manodvāra vīthi* jauh lebih kuat karena proses pengenalan objek telah lebih sempurna. Berdasarkan kekuatan hasil karma dari ketujuh *javana citta* tersebut, mereka terbagi menjadi tiga kelompok. *Javana citta* pertama adalah *javana* terlemah yang memberikan hasil karma di kehidupan ini juga; *javana citta* ketujuh yang merupakan *javana* kedua terlemah memberikan hasil karma di kehidupan berikutnya (tepat setelah kehidupan ini, anggap kehidupan ke-2); sedangkan *javana citta* kedua-keenam adalah yang terkuat, mereka memberikan hasil karma mulai dari kehidupan ketiga sampai kehidupan terakhir seseorang yaitu kehidupan di mana seseorang terlahir untuk terakhir kalinya sebelum mencapai *Nibbāna*.

Perlu diketahui bahwa kecepatan proses muncul dan tenggelamnya kesadaran (*citta*) sangatlah luar biasa, tidak kurang dari satu triliun ( $10^{12}$ ) *citta* berproses dalam satu kedipan mata atau jentikan jari. Jumlah *citta* terbanyak yang dibutuhkan dalam satu rangkaian proses kesadaran (*vīthi*) adalah 17 *citta* (pada *pañcadvāra vīthi*). Tetapi, proses kesadaran yang terjadi di pintu indera pikiran (*pañcadvāra vīthi*) jauh lebih dominan, lebih sering, dan juga lebih cepat karena hanya memerlukan 12 *citta* per proses. Dengan demikian, dalam satu detik miliaran karma terjadi atau diakumulasi oleh seorang makhluk dan akan memberikan hasilnya di saat kondisi yang tepat terjadi.

*Javana* pertama menjadi yang terlemah karena tidak ada proses yang mendahuluinya (pengulangan). Hasil karma dari *javana* pertama bila tidak mempunyai kondisi yang tepat untuk berbuah di kehidupan ini maka akan menjadi mandul. Kisah Punna ayahnya Uttarā yang

mendapatkan emas yang sangat banyak setelah berdana kepada bhante Sāriputta dan kisah Annabhāra<sup>9</sup> (calon bhante Anuruddhā) yang juga menjadi kaya raya setelah berdana kepada seorang *Paccekabuddha* bernama Uparittha adalah manifestasi hasil karma baik dari *javana* pertama. Sedangkan, kisah ditelan bumi dan masuk ke nerakanya Devadatta yang memecah belah Sangha (dhammapada syair 17), Ciñcāmānavikā yang menghasut Sang Buddha telah menghamilinya (dhammapada syair 176), dan kisah raja Suppabuddha (ayah dari Devadatta dan putri Yasodharā) yang menghalangi jalan Sang Buddha beserta rombongan Sangha (dhammapada syair 128) adalah manifestasi hasil karma buruk dari *javana* pertama.

*Javana* ketujuh menjadi yang kedua terlemah karena berada di akhir proses. Hasil karma dari *javana* ketujuh bila tidak mempunyai kondisi yang tepat untuk berbuah di kehidupan kedua maka akan menjadi mandul. Kisah raja Ajatasattu yang harus terlahir di neraka akibat membunuh ayahnya (kitab komentar *Dīgha Nikāya*, Pāli Proper Name); Cundasukarika – sang penjagal babi yang mengalami penderitaan dan menjerit-jerit seperti babi selama 7 hari sebelum meninggal dan akhirnya terlahir di neraka (dhammapada syair 15); dan kisah ratu Mallikā yang harus terlahir di neraka selama 7 hari; semua itu adalah manifestasi hasil karma buruk dari *javana* ketujuh.

*Javana* kedua sampai keenam adalah *javana* yang mempunyai kekuatan paling kuat karena adanya proses pengulangan hal yang sama sebanyak 5 kali. Sebagai akibatnya, kekuatan karma hasil dari kelima *javana* ini sangatlah luar biasa. Karma ini tidak dapat kedaluwarsa, kekuatannya hanya dapat dihindari dengan pencapaian *Nibbāna*. Dengan kata lain, hasil karma dari kelima *javana* ini akan terus berpotensi sampai kehidupan terakhir seseorang. Tidak ada seorang pun yang dapat mencegahnya, termasuk Sang Buddha. Contoh manifestasi hasil karma dari kelima *javana* ini diantaranya adalah: Sang Buddha harus menerima hinaan dari Ciñcāmānavikā<sup>10</sup>, Beliau juga harus mengalami diare, dll. Bhante Cūlapanthaka harus menjadi orang pandir akibat perbuatannya memperolok bhikkhu yang bodoh pada jaman Buddha Kassapa. Bhante Mahā Moggallāna, murid Sang Buddha paling sakti dan tingkat kebijaksanaannya hanya kedua setelah bhante Sāriputta, akibat membunuh kedua orang tuanya di salah satu kehidupan masa lalunya, harus terlahir di neraka dalam jangka waktu yang sangat lama. Tidak berakhir sampai di situ, bahkan hasil karma dari perbuatan tersebut membuatnya meninggal di kehidupan terakhirnya dengan cara mengenaskan, yaitu dipukuli hingga seluruh tulang-tulangnya hancur (dhammapada syair 137-140). Bhante Cakkhupāla Thera, harus mengalami kebutaan di banyak kehidupan dan kehidupan terakhirnya karena di kehidupan masa lalunya sewaktu beliau menjadi seorang tabib/dokter membuat mata seorang pasiennya menjadi buta (dhammapada syair 1). Putri Rujā<sup>11</sup> (calon bhante Ānanda Thera) akibat melakukan perselingkuhan dengan istri orang lain, beliau harus terlahir di

---

9 Kisahnya dapat dibaca di buku "[Kehidupan Mulia Ini](#)" atau "[DANA](#)"

10 Ap.i.299; UdA.263f, akibat dari tindakan beliau mencela seorang *Paccekabuddha* bernama Surabhi sewaktu terlahir menjadi bodhisatta bernama Munāli, Pāli Proper Name.

neraka Roruva untuk jangka waktu yang lama, kemudian terlahir sebagai hewan (kambing, monyet, dan lembu jantan) yang dikebiri dan disusul sebagai manusia yang tidak dapat disebut sebagai pria ataupun wanita.

Kisah-kisah di atas menunjukkan bahwa satu macam tindakan saja dapat memberikan hasil yang berulang-ulang dan beraneka ragam di banyak kehidupan. Hal ini disebabkan oleh banyaknya jumlah *javana* yang terakumulasi dalam satu tindakan. Dari contoh kisah di atas misalnya kasus bhante Mahā Moggallāna yang membunuh kedua orang tuanya, mungkin setidaknya beliau membutuhkan waktu lebih dari 5 menit, karena beliau memukuli mereka dengan kayu. Bila lebih dari 1 triliun *citta* terjadi dalam satu detiknya, maka dalam 5 menit setidaknya ada 300 triliun *citta* yang muncul. Satu rangkaian proses pikiran yang terpanjang membutuhkan 17 *citta*, maka jumlah *javana* yang terakumulasi selama 5 menit kurang lebih 123,5 triliun *citta* ( $7 / 17 * 300 T$ ). Tentu akan lebih banyak lagi *javana* yang terakumulasi bila rangkaian proses kesadaran indera pintu pikiran ikut dipertimbangkan, karena satu rangkaian proses tersebut hanya terdiri dari 12 *citta*. Jadi berhati-hatilah, karena proses karma sesungguhnya terjadi di pikiran, bukan pada ucapan ataupun tindakan jasmani; mereka hanyalah manifestasi dari yang terjadi di pikiran. Tetapi yang terbaik adalah mengikuti apa yang telah diajarkan oleh para Buddha, yaitu “Hindari kejahatan (perbuatan buruk), perbanyaklah kebajikan (perbuatan baik), dan sucikan hati dan pikiran.” Hal ini berarti seseorang tidak boleh lalai dalam berlatih meditasi, karena pemurnian pikiran hanya dapat dilakukan melalui latihan meditasi vipassanā.

---

11 Jātaka no. 544, Mahā Nārada Kassapa-Jātaka atau dapat dibaca di buku “[Kisah-kisah Hukum Karma](#)”

Tabel 1.4  
**SKEMA CITTA 89 - 121**

Lobhamūla  
Citta 8

Akusala Citta 12

Asaṅkhārika 1  
Dosamūla  
Citta 2

Asaṅkhārika 2  
Sasaṅkhārika 1  
Mohamūla Citta 2

Upekkhāsahagataṃ = Cakkhaviññāṇa s/d Jivhaviññāṇa

Akusalavipāka-citta 7

Dukkhasahagataṃ = Kayaviññāṇa

Upekkhāsahagataṃ = Sampaticchana-citta dan Santīrana-citta

Sukhasahagataṃ = Kayaviññāṇa

Upekkhāsahagataṃ = Cakkhaviññāṇa s/d Jivhaviññāṇa

Upekkhāsahagataṃ = Sampaticchana-citta dan Santīraṇa-citta

Ahetuka Citta 18

Somanassasahagataṃ = Santīraṇa-citta

Kāmāvacara-  
citta 54

Pañcadvārāvajjana-Citta

Manodvārāvajjana-Citta

Upekkhā

Ahetukakiriya-citta 3

Asaṅkhārika 1

Sasaṅkhārika 1

Asaṅkhārika 1

Mahākusala-citta 8

Asaṅkhārika 1  
Sasaṅkhārika 1

Sasaṅkhārika 1

Asaṅkhārika 1

Sasaṅkhārika 1

Sasaṅkhārika 1  
Asaṅkhārika 1

Asaṅkhārika 1

Sasaṅkhārika 1  
Nāṇavippayutta

Kāmāvacara-sobhanacitta 24

Mahāvīpāka-citta 8

Sasaṅkhārika 1  
Asaṅkhārika 1

Asaṅkhārika 1

Sasaṅkhārika 1

Asaṅkhārika 1

Citta 89-121  
Asaṅkhārika 1  
Sasaṅkhārika 1

Sasaṅkhārika 1

Mahākiriya-citta 8

Asaṅkhārika 1

Sasaṅkhārika 1

Sasaṅkhārika 1  
Asaṅkhārika 1

1. Rūpāvacara-Pathamajjhāna-Citta 1  
3. Rūpāvacara-Tatīyajjhāna-Citta 1  
5. Rūpāvacara-Paṇcamajjhāna-Citta 1  
Rūpāvacarakusala-citta 5

2. Rūpāvacara-Dutīyajjhāna-Citta 1

4. Rūpāvacara-Cattūthajjhāna-Citta 1  
Rūpāvacara-citta 15

Rūpāvacaravīpāka-citta 5

Rūpāvacarakiriya-citta 5

1. Upekkhā, Ekaggatāsahitam, Ākāsānancāyatana  
2. Upekkhā, Ekaggatāsahitam, Viññānancāyatana  
3. Upekkhā, Ekaggatāsahitam, Akincaññāyatana  
4. Upekkhā, Ekaggatāsahitam, Nevasaññānāsaññāyatana

Arūpāvacara-citta 12

Arūpāvacaravīpāka-citta 4

Arūpāvacarakusala-citta 4

Arūpāvacarakiriya-citta 4

- Pathamajjhāna  
- Dutīyajjhāna  
- Tatīyajjhāna  
- Cattūthajjhāna  
- Paṇcamajjhāna

- Sotāpatti-Magga
- Sakadāgāmi-Magga
- Anāgāmi-Magga
- Arahatta-Magga

Magga 20

Phala 20

Magga 4 x 5

Lokuttara-  
Citta 8 - 40

40

- Pathamajjhāna
- Dutiyajjhāna
- Tatiyajjhāna
- Catutthajjhāna
- Panñamajjhāna

- Sotāpatti-Phala
- Sakadāgāmi-Phala
- Anāgāmi-Phala
- Arahatta-Phala

Somanassa-Hasituppādacitta

Ñānavippayutta  
 Nāṇasampayutta  
 Upekkhā 4  
 Somanassa 4  
 Nānavippayutta  
 Nāṇasampayutta  
 Nānavippayutta  
 Nāṇasampayutta  
 Upekkhā 4  
 Somanassa 4  
 Nāṇasampayutta  
 Nānavippayutta  
 Nāṇasampayutta  
 Upekkhā 4  
 Somanassa 4  
 Nānavippayutta  
 Nāṇasampayutta  
 Ahetukakusala  
 vipāka-citta 8

Asaṅkhārika 1  
 Ditthigatasampayutta  
 Sasaṅkhārika 1  
 Somanassa 4  
 Ditthigatavippayutta  
 Sasaṅkhārika 1  
 Asaṅkhārika 1  
 Ditthigatavippayutta  
 Sasaṅkhārika 1  
 Asaṅkhārika 1  
 Ditthigatasampayutta  
 Sasaṅkhārika 1  
 Asaṅkhārika 1  
 Upekkhā 4  
 Magga-Citta 4  
 Phala-Citta 4

Phala 4 x 5

Tabel 1.5  
**CITTA 89 - 121**

3

2

1

Sobhana 2

Jāti 4

Bhūmi 4

Vipāka-Jāti 36-52

Kiriya-Jāti 20

Kāma-citta 54

Akusala-Jāti 12

Rūpa-citta 15

Kusala-Jāti 21-37

Asobhana 30

Sobhana 59-91

Arūpa-citta 12

Lokuttara-citta 8-40

Tabel 1.6  
**CITTA 89 - 121**

6

5

4

Sahetu 71-103

Ahetu 18

Lokuttara 8-40

Lokiya 81

Loka 2

Jhāna 2

Hetu 2

Ajhāna 54

Jhāna 67



Tabel 1.7  
**CITTA 89 - 121**

9

8

7

Vedanā 5

Sampayoga 2

Vippayutta 34

Sampayutta 55-87

Sañkhāra 2

Asañkhārika 37

Sasañkhārika

Sukha-sahagata 1

Dukkha-sahagata 1

Somanassa-sahagata 62

Domanassa-sahagata 2

Upekkhā-sahagata 55

Tabel-tabel citta di atas diambil dari buku Abhidhammatthasaṅgaha Pak Pandit.

## CETASIKA (faktor mental)

*Cetasika* (faktor mental) adalah suatu mental fenomena yang timbul bersama kesadaran dan mempengaruhi kesadaran yang disekutuinnya. *Cetasika* terdiri dari 52 jenis, setiap jenisnya bagaikan zat pewarna dengan warna tersendiri dan dapat membuat air yang jernih menjadi berwarna sesuai dengan warnanya. Namun semuanya mempunyai 4 karakteristik, yaitu:

1. Muncul bersama dengan kesadaran (*ekuppāda*).
2. Padam bersama dengan kesadaran (*ekanirodha*).
3. Mempunyai objek yang sama dengan kesadaran (*ekālabana*).
4. Mempunyai landasan fisik yang sama dengan kesadaran (*ekavatthuka*).

Hubungan antara kesadaran dan faktor mental bagaikan presiden dan rombongannya. Walaupun seseorang berkata, "Presiden datang," presiden tidak datang sendiri, tetapi ia selalu datang disertai oleh rombongannya. Begitu juga dengan kesadaran, kesadaran muncul tidak sendiri, tetapi selalu disertai oleh faktor mental. Kesadaran hanya dapat menyadari objek, bila disekutui oleh *cetasika* baik maka menjadi kesadaran yang baik dan sebaliknya. Dengan kata lain *cetasika*-lah yang menentukan baik buruknya suatu kesadaran. Oleh karena itu, akan sangat bermanfaat sekali bila seseorang dapat mempelajari dan mengetahui sifat atau karakteristik dari setiap *cetasika*.

Klasifikasi *cetasika*:

***Aññasamāna cetasika* – 13,** *cetasika* yang sifatnya mengikuti *citta* yang disekutuinnya.

- *Sabba-citta sādadhāraṇa* – 7, *cetasika* yang universal – bersekutu dengan semua *citta*.
- *Pakiṇṇaka* – 6, *cetasika* yang hanya bersekutu dengan *citta* tertentu.

***Akusala cetasika* – 14,** *cetasika* yang sifatnya tidak baik, bersekutu dengan *akusala citta*.

- *Moha-catukka* – 4, kelompok *cetasika* yang dikepalai oleh kebodohan.
- *Lobha-ti* – 3, kelompok *cetasika* yang dikepalai oleh keserakahan.
- *Dosa-catukka* – 4, kelompok *cetasika* yang dikepalai oleh kebencian.
- *Thīduka* – 2, kelompok *cetasika* yang dikepalai oleh kemalasan.
- *Vicikicchā* – 1, *cetasika* yang menyebabkan keraguan.

***Sobhana cetasika* – 25,** *cetasika* yang sifatnya bagus/cantik, bersekutu dengan *sobhana citta*.

- *Sobhana sādadhāraṇa* – 19, kelompok *cetasika* yang bagus/cantik universal.
- *Virati* – 3, kelompok *cetasika* yang bersifat penghindaran/pencegahan.
- *Appamaññā* – 2, kelompok *cetasika* dengan jangkauan tanpa batas.
- *Paññindriya* – 1, *cetasika* yang menumbuhkan kebijaksanaan.

Perumpamaan ini akan menunjukkan betapa bermanfaatnya pengetahuan tentang *cetasika*. Seorang ahli gizi yang baik harus mengetahui sifat-sifat dari setiap bahan makanan, misalnya: kandungan gizinya (seperti: vitamin A, kalsium, dll), manfaatnya (seperti: membantu

pencernaan, menambah darah, dll.), dan keburukannya (seperti: meningkatkan kadar kolesterol, asam urat, dll.). Dengan pengetahuannya ini dia dapat memilih bahan makanan yang baik dan menghindari bahan makanan yang buruk bagi kesehatan. Bila hal ini dapat dipraktikkan dalam kehidupannya maka kemungkinan besar hidupnya akan sehat dan panjang umur. Selain itu, dia juga bisa membantu keluarganya, sanak saudara, teman-teman, dan yang lainnya untuk hidup sehat.

Pengetahuan akan sifat bahan makanan tersebut bagaikan pengetahuan tentang sifat dari *cetasika*. Misalnya, kelompok *lobha cetasika* terdiri dari keserakahan, pandangan salah, dan kesombongan; sifat dari keserakahan adalah selalu mendambakan sesuatu, membawa penderitaan, dsb. Dengan pengetahuan ini, seseorang dapat mengetahui *cetasika* yang baik dan yang buruk, kesadaran yang baik dan yang buruk. Pengetahuan ini akan membantu seseorang untuk menghindari kesadaran yang buruk dan mengembangkan kesadaran yang baik dalam menjalani hidupnya. Akibatnya, tentu kehidupannya akan lebih baik, bukan hanya kehidupannya saat ini, tetapi juga kehidupannya yang akan datang.

Namun demikian, akan jauh lebih bermanfaat lagi bila ahli gizi tersebut tidak hanya pandai dari segi teori, tetapi dia juga pandai dalam praktik langsung soal makanan dan bisa mengimplementasikan kepandaianya dalam kehidupan sehari-harinya. Yang dimaksud dengan hanya pandai dari segi teori adalah walaupun dia tahu bahwa bahan makanan tersebut tidak baik, tetapi tetap menggunakannya karena tidak bisa menahan nafsunya. Contoh yang sangat mudah adalah penggunaan bumbu penyedap makanan sintesis (vetsin – monosodium glutamat); walaupun dia tahu hal itu tidak baik, tetapi karena ingin mendapatkan rasa makanan yang lezat, dia tetap menggunakannya. Contoh lain adalah kasus penggunaan bahan kimia terlarang pada produk makanan, misalnya penggunaan formalin pada ikan. Kasus ini mungkin karena ketidaktahuan, tetapi lebih sering karena keserakahan, dan membuat orang lain ikut celaka. Hal ini bagaikan seseorang yang hanya mengerti *cetasika* secara teori, dia tidak akan mendapatkan dan merasakan banyak manfaat dari pengetahuan yang dimilikinya.

Pandai dalam praktik dan dapat mengimplementasikannya maksudnya adalah ketika dia mencicipi makanan, tanpa harus melihat resepnya, dia mengetahui bahan-bahan penyusun makanan tersebut; bila dia mengetahui ada bahan penyusunnya yang tidak baik maka dia langsung menghindarinya. Hal ini bagaikan seseorang yang mengerti teori *cetasika* dan pandai dalam praktiknya. Dia akan mengetahui bahwa dia sedang bersekutu dengan *cetasika* yang baik atau yang buruk ketika sedang berpikir, berbicara, ataupun melakukan tindakan jasmani. Saat mengetahui bahwa dirinya bersekutu dengan *cetasika* yang tidak baik, maka dia bisa langsung menghindarinya. Hal ini dapat dicapai dengan kekuatan kebijaksanaan, dan cara terbaik untuk mendapatkannya adalah melalui latihan meditasi vipassanā. Dia bukan hanya dapat menghindarinya, dia bahkan dapat membasmi kekuatan potensial *cetasika* buruk untuk selamanya, bila dia dapat mencapai kebijaksanaan jalan kesucian (*magga ñāṇa*). Semoga para pembaca dapat memahami teori *cetasika* ini dengan baik dan dapat mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Karena, hanya melalui pengimplementasian dari pengetahuan yang telah didapat, manfaat yang sesungguhnya dapat dirasakan.

**Daftar 52 faktor mental (*cetasika*)**

Tabel 2.1

<i>CETASIKA</i> ADAPTASI (BUNGLON) – 13	<i>CETASIKA</i> BAGUS/CANTIK – 25
<p><i>Cetasika</i> universal – 7</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kontak</li> <li>2. Perasaan</li> <li>3. Pencerapan/persepsi</li> <li>4. Kehendak/niat hati (koordinator)</li> <li>5. Pemusatan pikiran/konsentrasi</li> <li>6. Daya hidup</li> <li>7. Perhatian</li> </ol> <p><i>Cetasika</i> tertentu – 6</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Aplikasi pikiran awal</li> <li>9. Aplikasi pikiran lanjutan</li> <li>10. Keputusan</li> <li>11. Usaha</li> <li>12. Kegiuran</li> <li>13. Keinginan untuk bertindak</li> </ol> <p align="center"><i>CETASIKA</i> TIDAK BAIK – 14</p> <p><i>Cetasika</i> kelompok tidak baik universal – 4</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>14. Kebodohan mental</li> <li>15. Ketidaktahumaluan</li> <li>16. Ketidaktakutan</li> <li>17. Kegelisahan</li> </ol> <p><i>Cetasika</i> kelompok keserakahan – 3</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>18. Keserakahan</li> <li>19. Pandangan salah</li> <li>20. Kesombongan</li> </ol> <p><i>Cetasika</i> kelompok kebencian – 4</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>21. Kebencian</li> <li>22. Kecemburuan/keirihatian</li> <li>23. Keegoisan</li> <li>24. Penyesalan</li> </ol> <p><i>Cetasika</i> kelompok kemalasan – 2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>25. Kemalasan</li> <li>26. Kelambanan</li> </ol> <p><i>Cetasika</i> penyebab keraguan – 1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>27. Keraguan</li> </ol>	<p><i>Cetasika</i> bagus/cantik universal – 19</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>28. Keyakinan</li> <li>29. Perhatian murni</li> <li>30. Rasa malu</li> <li>31. Rasa takut</li> <li>32. Ketidakserakahan</li> <li>33. Ketidakbencian</li> <li>34. Keseimbangan mental</li> <li>35. Ketenangan kelompok faktor mental</li> <li>36. Ketenangan kesadaran</li> <li>37. Rasa ringan kelompok faktor mental</li> <li>38. Rasa ringan kesadaran</li> <li>39. Sifat menurut kelompok faktor mental</li> <li>40. Sifat menurut kesadaran</li> <li>41. Kemampuan adaptasi kelompok faktor mental</li> <li>42. Kemampuan adaptasi kesadaran</li> <li>43. Kecakapan kelompok faktor mental</li> <li>44. Kecakapan kesadaran</li> <li>45. Kejujuran kelompok faktor mental</li> <li>46. Kejujuran kesadaran</li> </ol> <p><i>Cetasika</i> penghindaran/pencegahan – 3</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>47. Bicara benar</li> <li>48. Perbuatan benar</li> <li>49. Penghidupan benar</li> </ol> <p><i>Cetasika</i> tanpa batas – 2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>50. Welas asih</li> <li>51. Kemampuan turut berbahagia</li> </ol> <p><i>Cetasika</i> lawan kebodohan – 1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>52. Kebijaksanaan</li> </ol>

## Aññasamāna cetasika - 13

*Aññasamāna cetasika* adalah kelompok *cetasika* yang sifatnya mengikuti sifat dari *citta* yang disekutuinnya. Bila bersekutu dengan *citta* yang tidak baik, sifatnya menjadi tidak baik; bila bersekutu dengan *citta* yang baik, sifatnya menjadi baik; dan bila bersekutu dengan *citta* yang bukan baik maupun tidak baik (tidak dapat ditentukan, contohnya – *kiriya citta*), sifatnya juga tidak bisa ditentukan. Karena sifatnya selalu menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan kesadaran yang disekutuinnya, maka untuk memudahkan mengingatnya bisa disebut sebagai *cetasika adaptasi* atau lebih baik lagi dengan sebutan *cetasika bunglon*.

## Sabba-citta sādhdhāraṇa - 7

*Cetasika* dalam kelompok ini disebut *sabbacitta-sādhāraṇa cetasika* karena bersekutu dengan semua *citta* (*sabba* = semua; *sādhāraṇa* = umum~bersekutu dengan). Oleh karena itu, mereka juga sering dikenal dengan sebutan *cetasika* universal. Mereka melakukan tugas yang paling mendasar dan tanpanya tidak akan muncul kesadaran.

### 1. Kontak (*phassa*)

*Phassa* adalah *cetasika* yang membuat pikiran (*citta* dan *cetasika* yang bersekutu) bersentuhan atau bertabrakan dengan objeknya pada organ indera (mata, telinga, dan yang lainnya) sehingga kesadaran dapat muncul. Hal ini bukan sekedar kontak fisik belaka seperti tubuh digigit nyamuk atau lidah menyentuh makanan. Contohnya, seseorang yang sedang tidur pulas tidak mengetahui bahwa nyamuk sedang menggigitnya, hal ini disebabkan tidak adanya *phassa cetasika*. Selain itu, indera mata dan objeknya juga tidak mengalami kontak fisik. Jadi, *phassa* bukanlah kontak fisik melainkan kontak mental. Karena *citta* dan *cetasika* selalu muncul bersama, maka biasanya dikatakan *phassa* adalah kontak yang terjadi antara *citta*, organ indera, dan objek. Saat menonton film yang menyeramkan, penontonnya terkadang ikut merinding ketakutan; saat melihat orang lain sedang menikmati makanan yang lezat, muncul keinginan untuk memakannya juga; semua itu timbul akibat adanya kontak atau *phassa*.

### 2. Perasaan (*vedanā*)

*Vedanā* adalah *cetasika* utama yang mengalami atau merasakan objek; bagaikan raja yang merasakan citarasa hidangan yang disantapnya secara penuh, sedangkan *cetasika* lainnya bagaikan juru masak yang sekedar mencicipi hidangan pada saat mempersiapkannya. Pada umumnya, perasaan dikategorikan menjadi tiga macam, yaitu:

- i. Perasaan menyenangkan/bahagia (*sukha*).
- ii. Perasaan tidak menyenangkan/menderita (*dukkha*).
- iii. Perasaan bukan menyenangkan maupun bukan tidak menyenangkan atau biasa dikenal dengan sebutan netral (*upekkhā*).

Perasaan juga terkadang dikategorikan menjadi lima macam, yaitu:

- i. Perasaan senang jasmani (*sukha*) seperti pada *ahetuka kusala vipāka citta*.
- ii. Perasaan menderita jasmani (*dukkha*) seperti pada *akusala vipāka citta*.
- iii. Perasaan senang mental (*somanassa*) seperti pada *somanassa citta*.
- iv. Perasaan menderita mental (*domanassa*) seperti pada dua *dosa citta*.
- v. Perasaan netral baik jasmani maupun mental (*upekkhā*). Perasaan netral jasmani seperti pada delapan macam kesadaran indera pada *ahetuka citta* kecuali kesadaran indera tubuh dan *upekkhā citta* selebihnya mewakili perasaan netral mental. Walaupun di klasifikasi lima macam perasaan, ada perasaan jasmani (contoh: no. i, ii, v); sebenarnya, perasaan, murni terjadi di mental, tetapi karena terjadinya melalui jasmani, maka mereka disebut perasaan jasmani.

Perasaan ini sangat erat sekali kaitannya dalam kehidupan seseorang, bahkan dapat dikatakan seseorang hidup hanya untuk mencari atau berusaha memuaskan nafsunya akan perasaan menyenangkan. Sebenarnya perasaan adalah suatu keadaan yang terkondisi, oleh karena itu perasaan tidaklah kekal, selalu muncul dan tenggelam. Keadaan yang demikian menunjukkan bahwa perasaan bukanlah sesuatu yang baik atau dengan kata lain perasaan adalah penderitaan (tidak memuaskan) dan tidak patut untuk dilekati. Tanpa pertimbangan yang baik (*yoniso manasikāra*), perasaan menyenangkan menyebabkan munculnya kerinduan, pendambaan, atau kemelekatan (*taṇhā*), perasaan tidak menyenangkan menyebabkan munculnya kebencian (*dosa*), dan perasaan netral menyebabkan munculnya kebodohan (*moha*).

Dalam hukum sebab akibat yang saling bergantung (*paṭicca samuppāda*) Sang Buddha menerangkan bagaimana perasaan dapat mengakibatkan terjadinya penderitaan. Karena dicengkeram oleh ketidaktahuan (*moha*) dan keserakahan (*lobha*), perasaan (*vedanā*) menyebabkan munculnya kemelekatan (*taṇhā*), kemelekatan menyebabkan munculnya pencengkeraman (*upādāna*), pencengkeraman menyebabkan munculnya karma (*kamma-bhava*), karma menyebabkan munculnya kelahiran (*jāti*), dan kelahiran menyebabkan munculnya usia-tua dan kematian (*jarā-maraṇa*). Selain itu, efek samping<sup>12</sup> dari kelahiran juga bisa menyebabkan munculnya kesedihan, ratap-tangis, penderitaan jasmani, penderitaan mental, dan keputusan.

Mari tinjau kasus saat seseorang mendapatkan sesuatu yang dia dambakan, misalnya saat seorang pemuda mendapatkan sebuah mobil baru yang dia dambakan. Dapat dipastikan dia akan merasa senang (*sukha vedanā*); tetapi karena kebodohan dan keserakahan, dia akan melekat pada mobil barunya. Karena kemelekatannya, saat mobilnya tergores dia akan merasa sedih/menderita (*dukkha vedanā*). Bayangkan betapa besar penderitaannya apabila dia harus kehilangan mobil barunya tersebut. Untuk contoh yang lain, bisa baca tentang kisah Visākhā yang bersedih karena kehilangan salah satu cucu kesayangannya.<sup>13</sup> Setelah selesai menasehati Visākhā, Sang Buddha

---

12 Hal ini dikatakan efek samping karena tidak semua makhluk mengalami ini; contohnya adalah makhluk brahma, karena brahma tidak memiliki *dosa citta*.

13 Dapat dibaca di artikel "[Tujuan Hidup Ini](#)"

mengucapkan syair Dhammapada nomor 213: **“Rasa sayang mengakibatkan kesedihan, rasa sayang mengakibatkan ketakutan. Tidak ada kesedihan bagi dia yang terbebas dari rasa sayang, bagaimana bisa ada ketakutan baginya?”**

Saat seseorang mengerti perasaan (*vedanā*) hanyalah sebagai suatu fenomena mental yang terkondisi - tidak kekal (*anicca*), penderitaan/tidak memuaskan (*dukkha*), dan tanpa inti atau aku (*anattā*); dia tidak akan terlalu melekat atau menolak. Dengan pengertian/kebijaksanaan yang baik akan 3 karakteristik umum dari semua fenomena, dia akan merasa tenang dan seimbang. Maka penderitaan pun akan semakin menjauh darinya. Pengetahuan ini hanya bisa didapat melalui meditasi vipassanā. Perlu diingat, bahwa Visākhā adalah seorang *Sotapannā*, dan dia masih banyak mengalami kesedihan walaupun tidak seburuk kesedihan/penderitaan yang dialami oleh orang yang belum suci. Untuk terbebas dari kesedihan, seseorang harus mencapai tingkat kesucian yang ketiga, *Anāgāmi*; tetapi untuk terbebas dari seluruh penderitaan seseorang harus menjadi *Arahat*. Jadi berjuanglah sungguh-sungguh ketika mempunyai kesempatan untuk merealisasi Dhamma.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dilihat bahwa peranan *vedanā cetasika* ini sangatlah besar dan berpengaruh sekali dalam kehidupan seorang makhluk. Oleh karena itu, setiap perasaan yang muncul harus disikapi dengan bijaksana; bila tidak, maka penderitaanlah sebagai akibatnya. *Vedanā cetasika* ini juga dikenal sebagai *vedanākkhandha* salah satu dari lima kelompok kehidupan (*pañcakkhandha*).

### 3. Pencerapan/persepsi (*saññā*)

*Saññā* adalah *cetasika* yang membuat seseorang mampu mengingat, mengenali apa yang pernah dicerapnya (warna/bentuk, suara, bau, rasa, sentuhan, dan objek mental) melalui organ inderanya. Berkat *saññā* seseorang dapat mengingat namanya, orang tuanya, tempat tinggalnya, guru dan teman-temannya, dll. *Saññā* memberi tanda atau ciri-ciri dari objek yang pernah diterima oleh organ indera dan menyimpannya sebagai data. Saat terjadi kontak kembali dengan objek tersebut, *saññā* membandingkannya dengan data yang terdahulu; proses inilah yang membuat seseorang mampu mengingat sesuatu yang pernah dicerapnya. Saat objeknya telah banyak mengalami perubahan, maka banyak ketidakcocokan dengan data lama. Akibatnya proses perbandingan pun menjadi agak sulit dan terkadang bahkan tidak cocok sama sekali (tidak bisa dibandingkan). Hal inilah yang menyebabkan seseorang tidak bisa mengingat atau mengenali apa yang pernah dicerapnya. Contoh, seseorang tidak dapat mengenali teman masa kecilnya yang telah lama tidak bertemu.

Akibat ketidaktahuan tentang hakekat yang sebenarnya dari fenomena mental dan jasmani, sebagian besar orang terjebak dalam halusinasi/penyimpangan/distorsi. Salah satu dari tiga halusinasi (*vipallāsa*)<sup>14</sup> adalah halusinasi persepsi (*saññā-vipallāsa*), dua yang lainnya adalah

---

14 Aṅguttara Nikāya IV, 49

halusinasi dari pikiran (*citta-vipallāsa*) dan halusinasi dari pandangan (*diṭṭhi-vipallāsa*). Masing-masing dari halusinasi di atas terbagi lagi menjadi 4 macam, yaitu:

- \* Menganggap yang tidak kekal (*anicca*) sebagai sesuatu yang kekal (*nicca*).
- \* Menganggap penderitaan (*dukkha*) sebagai kebahagiaan (*sukha*).
- \* Menganggap yang tanpa -inti, -aku, -ego, -jiwa, atau -roh (*anattā*) sebagai sesuatu yang mempunyai inti (*attā*).
- \* Menganggap yang kotor/buruk/jelek (*asubha*) sebagai sesuatu yang bersih/baik/bagus (*subha*).

Marilah lihat contoh yang sederhana, yaitu rambut. Bisa dipastikan hampir semua orang menganggap rambut sebagai sesuatu yang indah/menarik dan mereka menyayanginya, khususnya adalah kaum wanita. Oleh karena itu setiap orang merawat rambutnya dengan baik bahkan ada yang sampai berlebihan. Contohnya, mereka memberinya minyak rambut, pewangi, zat pewarna (di-cat), dipotong agar terlihat indah, dicuci/bersihkan (keramas) dengan cairan pencuci rambut (sampo) yang mahal, dan sebagainya, bahkan ada yang sampai menyewa jasa orang lain untuk melakukannya (pergi ke salon). Selain itu, untuk membuktikan pernyataan ini menjadi lebih kuat lagi yaitu adanya peribahasa yang mengatakan bahwa “Rambut adalah mahkotanya wanita.” Namun demikian, bila terdapat walaupun hanya satu helai rambut di sepori makanan atau minuman, dapat dipastikan makanan atau minuman tersebut akan menjadi menjijikkan untuk dikonsumsi. Bila rambut itu memang indah dan bersih, seharusnya makanan atau minuman tersebut akan menjadi semakin menarik dan menggugah selera bukan? Mengapa bisa terbalik keadaannya? Hal ini disebabkan oleh halusinasi persepsi (*saññā-vipallāsa*).

Seorang petani biasanya membuat orang-orangan sawah yang diletakkannya di tengah-tengah ladang padinya ketika musim panen tiba untuk mengusir burung-burung pemakan padi. Karena burung tersebut menceraup orang-orangan sawah tersebut sebagai petani, maka mereka pergi berterbangan ketika orang-orangan sawah tersebut digerakkan. Saat seseorang menjaili temannya dengan melemparkannya seekor ular-ularan yang terbuat dari karet; karena dia mengira ular-ularan karet tersebut sebagai ular sungguhan, maka dia merasa ketakutan. Baik ketakutan yang dialami oleh burung maupun oleh teman yang dijahili, keduanya disebabkan oleh persepsi yang salah. Tetapi dalam kasus yang terakhir, selain karena halusinasi persepsi, hal itu juga disebabkan oleh lemahnya perhatian murni (*sati*).

Renungkanlah hal ini. Beberapa binatang akan menyukai sesuatu yang bahkan menurut manusia sangat menjijikkan (kotorannya). Manusia menyukai hal yang menurut dewa adalah hal yang menjijikkan. Dewa menyukai hal yang menurut makhluk brahma menjijikkan (brahma tidak suka objek indera). Bagi yang tercerahkan, alam brahma pun masih membawa penderitaan. Oleh karena itu, mereka ingin membebaskan diri dari semua alam kehidupan. Yang mereka inginkan hanyalah *NIBBĀNA*. Hal ini juga terjadi karena halusinasi persepsi. Seseorang yang terus mengejar-

ngejar kesenangan objek indera sebenarnya hanya menyebabkannya terus berputar-putar di lingkaran kehidupan (menjadi pengembara *samsāra*<sup>15</sup>) dan memperpanjang penderitaannya.

Mengapa halusinasi ini bisa terjadi, apa penyebabnya? Semua halusinasi disebabkan oleh kekotoran mental (kilesa) dan cara mengatasinya adalah dengan berlatih meditasi vipassanā.<sup>16</sup> Dari penjelasan di atas, dapat dilihat bahwa peranan *saññā cetasika* ini juga sangatlah besar dan berpengaruh sekali dalam kehidupan seorang makhluk. Semua proses pikiran baik itu terjadi pada anak kecil, remaja, dewasa, ataupun orang tua, selalu melibatkan *saññā cetasika*. *Saññā cetasika* ini juga dikenal sebagai *saññākkhandha* salah satu dari lima kelompok kehidupan (*pañcakkhandha*).

#### 4. Kehendak/niat hati – koordinator (*cetanā*)\*

*Cetanā* adalah *cetasika* yang mengkoordinir *cetasika-cetasika* lainnya yang bersekutu dengannya untuk memastikan terlaksananya suatu tugas. *Cetanā* adalah motor penggerak yang mendorong dan memastikan *cetasika-cetasika* lainnya melakukan tindakan pada objek sesuai kapasitas masing-masing. Untuk memudahkan pemahaman dari tugas *cetanā* simaklah perumpamaan di bawah ini. Saat sebuah negara akan berperang, setelah keputusan untuk berperang ditetapkan oleh presiden/raja (*citta*) barulah panglima perang (*cetanā*) dan bala tentaranya (*cetasika* yang lainnya) bergerak ke medan perang. Seorang panglima perangnya yang mengkoordinir semua pasukannya dan mengatur strategi berperang untuk memastikan tujuan dari berperang tercapai. Semakin kuat kepemimpinannya, maka semakin besar pengaruhnya pada keberhasilan pasukannya dalam berperang. Jadi panglima perangnya yang paling bertanggung jawab.

*Cetanā* bagaikan panglima perang, *cetanā*-lah yang paling bertanggung jawab atas semua tindakan yang dilakukan melalui pikiran, ucapan, dan jasmani oleh seseorang. Oleh karena itu, dalam Nibbedhika Sutta - *Aṅguttara Nikāya* 6.63, Sang Buddha berkata "*Cetanāhaṃ bhikkhave kammaṃ vadāmi, cetayitvā kammaṃ karoti kāyena vācāya manasā*" artinya "*cetanā* adalah karma, melalui *cetanā*-lah seseorang melakukan perbuatan jasmani, ucapan, dan pikiran. Baik itu perbuatan baik (seperti dana, sila, dan meditasi) maupun perbuatan buruk (membunuh, mencuri, dll.) yang dilakukan oleh seseorang, perbuatan itu tidak akan terlaksana tanpa adanya *cetanā*."

---

15 Silakan baca artikel "[Pengembara yang Tersesat](#)"

16 Klik tautan (link) ini untuk melihat [Petunjuk Meditasi Vipassanā](#) atau [Buku Dasar-Dasar Meditasi Vipassanā](#)

Semakin kuat *cetanā*-nya, semakin besar juga karma yang dihasilkannya. Namun demikian, perlu diketahui bahwa karma hanya terjadi bila pelaku perbuatan masih mempunyai kekotoran mental (*kilesa*). Seorang yang telah terbebas dari *kilesa* (*Arahat*) tidak mendapatkan karma lagi walaupun ada *cetanā* dalam setiap tindakannya.

Semua 50 *cetasika* sisanya (tidak termasuk *vedanā cetasika* dan *saññā cetasika*) termasuk dalam kelompok bentuk-bentuk mental (*saṅkhārakkhandha*).

\* Kata *cetanā* ini sangatlah sulit untuk diterjemahkan. Di sini *cetanā* diterjemahkan sebagai kehendak/niat hati dalam pengertian kehendak untuk memastikan terlaksananya tugas, bukan kehendak untuk melakukan sesuatu (yang merupakan peran dari *chanda cetasika*). Mungkin untuk memudahkan mengingatnya dan membedakannya dengan *chanda*, *cetanā* dapat diterjemahkan sebagai koordinator.

#### 5. Pemusatan pikiran/konsentrasi (*ekaggatā*)

Konsentrasi bertugas memusatkan pikiran (*citta* dan *cetasika*) ke satu objek, sehingga objek tersebut bisa disadari (di – lihat, dengar, cium, kecap, rasakan sentuhannya, dan disadari oleh pikiran itu sendiri. Namun demikian, tingkatan konsentrasi sangatlah luas, dari yang sangat rendah (misalnya melihat objek yang sangat buram sampai-sampai tidak bisa dikenali) sampai tertinggi (konsentrasi penuh – *appanā-samādhi* atau *jhāna*). Manifestasi dari konsentrasi adalah rasa tenang dan damai. Itulah salah satu sebab yang dapat membuat seseorang menyukai pengembangan konsentrasi (meditasi *samatha*).

Konsentrasi dapat bersekutu dengan kesadaran baik dan buruk. Saat seorang pemburu berkonsentrasi untuk memanah seekor binatang, maka konsentrasinya adalah konsentrasi yang tidak baik, karena bersekutu dengan kesadaran yang tidak baik (*akusala citta*). Saat seseorang melakukan kegiatan seperti dana, sila, dan meditasi, maka konsentrasinya adalah konsentrasi yang baik karena bersekutu dengan kesadaran yang baik (*kusala citta*). Konsentrasi adalah salah satu faktor dari Jalan Mulia Beruas Delapan.

Konsentrasi sering didefinisikan sebagai kemampuan pikiran dalam memegang objek selama jangka waktu tertentu. Walaupun demikian, harus dimengerti bahwa pikiran hanya bisa bertahan selama satu durasi *citta* yang terdiri dari tiga sub momen (muncul, berlangsung, padam). Tetapi setelah padam, pikiran langsung muncul kembali, dan terus berulang-ulang. Hal ini bagaikan air sungai yang terlihat tenang dan diam, sebenarnya air itu terus mengalir; atau bagaikan nyala lilin yang tampak diam dan sama saat tidak ada angin yang berhembus, tetapi sebenarnya nyala

lilin tersebut terus berubah, muncul-padam, muncul-padam setiap saat. Bila tidak, tentu lilin dan sumbunya tidak akan pernah habis. Begitu juga dengan pikiran (*citta*) setelah padam, *citta* berikutnya muncul dan mengambil objek yang sama atau yang serupa (karena objeknya juga selalu berubah, bila objeknya berupa fenomena materi, maka pada umumnya objeknya berubah setelah 17 durasi *citta*).

#### 6. Daya hidup (*jīvitindriya*)

*Jīvitindriya* adalah sumber kehidupan yang menyokong dan merawat *cetasika-cetasika* yang lainnya untuk terus dapat mempertahankan keberadaan dan melaksanakan fungsinya. *Jīvitindriya* bagaikan air yang menopang kehidupan dari semua tumbuhan. *Jīvitindriya* atau daya hidup ini ada dua macam, yang menyokong kehidupan *cetasika* (*nāma jīvitindriya*) dan yang menyokong kehidupan fenomena jasmani/materi (*rūpa jīvitindriya*). Kedua *jīvitindriya* inilah yang membuat fenomena mental dan jasmani dapat tetap hidup, bukannya roh atau jiwa. Lihatlah fenomena kemampuan bergerak dari ekor cecak yang telah putus. Apakah yang menggerakkan ekor tersebut adalah roh? Bila demikian, berarti cecak mempunyai dua roh, satu yang berada di tubuhnya dan satu lagi di ekor yang telah putus tersebut. Sebenarnya ekor tersebut dapat bergerak karena kekuatan daya hidup dari fenomena materi (*rūpa jīvitindriya*) bukannya dari kekuatan roh.

#### 7. Perhatian (*manasikāra*)

Faktor mental ini bertugas sebagai penunjuk arah, bagaikan navigator yang memberikan petunjuk ke mana kendaraan harus diarahkan. *Manasikāra* membuat *cetasika* lainnya mengarah, berpaling, atau berhadapan dengan objek. Bila navigator memberikan petunjuk yang salah, maka kendaraan tersebut tidak akan sampai tujuan, malah mungkin akan mengakibatkan terjadinya kecelakaan. Tetapi, bila navigator memberikan petunjuk yang benar, maka kendaraan tersebut akan sampai tujuan dengan baik dan cepat. Navigator yang baik yang biasa dikenal sebagai perhatian atau pertimbangan atau sikap yang benar/bijaksana (*yoniso manasikāra*) akan membawa kepada perbuatan baik. Sebaliknya, navigator yang buruk (*ayoniso manasikāra*) akan membawa kepada perbuatan buruk. *Manasikāra* merupakan komponen utama dari dua kesadaran pengarah, yaitu: *pañcadvārāvajjana-citta* dan *manodvārāvajjana-citta*. Faktor mental ini biasa diterjemahkan sebagai perhatian, tetapi tidak sama dengan *sati* (perhatian murni).

### **Pakiṇṇaka - 6**

*Keenam cetasika* ini juga mempunyai sifat yang sama dengan *cetasika* universal yaitu mengikuti sifat dari kesadaran yang disekutunya. *Cetasika-cetasika* ini tidak bersekutu dengan semua kesadaran (*citta*), tetapi hanya bersekutu dengan *citta* tertentu.

#### 8. Aplikasi pikiran awal (*vitakka*)

Lihat keterangan dasar *vitakka cetasika* di bagian *rūpāvacara kusala citta*. *Vitakka* bukan hanya merupakan faktor *jhāna*, tetapi juga merupakan salah satu dari faktor Jalan Mulia Beruas Delapan. Dalam Jalan Mulia Beruas Delapan, *vitakka* sering disebut sebagai pikiran benar (*sammā sankappa*). Ada 3 macam pikiran benar:

- i. *Nekkhamā vitakka* (pikiran yang terbebas dari nafsu indera): pada dasarnya adalah semua pikiran yang berhubungan dengan pelepasan keserakahan, misalnya: berpikir tentang Dhamma; tentang pelaksanaan dana, sila, dan meditasi; tentang meninggalkan kehidupan berumah tangga seperti ingin menjadi pertapa atau rohaniawan.
- ii. *Avyāpāda vitakka* (pikiran yang terbebas dari niat jahat): pikiran yang terbebas dari kebencian/kemarahan (*dosa*) yang dalam, seperti ingin membunuh atau membinasakan seseorang (makhluk hidup). Pikiran ini berhubungan dengan pengharapan agar makhluk lain hidup bahagia, bisa juga disebut pikiran yang diliputi cinta kasih universal (*mettā*).
- iii. *Avihimsa vitakka* (pikiran yang terbebas dari kekejaman): pikiran ini juga merupakan pikiran yang terbebas dari kebencian/kemarahan (*dosa*), seperti ingin mencelakai, melukai, menyiksa makhluk hidup. Pikiran ini adalah pikiran yang diliputi oleh rasa welas asih terhadap sesama (*karuṇā*), seperti ingin menolong orang yang sedang kesusahan.

#### 9. Aplikasi pikiran lanjutan (*vicāra*)

Lihat keterangan dasar *vicāra cetasika* di bagian *rūpāvacara kusala citta*. *Vicāra* adalah kelanjutan dari *vitakka*; jadi tanpa *vitakka* tidak akan ada *vicāra*. *Vitakka* bertugas membawa dan berusaha menyatukan pikiran ke objek, sedangkan *vicāra* membuatnya tetap berada di objek dengan mempererat cengkeramannya. Penyelidikan terhadap objek terjadi pada tahapan *vicāra* bukan pada tahapan *vitakka*, karena pada tahapan *vitakka* pikiran tidak dapat memegang atau berdiam dalam objek untuk waktu yang cukup lama.

#### 10. Keputusan (*adhimokkha*)

Inilah *cetasika* yang berfungsi membuat keputusan baik atau buruknya suatu objek, atau membuat keputusan untuk melakukan suatu perbuatan atau tidak melakukannya. *Adhimokkha* diibaratkan bagaikan tiang beton yang kokoh karena tidak ada keraguan sama sekali dalam membuat keputusan. *Adhimokkha* adalah lawan dari keraguan (*vicikicchā*).

#### 11. Usaha (*virīya*)

*Virīya*, sering diartikan sebagai usaha, adalah *cetasika* yang memberi semangat, dukungan, atau kekuatan pada *cetasika-cetasika* yang lainnya agar tidak tumbang, sehingga dapat melaksanakan tugasnya dan mencapai tujuannya. *Virīya* bagaikan tiang kayu yang masih baru dan kuat yang digunakan untuk menopang gubuk tua agar tidak runtuh. *Virīya* adalah lawan dari kemalasan, kelambanan, atau kelesuan (*thīna* dan *middha*). *Virīya* adalah salah satu faktor yang paling penting dalam menuju kesuksesan, baik itu dalam hal duniawi ataupun spiritual. Ditinjau

dari sisi kesuksesan duniawi, misalnya para cendekiawan, pengusaha, pejabat, olahragawan, dan sebagainya; mereka yang penuh semangat juanglah yang meraih kesuksesan. Ditinjau dari sisi kesuksesan spiritual, tidak ada contoh yang lebih baik selain Sang Buddha. Beliau berjuang dengan penuh semangat sejak menjadi calon Buddha (*bodhisatta*) sampai Beliau wafat (*parinibbāna*) setelah menjadi seorang Buddha. Setelah menjadi Buddha, *virīya* Beliau tidak pernah padam, Beliau mengajar selama 45 tahun dengan hanya melewatkan waktu untuk tidur selama 1-2 jam perharinya. Dalam Mahāparinibbāna Sutta (Dīgha Nikāya 16) bahkan dikisahkan Beliau masih mengajarkan Dhamma kepada Subhadda (seorang pertapa pengelana) di jam-jam terakhir sebelum Beliau *parinibbāna*.

Ada 37 hal yang berhubungan dengan pencapaian pencerahan (*bodhipakkīyadhamma*) dan semuanya terbagi menjadi 7 kelompok. Viriya ada di 6 kelompok, bahkan viriya mempunyai kelompok tersendiri, yaitu 4 usaha benar (*sammā padhāna*), Padhāna Sutta - *Āṅguttara Nikāya* 4.13.

- i. Usaha untuk mencegah munculnya hal yang tidak baik yang belum muncul.
- ii. Usaha untuk mengatasi hal yang tidak baik yang telah muncul.
- iii. Usaha untuk mengembangkan hal baik yang belum muncul.
- iv. Usaha untuk mempertahankan dan membuat hal baik yang telah muncul menjadi matang dan sempurna.

Ingatlah kata-kata Sang Buddha ini, "*virīyavato kim nama kammamno sījḥati* – bagi seseorang yang mempunyai *virīya*, tidak ada hal yang tidak mungkin."

## 12. Kegiuran (*pīti*)

Lihat sebagian penjelasan *pīti cetasika* di bagian *rūpāvacara kusala citta*. *Pīti* dapat muncul dalam berbagai keadaan, misalnya saat seseorang berada di dekat atau berbicara dengan orang yang dikasihinya, saat seseorang mengetahui bahwa dia akan mendapatkan sesuatu yang dia dambakan, saat mendengarkan lagu, saat menonton TV, saat mendengarkan ceramah Dhamma, dll. Saat seseorang sedang berbicara dengan orang yang dikasihinya, biasanya muncul *pīti* berupa getaran-getaran lembut di hati yang membuat seseorang merasa senang, segar, dan ceria; terkadang bahkan sampai membuat bulu kuduk berdiri. Tetapi, *pīti* yang seperti itu adalah *pīti* yang disebabkan oleh kemelekatan (*taṇhā*) dan merupakan *pīti* yang tidak baik karena berakar pada keserakahan (*lobha*).

Pada saat seorang yogi melakukan meditasi, saat konsentrasi telah mulai meningkat, kadang yogi merasakan munculnya *pīti*, dan ini adalah *pīti* yang baik. Dalam praktik meditasi vipassanā, biasanya kemunculan *pīti* akan sangat terasa pada saat yogi mencapai tingkat pandangan terang keempat. Ada lima macam *pīti*:

- i. *Khuddaka pīti*: getaran halus di tubuh atau sesuatu yang bergerak perlahan-lahan atau menjalar di tubuh atau menyebabkan bulu kuduk berdiri.

- ii. *Khaṇika pīti*: rasa senang yang muncul tiba-tiba seperti rasa sejuk di hati atau terjadinya getaran-getaran (denyutan) daging atau otot di berbagai lokasi tubuh.
- iii. *Okkantikā pīti*: getaran-getaran yang bergerak dari bagian atas ke bagian bawah tubuh atau sebaliknya dan terjadinya cukup sering, hal ini bagaikan deburan ombak di tepi pantai. Terkadang timbul perasaan seperti diperciki air dingin atau air hangat.
- iv. *Ubbegā pīti*: *pīti* ini dapat membuat seseorang terangkat atau melayang di udara. Terkadang yogi melakukan gerakan-gerakan yang tidak diketahui sebabnya, seperti mengangkat tangannya selama meditasi duduk dan melakukan gerakan-gerakan aneh tanpa kesulitan seolah-olah tubuhnya menjadi sangat lentur. Di kesempatan yang lain, yogi merasakan tubuhnya menjadi sangat ringan dan saat melakukan meditasi jalan, dia seperti melompat-lompat, seakan-akan ada per (pegas) di kakinya. Saat yogi berbaring, yogi merasakan seperti ada lapisan udara antara tubuh dan tempat tidurnya, sehingga seperti tidak menyentuh tempat tidurnya. Walaupun yogi tidur hanya beralaskan tikar, tetapi yogi merasa nyaman seakan-akan merasakan tidur di atas ranjang air atau karet busa yang lembut. Di Visuddhimagga IV,95, dikisahkan tentang bhante Mahā Tissa Thera yang tubuhnya melayang karena mengalami *ubbegā pīti*. Bhante Mahā Tissa Thera adalah bhikkhu yang tinggal di Puṇṇavallika, Sri Lanka. Pada suatu malam, saat bulan purnama, dia pergi ke teras vihara. Saat melihat sinar bulan dan berdiri menghadap ke Mahā Vihara di Anurādhapura, dia berpikir, “Saat ini para bhikkhu, bhikkhuni, upāsaka, dan upāsikā sedang melakukan puja bakti di Mahā Vihara!” Dengan mengingat objek yang pernah dilihatnya di sana, dia kemudian melakukan perenungan terhadap Sang Buddha dan mendapatkan *ubbegā pīti*. Lalu, tubuhnya terangkat dan melayang ke udara bagaikan balon yang memantul dari lantai dan turun di teras Mahā Vihara.
- v. *Phāranā pīti*: *pīti* ini menyelimuti seluruh tubuh bagaikan minyak yang meresap ke dalam gumpalan kapas dan kemudian menyelimutinya. Terkadang *pīti* ini juga dapat membuat organ indera menerima sensasi yang menyenangkan, misalnya semua yang dilihat yogi menjadi indah, makanan menjadi lezat (bahkan air liur terasa manis), mendengar suara-suara yang merdu, mencium wangi-wangian yang harum, dan merasakan sensasi sentuhan yang lembut. Saat *pīti* ini terjadi, kadang yogi seperti lupa waktu dan tidak ingin mengakhiri sesi meditasi duduknya, bahkan untuk membuka matapun terasa segan.

*Pīti* yang muncul akibat kesenangan akan objek indera dan kesuksesan duniawi (seperti keberhasilan dalam berbisnis, olah raga, dll.) tidak layak untuk dipertahankan dan dikembangkan, karena akan menambah kemelekatan untuk menikmati kehidupan sehingga memperpanjang penderitaan dalam lingkaran kelahiran dan kematian. Sedangkan, *pīti* yang muncul akibat meningkatnya konsentrasi dan pemahaman Dhamma saat melakukan meditasi vipassanā adalah *pīti* yang baik dan patut untuk dipertahankan serta dikembangkan, karena *pīti* ini adalah salah satu dari 7 faktor pencerahan (*bojjhaṅga*). Namun demikian, janganlah sampai melekat padanya; karena bila hal ini terjadi maka yogi tidak akan mengalami kemajuan dalam Dhamma.

### 13. Keinginan untuk bertindak (*chanda*)

Sebelum terjadinya suatu tindakan, harus didahului oleh adanya keinginan untuk bertindak atau untuk melakukan sesuatu. *Chanda*-lah yang menjadi pencetus atau penggagas untuk melakukan suatu tindakan baik itu tindakan yang baik ataupun buruk. Sedangkan pelaksana atau pelaku tindakan itu sendiri adalah *cetasika* lainnya yang dipimpin oleh *cetanā*. Terkadang *chanda* sering disalahartikan sebagai pendambaan, kerinduan, atau kemelekatan (*taṇhā*) yang sering juga diterjemahkan sebagai keinginan. Hal ini harus dibedakan karena pendambaan selalu bersifat negatif. *Chanda* diibaratkan sebagai proses menjulurkan tangan untuk mengambil sebuah anak panah. Pemanah yang ingin memanah akan menjulurkan tangannya untuk mengambil anak panah, tetapi dia tidak melekat pada anak panah tersebut. Dia mengambil anak panah tersebut bukan karena ingin menyimpannya (mendambakannya, melekat, atau bahkan mencengkeram), tetapi hanya untuk dapat membuatnya memanah.

Semua keinginan untuk melakukan sesuatu masuk dalam kategori *chanda*, walaupun di dalamnya mungkin bersekutu pendambaan (*taṇhā*). Dalam hal ini contohnya adalah ingin makan, menonton sinetron, mendengarkan musik, pergi berbelanja, bertemu kekasih, dll. Misalnya dalam kasus ingin bertemu kekasih, keinginan untuk bertemu adalah *chanda*; tetapi alasan ingin bertemu mungkin saja pendambaan, seperti rindu akan suaranya yang merdu, dsb. Namun demikian, bila alasannya karena sang kekasih sedang sakit dan ingin menghibur sang kekasih agar cepat sembuh, tentu hal ini bukanlah *taṇhā*, melainkan *mettā* dan *karuṇā*. Keinginan untuk mendengarkan ceramah Dhamma, berdana, melaksanakan sila dengan baik, dan berlatih meditasi; semua ini adalah hal positif yang sudah pasti terbebas dari *taṇhā*.

*Chanda* juga bisa menjadi faktor pemicu untuk mencapai sesuatu yang sangat mulia, misalnya ingin menjadi pengajar Dhamma, bhikkhu, orang suci, atau bahkan ingin menjadi Buddha. *Chanda* yang kuat akan menjadi motivator bagi seseorang untuk berjuang dengan penuh semangat untuk mewujudkan keinginannya. Oleh karena itu, ada peribahasa yang berbunyi, “Bila ada keinginan (kemauan), pasti akan ada jalan.” Hal inilah yang menjadikan *chanda* salah sebagai satu faktor dari 37 hal yang berhubungan dengan pencapaian pencerahan (*bodhipakkīyadhamma*), termasuk ke dalam kelompok sarana mencapai keberhasilan (*iddhipāda*).

### **Akusala cetasika - 14**

Kelompok ini adalah kelompok *cetasika* yang memberikan pengaruh buruk kepada *citta* yang disekutunya. *Cetasika-cetasika* kelompok inilah yang bekerja di balik layar dari setiap kesadaran yang tidak baik (*akusala citta* - 12). Pelajari dan pahami dengan baik dari setiap *cetasika* ini, karena hal itu akan mendatangkan manfaat yang sangat besar yang berasal dari kemampuan untuk menghindari perbuatan tidak baik. Mengapa demikian? Karena untuk orang yang belum terbebas dari kekotoran mental (*kilesa*), hanya ada dua macam perbuatan, yaitu perbuatan baik dan buruk. Bila seseorang dapat menghindari perbuatan buruk, berarti dia melakukan perbuatan baik.

## Moha-catukka - 4

### 14. Kebodohan mental (*moha*)

*Moha* adalah faktor mental yang terburuk dari 52 faktor mental yang ada. *Moha* dapat dikatakan sebagai akar dari semua kejahatan, karena tidak ada satupun *akusala citta* yang terbebas dari pengaruh *moha*. *Moha* bagaikan kaca mata yang berkabut atau mata yang terkena katarak, yang mengakibatkan pemiliknya tidak dapat melihat dengan jelas, tidak dapat melihat yang sebenarnya. Karena *moha* seseorang tidak dapat mengetahui tiga karakteristik umum dari fenomena mental dan jasmani (*anicca*, *dukkha*, dan *anattā*) dan tidak mengetahui Empat Kesunyataan Mulia (duka, sebab dari duka, lenyapnya duka, dan jalan menuju lenyapnya duka).

Seseorang yang tidak mengetahui Empat Kesunyataan Mulia akan terus berputar-putar di dalam lingkaran kelahiran dan kematian dengan kecenderungan kadar *moha* yang semakin tebal, sehingga sebagian besar hidupnya akan berada di empat alam rendah dengan penderitaan yang sangat sulit untuk dibayangkan. Dalam Andhakara Sutta - Saṃyutta Nikāya 56.46 Sang Buddha menyatakan bahwa ketidaktahuan akan Empat Kesunyataan Mulia adalah sebagai kegelapan yang sangat dahsyat dan sangat menakutkan. Ini adalah kutipan dari sebagian sutta tersebut:

Sang Buddha berkata, “Para bhikkhu, ada ruangan yang berada diantara galaksi,<sup>17</sup> keadaan yang sungguh gelap di mana bahkan cahaya bulan dan matahari yang sungguh kuat tidak dapat menembusnya.” Salah seorang bhikkhu kemudian berkata, “Wow, kegelapan yang luar biasa! Sungguh luar biasa! Apakah ada kegelapan yang lebih dahsyat dan lebih menakutkan dari itu?” “Ada, bhikkhu, suatu kegelapan yang lebih dahsyat dan lebih mengerikan dari itu.” “Dan, kegelapan apakah itu, Yang Mulia, yang lebih dahsyat dan lebih mengerikan dari itu.” “Kegelapan dari tidak mengetahui Empat Kesunyataan Mulia.”

*Moha* adalah penyebab seseorang tidak dapat melihat atau mengetahui Empat Kesunyataan Mulia, sehingga *moha* adalah hal yang sungguh sangat menakutkan. Oleh karena itu, seperti dinyatakan di paragraf pertama bahwa *moha* adalah akar dari segala kejahatan. Marilah berjuang sungguh-sungguh untuk terbebas dari *moha*.

*Moha* bukanlah ketidaktahuan tentang ilmu pengetahuan seperti matematika, fisika, biologi, ekonomi, dll.; juga bukan ketidaktahuan tentang nama jalan, nama negara, dll. Ketidaktahuan akan hal itu hanyalah disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan hal ini bahkan dapat terjadi pada seorang *Arahat*. (baca cerita Cūlapanthaka diakhir paragraf). Bahkan karena sifatnya yang sangat halus, seseorang bahkan tidak mengetahui bahwa dia menggunakan kaca mata yang berkabut atau memiliki mata katarak (maksudnya adalah seseorang tidak tahu bahwa dia

---

<sup>17</sup> Ini adalah neraka lokantarika, ruangan diantara pertemuan dari 3 galaksi, Abhidhamma in Daily Life, hal. 286

dibawah pengaruh *moha*). Hal inilah yang menyebabkan banyak orang terjebak dalam lingkaran kehidupan. Mereka bahkan menganggap kehidupan ini sebagai sesuatu yang menyenangkan, sesuatu yang patut untuk dinikmati sepuas-puasnya. Ingatkah tentang empat macam halusinasi pada persepsi? Faktor utama penyebabnya adalah *moha*. Karena *moha* menutupi pandangan seseorang, maka halusinasi tersebut terjadi. *Moha* adalah lawan dari kebijaksanaan (*paññā* atau *ñāṇa* atau *vijjā*), maka terkadang *moha* disebut juga sebagai *avijjā*.

Bhante Cūlapanthaka<sup>18</sup> adalah adik bhante Mahāpanthaka dan mereka adalah cucu dari seorang bankir dari kota Rājagaha. Bhante Mahāpanthaka sering menemani kakeknya mendengarkan ceramah Dhamma dari Sang Buddha dan saat menginjak dewasa beliau memutuskan untuk menjadi bhikkhu. Berkat kualitas kesempurnaan (*pāramī*) dari kehidupan sebelumnya, dalam waktu yang singkat beliau menjadi seorang *Arahat*. Beliau kemudian mengajak adiknya, Cūlapanthaka, untuk menjadi bhikkhu juga. Akibat perbuatannya di kehidupan yang lalu, yaitu ketika masa Buddha Kassapa, Cūlapanthaka memperolok seorang bhikkhu yang bodoh, sekarang beliau menjadi seorang yang bodoh. Beliau bahkan tidak dapat mengingat satu bait syair dalam waktu empat bulan, sehingga kakaknya berpikir bahwa kualitas kesempurnaan adiknya belum mencukupi dan meminta beliau untuk lepas jubah.

Ketika beliau memutuskan untuk lepas jubah, Sang Buddha yang mengetahui hal itu, mengajak beliau ke kutinya dan memberikan sepotong kain bersih dan memintanya untuk duduk menghadap ke Timur dengan melafalkan kata “Rajoharanam – membersihkan kotoran” berulang-ulang sambil menyeka wajahnya dengan kain tersebut. Begitu beliau menyadari bahwa kain tersebut menjadi kotor, beliau menjadi tersadar akan sifat ketidakkekalan dari semua hal yang terkondisi. Sang Buddha yang mengetahui hal ini, dari rumah dokter Jivaka, Beliau mengirimkan sinar berupa replika tubuhnya seolah-olah Beliau duduk dihadapan Cūlapanthaka dan berkata:

“Bukan hanya sepotong kain saja yang dapat menjadi kotor oleh debu; dalam diri sendiri juga ada debu nafsu (*raga*), debu niat jahat (*dosa*), dan debu kebodohan (*moha* - *maksudnya adalah tidak tahu tentang Empat Kesunyataan Mulia*). Hanya dengan menghilangkan debu-debu tersebut seseorang dapat mencapai tujuannya dan menjadi *Arahat*.” Cūlapanthaka yang mengerti maksud dari perkataan Sang Buddha, melanjutkan meditasinya dan tidak lama kemudian beliau pun menjadi seorang *Arahat* dengan pengetahuan analitis, dan kebodohnya pun lenyap.

Cerita di atas menunjukkan bahwa bahkan seorang *Arahat* (bhante Mahāpanthaka) pun masih punya ketidaktahuan, tetapi ketidaktahuan yang demikian bukan termasuk *moha*. Cerita

---

18 Dhammapada aṭṭakatha syair no. 25, The Story of Cūlapanthaka

tentang bhante Sāriputta<sup>19</sup> yang memberikan objek meditasi yang salah kepada muridnya juga merupakan hal yang sama.

#### 15. Ketidaktahumaluan (*ahirika*)

*Ahirika* adalah cetasika yang membuat seseorang tidak merasa malu untuk melakukan perbuatan yang tidak baik melalui pikiran, ucapan, dan jasmani. Saat berada dalam pengaruh *ahirika* seseorang tidak akan malu melakukan pelanggaran sila, misalnya membunuh, mencuri, berbohong, dll. Hal ini terjadi karena kurangnya penghargaan pada diri sendiri. Orang yang kurang menghargai dirinya sendiri tidak malu untuk membuat dirinya kotor atau tidak malu untuk bermain dengan kotoran (perbuatan buruk). Apa sebabnya? *Moha* adalah penyebabnya, karena *moha* menutupinya sehingga dia tidak dapat melihat bahwa perbuatan buruk itu adalah hal yang menjijikkan dan dirinya pun ikut menjadi menjijikkan karena melakukannya.

Orang yang tidak malu melakukan perbuatan buruk bagaikan kumbang pemakan kotoran. Kumbang pemakan kotoran tidak dapat melihat atau menyadari bahwa kotoran itu menjijikkan. Malah sebaliknya, kumbang tersebut sangat senang bermain dengan kotoran; bahkan dia menjadikan kotoran sebagai makanannya. Kadar ketidaktahumaluan (*ahirika*) ini berbeda-beda mulai dari halus sampai sangat kasar. Pelanggaran sila ringan (misalnya: berbohong, mengonsumsi zat yang memabukkan, dll) termasuk *ahirika* yang kasar, tetapi pelanggaran sila berat (misalnya: merampok, membunuh dll) termasuk *ahirika* yang sangat kasar. Pada umumnya semua orang mengetahui bahwa perbuatan ini tidaklah baik, tetapi karena dipengaruhi oleh keserakahan (*lobha*) dan kebencian (*dosa*) banyak orang yang tidak bisa menghindarinya, khususnya *ahirika* dengan kadar yang kasar.

Bagaimana dengan *ahirika* yang halus? Hal ini sangat sulit dikenali, oleh karena itu hanya seorang yang telah terbebas dari kekotoran mentallah yang bisa membebaskan diri dari pengaruh *ahirika* yang halus ini. Contoh yang paling mudah dan terjadi pada hampir semua orang adalah memanjakan diri pada kesenangan objek-objek indera, bahkan hal ini untuk kebanyakan orang merupakan tujuan hidup. Karena mereka tidak tahu bahwa memanjakan diri pada kesenangan objek-objek indera adalah keserakahan (*lobha*) yang akan membawa mereka menderita dengan terus berputar-putar di *samsāra* (lingkaran kehidupan atau lingkaran kelahiran dan kematian). Bukan hanya membuat menderita tetapi membuat sangat menderita karena hal ini akan membawa seseorang terlahir di 4 alam rendah.

#### 16. Ketidaktakutan (*anottappa*)

*Anottappa* membuat seseorang tidak takut akan akibat perbuatan buruk yang dilakukannya. Bila *ahirika* disebabkan oleh kurangnya penghargaan pada diri sendiri, kalau *anottappa* disebabkan oleh kurangnya rasa hormat atau penghargaan pada orang lain. Sama seperti *ahirika*, *anottappa* juga terjadi karena seseorang tidak dapat melihat akibat dari perbuatan

---

19 Dhammapada aṭṭakatha syair no. 285, The Story of a Thera who had been a Goldsmith

buruk, hal itu terjadi karena *moha* menghalangi pandangannya. Selain itu pengaruh *lobha* dan *dosa* membuat kadar *anottappa* menjadi semakin tebal.

Pada lampu yang mempunyai sarang atau bingkai sering ditemui banyak serangga kecil mati di dalamnya. Serangga tersebut tidak takut untuk terbang ke lampu tersebut karena tidak mengetahui akibatnya. Begitu juga seseorang yang tidak takut akan akibat dari perbuatan buruk bagaikan serangga yang terbang menuju lampu yang akan membuatnya mati. Perumpamaan lain untuk ini adalah ikan yang tidak bisa melihat kail atau mata pancing di dalam cacing (atau umpan yang lainnya), maka ikan tidak takut akan akibat dari memakan cacing tersebut. Karena juga dipengaruhi oleh *lobha* dan *dosa*, seseorang tidak takut akan akibat dari melakukan pencurian dan pembunuhan, walaupun dia tahu bahwa perbuatan itu adalah salah dan akan mengakibatkan penderitaan.

Sehubungan dengan perbuatan buruk, terdapat empat macam bahaya sebagai akibatnya:

- i. *Attānuvāda bhaya*: bahaya akibat celaan dari diri sendiri atau menyalahkan diri sendiri. Walaupun orang lain tidak mengetahui bahwa seseorang telah melakukan suatu perbuatan buruk, tetapi dia mengetahui bahwa dirinya telah melakukan perbuatan buruk. Seseorang tidak bisa membohongi dirinya sendiri. Maka, walaupun seseorang berusaha dengan keras untuk melupakan perbuatannya, dia tidak akan berhasil (kecuali hanya untuk sementara waktu atau dia menjadi gila). Cepat atau lambat perbuatan buruk ini akan menghantui pikirannya.
- ii. *Parānuvāda bhaya*: bahaya akibat celaan dari orang lain. Bila perbuatan buruk tersebut diketahui oleh orang lain, maka orang lain akan mencelanya, kemudian menghindarinya, mengucilkannya, atau bahkan melaporkannya kepada pihak yang berwajib.
- iii. *Danda bhaya*: bahaya akibat hukuman yang harus diterimanya. Bila perbuatannya diketahui oleh orang lain, akibat yang lebih berat dari bahaya yang kedua adalah orang yang mengetahuinya atau orang lain atau pihak yang berwajib akan menghukumnya. Pernah mendengar orang yang meninggal akibat dipukuli massa hanya karena mencuri seekor ayam atau sepasang sandal? Bila dia tidak meninggal, dia kemungkinan akan dipenjara.
- iv. *Duggati bhaya*: bahaya akibat terjatuh ke empat alam rendah. Penderitaan yang akan diterima penghuni alam rendah jauh lebih berat daripada penderitaan terburuk yang manusia dapat alami. Binatang hidupnya selalu dipenuhi oleh ketakutan akan dimangsa oleh binatang lain atau manusia. Hantu kelaparan, sesuai dengan namanya selalu mengalami rasa lapar yang sangat berat dan sangat sulit mendapatkan makanan. Makhluk neraka adalah yang terparah dan penderitaan di alam neraka sangatlah sulit untuk dibayangkan.<sup>20</sup> Di cerita hantu Ambasakkhara<sup>21</sup> dikatakan bahwa keadaan orang yang dihukum dalam keadaan: “semua tulangnya hancur, tubuhnya ditusuk/dihunus oleh pasak dari kayu nimba (mungkin seperti

---

20 Penggambaran/ilustrasi penderitaan neraka dapat dibaca di Majjhima Nikāya 130 - Devadūta Sutta.

21 Peta-vatthu IV. 1, The Ambasakkhara peta story.

sate), darah melumuri seluruh tubuhnya, telanjang, tidak diberi makan dan minum, hanya tinggal menunggu kematiannya; bagaikan menunggu jatuhnya setetes embun yang menggantung di ujung sehelai rumput” masih lebih baik daripada penderitaan alam neraka.

*Ahirika* dan *anottappa* bukan hanya dapat mempengaruhi orang bodoh saja, tetapi orang pandai pun sulit melepaskan diri darinya. Bukankah kejahatan seperti korupsi besar, penggelapan pajak, dan terorisme (pemimpinnya) dilakukan oleh orang pandai? Oleh karena itu, sepatutnyalah semua orang harus benar-benar waspada terhadap dua *cetasika* yang sangat membahayakan ini. Cara terbaik untuk mengatasinya adalah dengan melatih perhatian murni (*sati*) agar dapat selalu siaga setiap saat. *Sati* adalah salah satu *cetasika* yang cantik, lihat penjelasannya di kelompok *sobhana sādharma* – 19, kelompok *cetasika* yang bagus/cantik.

#### 17. Kegelisahan (*uddhacca*)

*Uddhacca* adalah *cetasika* yang membuat pikiran tidak bisa diam, bagaikan angin yang membuat bendera terus berkibar (bergerak). Sehingga pikiran berada dalam keadaan tidak tenang, tidak bisa memegang (fokus pada) satu objek dengan baik. Hal ini diibaratkan sebagai keadaan debu yang berterbangan setelah tumpukan debu dilempar dengan sebuah batu. Contohnya adalah pada saat meditasi terkadang pikiran yogi tidak bisa fokus pada objek meditasinya, akibatnya pikiran mudah berkeliaran ke objek lain, seperti ingat rumah, teman, pekerjaan, dll. Karena tidak bisa fokus pada objek dengan baik, yogi tidak bisa melihat dan mengamati objek dengan baik. Kekuatan *uddhacca* tidaklah sekuat keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*), dan kebodohan (*moha*), sehingga *uddhacca* tidak dapat membuat seseorang terlahir ke empat alam rendah.

### **Lobha-ti - 3**

#### 18. Keserakahan (*lobha*)

*Lobha* adalah keadaan yang mendambakan, merindukan, atau mencengkeram semua kesenangan duniawi, bukan sekedar menginginkan sesuatu yang merupakan manifestasi dari *chanda*. Kesenangan duniawi maksudnya adalah semua kesenangan yang terkait dengan alam indera, alam rupa brahma, dan alam arupa brahma; atau kesenangan akan objek indera, rupa dan arupa *jhāna*. *Lobha* tidak bisa dipuaskan, selalu mendambakan yang lebih dan lebih lagi dari yang telah didapatnya. Semakin berusaha untuk memenuhinya, semakin kuat cengkeramannya, dan semakin parah penderitaan yang diakibatkannya. Bagaikan seseorang yang meminum air garam; semakin banyak dia meminumnya, maka dia akan semakin haus. Dalam Empat Kesunyataan Mulia, *lobha* adalah Kesunyataan yang kedua, yaitu penyebab penderitaan. Oleh karena itu, untuk terbebas dari penderitaan seseorang harus berusaha terbebas dari *lobha*.

Di dunia ada 3 hal yang paling dan selalu dicari oleh hampir semua orang, yaitu: cinta, harta, dan kekuasaan. Banyak orang sangat mengagungkan-agungkan cinta, bahkan melebihi dari harta dan kekuasaan. Semua cerita, puisi, lagu, dan film yang terlaris biasanya adalah yang bertemakan tentang cinta. Maka ada perkataan yang berbunyi, “walaupun hanya makan nasi

sepiring berdua (maksudnya: hidup miskin) yang penting saling mencintai” atau “saat jatuh cinta, tahi ayam pun terasa seperti coklat.” Tetapi yang sebenarnya, cinta hanyalah salah satu manifestasi dari keserakahan (*lobha*). Buktinya, saat pasangannya sudah tidak dapat lagi memuaskannya atau tidak dapat memenuhi harapannya, cinta pun memudar. Bukan hanya itu, terkadang sampai menimbulkan kemarahan dan akhirnya berujung pada perpisahan. Apakah keadaan seperti itu dapat dikatakan sebagai cinta? Jadi, yang kebanyakan orang katakan sebagai cinta sebenarnya adalah nafsu, salah satu manifestasi dari *lobha*. Sebenarnya, yang benar-benar dapat dikatakan sebagai cinta hanyalah *mettā* (manifestasi dari *adosa cetasika*), yaitu cinta kasih universal, cinta yang tidak mengenal batasan dan tidak mengharapkan balasan apapun, hanya mengharapkan kebahagiaan pihak lain.

Sehubungan dengan cinta (nafsu) dalam dhammapada syair nomor 215 terdapat kisah seorang pemuda bernama Anitthigandha yang bersedih/menderita karena cinta. Anitthigandha adalah seorang pemuda yang lahir di kota Sāvatti. Di kehidupan sebelumnya dia adalah seorang brahma, sehingga sejak lahir sampai menjadi seorang pemuda dia tidak tertarik sama sekali kepada seorang wanita. Setelah cukup umur untuk menikah, orang tuanya memintanya untuk menikah, dia pun menolaknya. Tetapi, karena orang tuanya terus mendesaknya, dia mencari akal untuk dapat menghindarinya. Dia kemudian meminta seorang pengrajin emas untuk membuat sebuah patung wanita yang sangat cantik yang menurutnya tidak akan pernah dapat ditemukan. Setelah patung tersebut selesai, dia tunjukkan kepada orang tuanya dan berkata bahwa dia akan menikah dengan gadis yang secantik patung emas tersebut.

Orang tua Anitthigandha adalah orang yang kaya raya, maka mereka menyewa para brahmana untuk mencari gadis seperti patung tersebut ke seluruh pelosok India. Akhirnya ketika para brahmana sampai di kota Sāgala, di kerajaan Madda, mereka menemukan gadis yang lebih cantik dari patung tersebut. Setelah meminta gadis tersebut kepada orang tuanya dan mendapatkan persetujuan mereka, para brahmana mengabarkan berita ini kepada Anitthigandha. Mendengar berita bahwa sang gadis lebih cantik dari patung yang dibuatnya, maka dia pun langsung merasa jatuh cinta dan meminta para brahmana untuk segera membawa gadis tersebut. *Ini adalah manifestasi kemunculan nafsu (cinta) yang sebelumnya tidak ada.* Jarak antara kota Sāvatti dan Sāgala kira-kira 800 km, karena perjalanan yang jauh dan sangat melelahkan, sang gadis jatuh sakit dan meninggal di perjalanan. Mendengar bahwa sang pujaan hati meninggal dalam perjalanan, Anitthigandha menjadi sangat sedih dan putus asa karena dia tidak berkesempatan sama sekali walaupun hanya untuk sekedar menatap kecantikannya, dia menjadi tidak bisa makan dan tidur.

Saat Sang Buddha menerawang dunia dan mengetahui bahwa Anitthigandha mempunyai *pāramī* untuk menjadi *Sotāpanna*, Beliau berkunjung ke rumahnya. Orang tuanya menyambut dan memberikan dana makanan kepada Sang Buddha. Setelah menyelesaikan makannya Beliau meminta orang tua Anitthigandha untuk membawa anaknya datang kepada Beliau. Ketika dia datang, Sang Buddha bertanya kepadanya, “Mengapa kamu merasa patah hati dan putus asa?” Dia pun menceritakan seluruh kejadiannya. Kemudian, Sang Buddha berkata, “Oh Anitthigandha! Nafsu mengakibatkan kesedihan; dikarenakan oleh nafsu akan objek-objek indera dan nafsu akan

kesenangan indera kesedihan dan ketakutan muncul.” Kemudian Sang Buddha mengucapkan syair dhammapada no. 215: “Nafsu (*pada kesenangan indera*) mengakibatkan kesedihan (*karena kehilangannya*), nafsu mengakibatkan ketakutan (*akan kehilangannya*). Tidak ada kesedihan bagi dia yang terbebas dari nafsu, bagaimana bisa ada ketakutan baginya?” Setelah mendengarkan nasehat Sang Buddha tersebut, Anitthigandha mencapai tingkat kesucian *Sotāpanna*.

Dari kisah di atas terlihat jelas bagaimana cinta (nafsu) mengakibatkan penderitaan. Sebelumnya, Anitthigandha tidak pernah tertarik sama sekali terhadap lawan jenis, tetapi setelah dia mendapatkan apa yang sesuai atau melebihi harapannya maka muncullah nafsu untuk memilikinya. Apakah yang namanya cinta muncul terhadap sesuatu yang seseorang tidak sukai? Tidak, karena yang biasa disebut cinta sebenarnya bukanlah cinta, melainkan nafsu, yang merupakan salah satu manifestasi dari keserakahan. Pembaca silakan merenungkannya, apakah yang selama ini ada di hati anda benar-benar merupakan cinta atau nafsu?

Bagaimana dengan 2 hal lainnya, harta dan kekuasaan? Keduanya juga berada dalam cengkeraman *lobha*, makanya tidak ada orang kaya atau penguasa yang merasa puas dengan apa yang telah dimilikinya, mereka selalu ingin mencari yang lebih dan lebih lagi. Para hartawan, karena tidak merasa puas dengan kekayaannya, mereka terus berusaha memperbanyak harta mereka sekalipun menggunakan cara yang tidak legal, sehingga menyebabkan semakin banyak orang yang menderita. Karena sifat *lobha* yang selalu mencengkeram, maka mereka pun sulit sekali mendanakan hartanya, melainkan hanya menimbunnya. Contohnya dengan menimbun emas batangan atau membelanjakannya untuk suatu hal yang tidak masuk akal, seperti lukisan yang berharga ratusan juta dollar. Kemudian harta tersebut hanya mereka simpan di brankas atau tempat yang sekiranya aman. Bukan hanya tidak bisa menikmatinya tetapi juga menjadikan mereka menderita karena takut kehilangannya. Penguasa, karena tidak pernah puas, mereka saling menjatuhkan dan merebut kekuasaan pihak lain. Sejak jaman dahulu, yang menggunakan sistem pemerintahan berupa kerajaan, sampai sekarang, peperangan tidak pernah selesai. Semuanya disebabkan oleh *lobha* dan semuanya mengakibatkan penderitaan.

Sehalus apapun itu, yang namanya *lobha* akan selalu mengakibatkan penderitaan. Buktinya adalah kisah bhante Tissa<sup>22</sup> yang hanya gara-gara mendambakan untuk mengenakan jubah baru yang didapatnya, beliau harus terlahir menjadi kutu (binatang) di jubah tersebut selama tujuh hari. Kekuatan dan pengaruh *lobha* sangatlah luar biasa, bahkan *lobha* dapat muncul pada seseorang yang sedang melakukan kebaikan. Contohnya, saat berdana, pendonor mengharapkan agar terlahir menjadi orang kaya atau menjadi dewa. Hal itu hanyalah akan membuatnya terlahir kembali dan memperpanjang siklus kehidupannya, artinya dia akan mengalami penderitaan yang lebih panjang lagi. Jadi, yang namanya *lobha* adalah hal yang merugikan dan hanya akan memberikan penderitaan. Itulah sebabnya Sang Buddha mengatakan bahwa ***lobha* adalah penyebab penderitaan**. Sayangnya saat ini semakin banyak orang yang tidak bisa melepaskan diri dari

---

22 Dhammapada aṭṭakatha syair no. 240, The Story of Thera Tissa, atau bisa baca di artikel '[4 Jenis Manusia](#)'

cengkeraman *lobha*; apalagi dengan semakin banyaknya motivator-motivator yang mengajarkan cara meraih kesuksesan hidup dengan cara yang salah. Yang mereka ajarkan sebenarnya adalah cara mengembangkan *lobha*. Jadi, berhati-hatilah, gunakan kebijaksanaan agar tidak terjebak oleh *lobha*.

#### 19. Pandangan salah (*diṭṭhi*)

Arti dari kata *diṭṭhi* itu sendiri sebenarnya adalah pandangan, tetapi yang dimaksud di sini adalah pandangan salah atau memandang dengan salah; kecuali bila didahului oleh kata *sammā*, maka artinya menjadi pandangan benar. Sebagai contoh adalah memandang yang benar sebagai salah, dan salah sebagai benar. Dalam *saññā cetasika* telah disebutkan bahwa selain halusinasi persepsi (*saññā-vipallāsa*), dua yang lainnya adalah halusinasi dari pikiran (*citta-vipallāsa*) dan halusinasi dari pandangan (*diṭṭhi-vipallāsa*). Dari ketiga halusinasi ini, halusinasi dari pandangan adalah yang paling sulit untuk dihilangkan dan paling berbahaya.

Pada kasus seseorang yang ditakut-takuti dengan ular-ularan karet, saat dia menyadari bahwa itu hanyalah ular-ularan karet, maka saat itu juga ketakutannya dan halusinasinya hilang. Halusinasi pikiran lebih sulit untuk dihilangkan, ini bagaikan menonton pertunjukan sulap. Biasanya penonton agak kesulitan untuk mengetahui apakah pertunjukkan tersebut merupakan hasil kekuatan supra natural, kecepatan tangan, atau hanya tipuan (trik) kamera. Tetapi dengan berpikir dan merenungkannya baik-baik, biasanya penonton akan menyadarinya dan halusinasinya pun hilang. Contoh lain dari halusinasi ini adalah orang yang berada dalam pengaruh hipnotis; setelah pengaruh hipnotisnya hilang, maka dia akan kembali normal. Halusinasi pandangan adalah halusinasi terhalus dan paling sulit dihilangkannya. Halusinasi ini berakar pada pandangan salah yang memandang fenomena mental, fenomena jasmani, atau fenomena mental dan jasmani sebagai seorang makhluk (seperti: makhluk arupa brahma, *asaññasatta* brahma, dan makhluk di 26 alam lain), biasa dikenal sebagai *sakkāya diṭṭhi*. Pandangan salah ini biasa bersekutu sangat erat dengan pandangan salah tentang adanya inti atau roh atau jiwa dalam ke tiga fenomena di atas, yang biasa disebut sebagai *atta diṭṭhi*. *Sakkāya diṭṭhi* hanya dapat dibasmi oleh kekuatan pengetahuan jalan kesucian yang pertama, yaitu *Sotāpatti magga ñāṇa*.

Dalam Aṅguttara Nikāya 1.298 Sang Buddha berkata, "Para bhikkhu, Saya tidak mengetahui hal yang lainnya yang dapat memunculkan hal buruk (*akusala dhamma*) yang belum muncul dan mengembangkan hal buruk (*akusala dhamma*) yang telah muncul selain pandangan salah." Para bhikkhu, bagi seseorang yang berpandangan salah, hal buruk (*akusala dhamma*) yang belum muncul menjadi muncul dan hal buruk (*akusala dhamma*) yang telah muncul menjadi berkembang dan sempurna." Dalam Bija Sutta - Aṅguttara Nikāya 10.104 (*ini adalah ringkasannya*) Sang Buddha berkata, "Seseorang yang mempunyai pandangan salah, pikiran, bicara, perbuatan, penghidupan, usaha, perhatian murni, konsentrasi, pengetahuan, dan pembebasan salah; apapun yang dilakukannya melalui perbuatan, ucapan, dan pikiran, dll., yang sejalan dengan pandangan tersebut; semuanya akan menuju ke sesuatu yang tidak sesuai, tidak menyenangkan, tidak menarik, tidak menguntungkan, dan mendatangkan penderitaan. Mengapa demikian? Karena pandangannya salah. Bagaikan pohon pepare yang ditanam di tanah yang lembab, semua unsur

makanan yang diserapnya dari tanah dan air, hanya akan mendukungnya untuk menghasilkan rasa pahit. Mengapa demikian? Karena bijinya (sifat dasarnya) pahit.

Pernyataan ini menegaskan bahwa pandangan salah amatlah berbahaya; karena, bila pandangannya sudah salah, apapun yang dilakukan, hasilnya hanya akan membawa penderitaan. Oleh karena itu, sangatlah penting bagi seseorang untuk berusaha semaksimal mungkin untuk membasmi pandangan salah ini. Kekuatan yang dapat membasminya adalah *Sotāpatti magga ñāṇa* yang hanya dapat diraih melalui pengembangan Jalan Mulia Beruas Delapan atau dengan kata lain adalah berlatih meditasi vipassanā.

## 20. Kesombongan (*māna*)

*Māna* adalah *cetasika* yang membuat seseorang memandang dirinya sebagai yang terbaik, terpandai, terhebat, termulia, dan yang lainnya. *Māna* bukan hanya dapat muncul pada seseorang yang memang memiliki kualitas (kelas atau level) yang lebih tinggi dari orang lain (*atimāna*); tetapi *māna* juga dapat muncul pada seseorang dengan kualitas yang sama (*māna*), bahkan pada seseorang yang kualitasnya lebih rendah (*omāna*). *Māna* membuat tingkah laku seseorang menjadi tidak baik, kasar, dan tidak sopan. Misalnya, saat berbicara seseorang yang diliputi kesombongan tidak mau melihat pada lawan bicaranya, kadang dengan kepala yang sedikit mendongak, atau sambil bertolak pinggang. Bahkan ada orang yang menunjukkan sesuatu menggunakan kakinya. Hal ini biasanya terjadi pada orang yang mempunyai kelas yang lebih tinggi dari lawan bicaranya. *Māna* yang terjadi pada seseorang dengan kelas yang sama, misalnya seorang anak memberitahu ibunya bahwa tetangganya baru saja membeli mobil baru, kemudian dia berkata, “Ah...kita juga bisa.” *Māna* yang terjadi pada seseorang dengan kelas yang lebih rendah, biasanya mempunyai pemikiran, “Walaupun hanya hidup seperti ini, saya bisa hidup mandiri tanpa bantuan orang lain, mengapa saya harus memberi hormat pada orang lain?”

*Māna* dapat disebabkan oleh banyak hal, misalnya oleh status pendidikan, kekayaan, penampilan (kecantikan), keturunan (keturunan ningrat atau berdarah biru; di India ada kasta), dll. Pengaruh kekayaan sangatlah kuat untuk memunculkan *māna*, banyak orang yang setelah berubah status ekonominya tidak mau lagi bergaul dengan teman-temannya yang kurang mampu, bahkan ada yang sampai menutup diri pada saudaranya sendiri. Begitu juga dengan *māna* yang disebabkan oleh faktor keturunan, biasanya seseorang dengan kasta yang lebih tinggi tidak mau berhubungan dengan seseorang dari kasta yang lebih rendah. Sebenarnya seseorang yang berkedudukan lebih tinggi bila dia bisa bergaul dengan semua golongan, dia akan jauh lebih terhormat karena orang akan jauh lebih menghormatinya. Namun demikian, menghindari pergaulan dengan orang bodoh, penjahat, atau sampah masyarakat bukanlah *māna*. *Māna* tidak mendatangkan keuntungan melainkan penderitaan karena orang lain akan membenci dan menjauhinya. Oleh karena itu, *māna* harus dikikis dan kalau bisa dibasmi sampai ke akar-akarnya.

## Dosa-catukka - 4

### 21. Kebencian (*dosa*)

Pengertian *dosa* dalam Ajaran Buddha tidaklah sama dengan pengertian dari kata dosa yang biasa digunakan oleh masyarakat luas saat ini yang mewakili perbuatan yang tidak baik atau perbuatan yang dikutuk oleh sang pencipta. Di dalam Ajaran Buddha *dosa* berarti kebencian, kemarahan, ketidaksukaan, atau penolakan. Kebencian (*dosa*) dapat bergerak ke atas (meningkat) dan bergerak ke bawah (menurun). Saat *dosa* meningkat maka yang terjadi adalah kemarahan dan membuat seseorang menjadi kasar, bengis, kejam, dan sadis. Hal inilah yang dapat membuat seseorang mulai dari berkata kasar, melakukan penyiksaan, sampai dengan pembunuhan. Biasanya *dosa* yang meningkat ini bekerjanya keluar, maksudnya adalah menyalurkan kebenciannya kepada pihak lain atau objek diluar dari dirinya; seperti memarahi, memukul, menyiksa dan bahkan membunuh makhluk lain. Selain itu, kebencian jenis ini biasanya bermanifestasi berupa pengrusakan properti; seperti membanting piring atau gelas, dll. Pernah melihat seseorang merusak rumah, toko, mobil, atau properti lainnya milik orang lain? Bahkan seorang anak kecil terkadang terlihat sedang melempari rumah atau binatang orang lain. Peperangan dan terorisme adalah manifestasi dari kebencian yang meningkat. Semuanya adalah hal buruk yang tidak pantas dilakukan oleh seorang yang bermoral.

Kebencian yang bergerak menurun biasa bermanifestasi berupa kesedihan, rasa takut, depresi, dan keputusasaan, bahkan dapat berujung pada bunuh diri. Saat seseorang merasa sedih, misalnya saat ditinggal pergi (mati) oleh orang yang dikasihinya, itu artinya dia tidak dapat menerima atau membenci keadaan tersebut, oleh karena itu kesedihan termasuk dalam kategori *dosa*. Sayangnya, banyak orang berpikir bahwa kesedihan karena ditinggal pergi oleh orang yang dikasihinya adalah tanda betapa besar rasa cintanya dan merupakan hal yang wajar. Hal ini adalah pandangan yang keliru, karena orang yang telah pergi tidak bisa kembali lagi dan kesedihan itu sendiri tidak dapat membuat pihak yang bersedih menjadi lebih baik; bahkan sebaliknya, dia akan mengumpulkan karma buruk yang baru dan membuat pihak lain juga turut bersedih. Dalam cerita Uraga (ular) pada jātaṅka no. 354 atau Uraga pada peta vatthu (I.12), Sang Buddha memberitahu bahwa meditasi perenungan tentang kematian (*marañānussati*) dapat membantu seseorang mengatasi kesedihan karena ditinggal orang pergi oleh orang yang dikasihinya. Meditasi ini juga dapat mengikis kesombongan (*māna*). Ini beberapa alasan mengapa seseorang tidak perlu bersedih atau menangi orang yang telah meninggal (berdasarkan cerita tersebut):

- i. Alasan sang ayah: bagaikan ular yang meninggalkan kulit lamanya, begitu juga seseorang yang meninggal meninggalkan tubuhnya yang tidak berguna. Tubuh yang sedang dikremasi (artinya jasad/mayat) tidak menyadari isak tangis para saudaranya. Oleh karena itu, saya tidak bersedih, dia pergi ke kehidupan barunya sesuai dengan karmanya.
- ii. Alasan sang ibu: dia datang tidak diundang dan pergi tidak permisi; seperti dia datang, dia pergi. Mengapa saya harus bersedih? Tubuh yang...selanjutnya sama dengan kalimat pada bagian i.
- iii. Alasan adik perempuannya: walaupun saya bersedih saya hanya akan menjadi kurus kering, bagaimana hal itu dapat memberikan manfaat bagiku? Tetapi hal itu hanya akan membawa kesedihan bagi sanak keluarga dan teman-temanku. ... Selanjutnya sama...
- iv. Alasan istrinya: seperti anak kecil yang menangis meminta bulan, hasil yang sama didapat oleh orang yang bersedih karena ditinggal pergi (maksudnya sia-sia). ...Selanjutnya sama.

- v. Alasan pembantunya (budaknya): seperti kendi air yang pecah tidak dapat diperbaiki lagi, hasil yang sama didapat oleh orang yang bersedih karena ditinggal pergi (maksudnya sia-sia). ...Selanjutnya sama.

Baik kebencian yang bergerak meningkat ataupun menurun, keduanya bersifat merusak dan tidak pantas untuk dimiliki, karena hanya akan mendatangkan kerugian. Oleh karena itu, sebaiknya semua orang harus berusaha mengikis dan membasminya. Untuk dapat mengikisnya seseorang dapat mengembangkan cinta kasih (*mettā*) dengan cara mengembangkan pikiran baik yang mengharapkan dirinya dan orang lain hidup bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan. Tetapi pengembangan *mettā* hanyalah sebuah konsep, tidak dapat memberikan pengertian yang benar kepada pengembangnya, sehingga saat kekuatan *mettā*-nya melemah atau hilang, dia akan dapat terserang oleh kebencian (*dosa*) kembali. Cara yang terbaik untuk mengikis dan membasmi *dosa* adalah pengembangan kebijaksanaan; karena, kebijaksanaanlah yang dapat membuat seseorang benar-benar mengerti akan sifat buruk dari *dosa*. *Dosa* akan hilang seluruhnya setelah seseorang mencapai tingkat kesucian yang ketiga atau saat dia menjadi *Anāgāmi*.

Cerita Kalayakkini<sup>23</sup> menunjukkan bahwa kebencian tidak akan selesai bila dibalas dengan kebencian juga, tetapi untuk mengakhirinya harus menggunakan cinta kasih universal (*mettā*). Suatu saat ada seorang perumah-tangga yang memiliki seorang istri yang mandul. Kemudian sang istri mencarikan wanita lain untuk sang suami agar bisa mendapatkan keturunan. Tetapi, saat dia mengetahui bahwa sang istri muda sedang hamil, rasa cemburu membakar hatinya dan dia berusaha menggugurkan kandungan tersebut. Hal ini terjadi sampai tiga kali yang berujung pada kematian istri muda saat sedang melahirkan anaknya. Karena rasa benci, kemarahan, dan dendam, istri kedua bersumpah untuk membalas sang istri tua dan anak-anaknya di kehidupan yang akan datang, dan inilah awal dari terjadinya permusuhan diantara mereka.

Di kehidupan berikutnya, keduanya terlahir sebagai seekor kucing dan seekor ayam, sebagai seekor kijang dan macan tutul, dan akhirnya sebagai putri orang terhormat di kota Sāvatti dan jin wanita (*yakkhini*) bernama Kali. Kali terus berusaha untuk membunuh anak dari wanita tersebut. Saat wanita itu mengetahui bahwa Buddha sedang berada di vihara Jetavana, dia pergi ke sana dan meletakkan anak laki-lakinya di depan kaki Sang Buddha untuk meminta perlindungan. Sang jin wanita, Kali, tidak bisa masuk ke vihara karena diberhentikan dan dilarang masuk oleh dewa yang menjaga vihara. Kemudian, Sang Buddha memanggil keduanya dan memberitahu kisah mereka berdua mulai dari saat mereka menjadi istri seorang pria yang sama dan bagaimana mereka terus saling membalas dendam saat mereka terlahir sebagai seekor kucing dan seekor ayam, dan sebagai seekor kijang dan macan tutul. Sang Buddha menasehati mereka berdua dan menunjukkan bagaimana kebencian hanya akan membawa atau mengakibatkan kebencian kembali, dan kebencian hanya bisa diakhiri oleh pertemanan, pengertian, dan niat baik.

---

23 Dhammapada aṭṭakatha syair no. 5, The Story of Kalayakkhini.

Setelah Sang Buddha selesai memberikan wejangan kepada mereka, Beliau mengucapkan syair no. 5, **“Di dunia ini, sesungguhnya, kebencian tidak dapat diredakan oleh kebencian. Kebencian hanya bisa diredakan oleh cinta kasih (*mettā*).** Itulah kebenaran yang sesungguhnya.” Setelah mereka mendengarkan kisah mereka berdua dan mendengarkan nasehat Beliau, Kali menjadi *Sotāpanna* dan permusuhan mereka yang telah lama berlangsung pun berakhir dengan persahabatan.

Cerita di atas menunjukkan bahwa peperangan yang sekarang banyak terjadi, tidak akan pernah terselesaikan, karena mereka membalasnya dengan peperangan kembali. Terorisme tidak akan pernah berhenti selama mereka berusaha untuk memerangnya. Semuanya akan berhenti bila mereka menggunakan jalan perdamaian. Perlu diingat, seseorang yang diserang kebencian akan membakar dirinya sendiri sebelum dia membakar orang lain dengan kebenciannya. Dan dikatakan juga, orang yang membalas kebencian dengan kebencian adalah orang yang lebih bodoh daripada orang yang memicunya. Marilah berusaha semaksimal mungkin untuk mengikis dan menghilangkan akar kejahatan ini.

## 22. Kecemburuan/keirihatian (*issā*)

*Issā* adalah *cetasika* yang menyebabkan seseorang dapat diliputi rasa cemburu atau merasa iri hati. Biasanya hal ini terjadi pada saat seseorang melihat atau mendengar keadaan orang lain yang lebih baik dari dirinya; misalnya dalam hal: penampilan, pendidikan, pergaulan, pekerjaan, ketrampilan, dan sebagainya. Dengan kata lain, cemburu pada keberhasilan atau kesuksesan orang lain. Contoh kasus sederhana untuk *issā* adalah seorang ibu memberikan masing-masing satu potong kue kepada dua orang anaknya. Ternyata potongan kue tersebut tidak sama besar, maka biasanya anak yang mendapatkan potongan kue lebih kecil akan protes dan berkata, “Kok kue dia lebih besar?” Ini adalah ungkapan dari kecemburuan, karena dia menginginkan potongan kue yang sama besar. Tetapi bila dia minta potongan kue yang lebih besar, kasusnya berubah menjadi keserakahan (*lobha*); dan *lobha*-nya tersebut dapat muncul dengan didahului atau tanpa didahului oleh *issā*. Silakan simak cerita ‘Uttara sang murid umat awam’ yang juga melibatkan tentang kecemburuan pada *cetasika adosa*.

## 23. Keegoisan (*macchhariya*)

*Macchhariya* adalah *cetasika* yang menyebabkan seseorang tidak bisa berbagi atas kesuksesan atau keberhasilannya dengan orang lain, tidak suka (benci) bila orang lain dapat menjadi sukses sepertinya. Dalam kasus *macchhariya* subjeknya adalah kesuksesan diri sendiri, sedangkan *issā* subjeknya adalah kesuksesan orang lain. Objek dari *macchhariya* dapat berupa hal atau sesuatu yang telah dimiliki atau hal yang akan dimiliki. Seringkali *macchhariya* diterjemahkan sebagai kikir (pelit), sebenarnya tidaklah begitu tepat; karena kekikiran belum tentu disertai rasa tidak suka (benci). Kikir lebih tepat masuk ke keserakahan (*lobha*) di mana seseorang tidak bisa melepaskan kepemilikannya tanpa harus ada perasaan benci terhadap pihak lain.

Agar menjadi lebih jelas, silakan simak kasus ini. Seorang anak merasa sangat senang terhadap boneka yang baru saja dia peroleh dari ibunya. Sang adik yang melihat kakaknya begitu

senang dan ceria dengan boneka barunya tersebut, meminta kakaknya untuk meminjamkannya boneka tersebut. Sang kakak yang sangat sayang terhadap boneka barunya tersebut tidak meminjamkannya karena dia masih sangat menikmati boneka barunya tersebut. Hal ini adalah bentuk dari pencengkeraman (*upādāna*) yang termasuk dalam kategori keserakahan (*lobha*). Bila sang kakak tidak meminjamkan boneka tersebut karena dia tidak ingin adiknya turut menikmati kebahagiaan seperti yang diperolehnya, hal itu barulah merupakan *macchariya*.

Dalam Pañcamacchariya Sutta - Aṅguttara Nikāya 5.254 dikatakan ada lima macam keegoisan (*macchariya*). Walaupun sutta ini ditujukan kepada bhikkhu dan bhikkhuni,<sup>24</sup> umat awam juga bisa melakukan pendekatan yang sama dengan yang terdapat dalam sutta ini. Lima macam keegoisan tersebut adalah:

- i. *Āvāsa macchariya*: keegoisan sehubungan dengan tempat tinggal, misalnya seorang bhikkhu tidak ingin bhikkhu tamu untuk tinggal di viharanya.
- ii. *Kula macchariya*: keegoisan sehubungan dengan donatur, misalnya seorang bhikkhu tidak ingin donatur atau sponsornya membantu bhikkhu lain.
- iii. *Lābha macchariya*: keegoisan sehubungan dengan pendapatan atau keuntungan materi, biasanya dalam kebhikkhuan ini berhubungan dengan 4 kebutuhan pokok bhikkhu, yaitu tempat tinggal, jubah, makanan, dan obat-obatan. Tetapi, mengenai tempat tinggal telah disebutkan di nomor 1, jadi kemungkinan ini berhubungan dengan 3 kebutuhan pokok lainnya. Misalnya, seorang bhikkhu tidak ingin bhikkhu tamu menikmati makanan yang dia dapat.
- iv. *Vañña macchariya*: keegoisan sehubungan dengan penampilan (ketampanan) atau keterkenalan, misalnya seorang bhikkhu tidak ingin bhikkhu lain sama atau lebih tampan atau terkenal darinya.
- v. *Dhamma macchariya*: keegoisan sehubungan dengan pengetahuan tentang Dhamma, misalnya seorang bhikkhu tidak ingin bhikkhu lain sama atau lebih pandai darinya.

#### 24. Penyesalan (*kukkucca*)

*Kukkucca* adalah *cetasika* yang menyebabkan penyesalan. Hal ini biasanya muncul karena telah melakukan perbuatan salah atau tidak melakukan hal baik yang seharusnya dilakukannya atau melakukan perbuatan baik yang tidak sesuai dengan harapan. Penyesalan berarti tidak bisa menerima keadaan yang terjadi, hal itu termasuk kategori kebencian. Oleh karena itu, *kukkucca* masuk dalam kelompok *dosa cetasika*. Karena *kukkucca* termasuk *akusala cetasika* maka penyesalan hanya menimbulkan hasil yang tidak baik kembali. Yang sudah terjadi biarlah berlalu, seseorang tidak bisa memutar balik waktu. Tetapi penyebab terjadinya penyesalan tersebut harus diingat baik-baik agar tidak melakukan kesalahan yang sama kembali.

Cara terbaik untuk menghindari penyesalan adalah dengan bertindak hati-hati dan penuh perhatian terhadap apa yang akan dan sedang dikerjakan, serta merenungkan apapun yang akan,

---

24 Bhikkhuni mempunyai sutta tersendiri mengenai hal yang sama, Maccharinī Sutta - Aṅguttara Nikāya 5.115

sedang, dan telah dikerjakan. Apakah hal tersebut akan membawa keburukan (penderitaan) atau kebaikan bagi diri sendiri, orang lain, atau keduanya? Bila ternyata akan membawa keburukan, hindarilah; dan bila membawa kebaikan, lakukanlah. Hal itu adalah ringkasan dari nasehat Sang Buddha kepada putranya Rahula yang saat itu berusia tujuh tahun (Ambalattthika-Rahulovada Sutta – Majjhima Nikāya 61). Masih ingat cerita Ērakapatta sang raja naga? Hanya karena menyesali hal sepele dia harus terlahir sebagai seekor naga (binatang) dan kehilangan kesempatan untuk merealisasi Dhamma Mulia untuk waktu yang sangat lama. Cerita tentang ratu Mallikā<sup>25</sup> juga menunjukkan bahwa penyesalan adalah hal yang tidak berguna dan membahayakan.

Suatu hari, ratu Mallikā pergi ke kamar mandi untuk membasuh wajah, tangan, dan kakinya, anjing kesayangannya juga ikut masuk. Saat sang ratu membungkukkan badannya untuk mencuci kakinya, anjingnya berusaha untuk melakukan hubungan intim dengannya dan sang ratu merasa tertarik. Selain itu, juga muncul perasaan senang pada dirinya. Sang Raja melihat kejadian tersebut dari jendela kamar tidurnya; ketika ratu kembali ke kamar, sang raja berkata, “Oh, wanita nakal! Apa yang kau lakukan dengan anjing tersebut di kamar mandi? Jangan menyangkal apa yang telah kulihat dengan mata kepalaku sendiri.” Sang ratu menjawab bahwa dia hanya membasuh wajah, tangan, dan kakinya, jadi tidak melakukan sesuatu yang salah. Dia juga berkata bahwa kamar mandi tersebut memang aneh; siapapun yang melihat seseorang yang berada dalam kamar mandi tersebut melalui jendela tersebut, akan melihat seperti ada dua orang. Kalau tidak percaya, silakan pergi ke kamar mandi dan saya akan melihatmu dari jendela ini. Sang raja pun pergi ke kamar mandi tersebut dan se kembalinya dari sana, sang ratu bertanya, “Mengapa, Oh raja, kau selingkuh dengan seekor kambing betina di kamar mandi tersebut?” Sang raja menyangkalnya dan merasa bingung. Karena sang raja tidak terlalu cerdas, maka dia menerima penjelasan sang ratu bahwa kamar mandi tersebut memang aneh.

Sejak saat itu sang ratu sangat menyesali tindakannya yang telah berbohong kepada sang raja dan menuduhnya berselingkuh dengan seekor kambing betina. Rasa penyesalan ini terus menghantuinya bahkan sampai saat ketika beliau akan meninggal dan hal tersebut mengalahkan ingatannya tentang perbuatan-perbuatan baik yang sangat banyak yang beliau telah lakukan bersama sang raja. Sebagai akibatnya, saat meninggal, beliau terlahir di neraka. Setelah acara pemakaman selesai, sang raja datang kepada Sang Buddha dengan maksud ingin bertanya di mana sang ratu terlahir. Sang Buddha tidak mau sang raja merasa sedih dengan mengetahui yang sebenarnya, maka Beliau membuat sang raja lupa akan niat bertanya tersebut selama tujuh hari berturut-turut. Setelah melalui tujuh hari di neraka, sang ratu terlahir kembali di alam dewa *Tusita*. Keesokan harinya setelah selesai berdana, sang raja bertanya kepada Sang Buddha di mana istrinya terlahir. Setelah mengetahui bahwa istrinya terlahir di *Tusita*, raja berkata, “Di mana lagi dia akan terlahir kecuali di sana? Karena dia selalu berpikir tentang perbuatan baik, selalu berpikir apa yang akan didanakan kepada Guru di hari berikutnya.”

---

25 Dhammapada aṭṭakatha syair no. 151, The Story of Queen Mallikā

Dari cerita di atas, diketahui bahwa sang ratu hampir setiap saat berpikir dan melakukan kebaikan; tetapi hanya gara-gara masalah kecil, dia tidak dapat mengingat perbuatan-perbuatan baiknya saat akan meninggal, dan akibatnya dia harus terlahir di neraka. Di sini terlihat jelas bahwa *kukkucca* sangatlah berbahaya. Jadi berhati-hatilah, gunakanlah kesempatan yang ada sebaik-baiknya untuk mengembangkan kebaikan, terutama mengembangkan kebijaksanaan walaupun seandainya sudah tidak banyak waktu yang tersisa, tidak ada kata terlambat. Semoga tidak ada seorang pun yang mengalami seperti peribahasa yang berbunyi, “Nasi telah menjadi bubur.”

## Thīduka - 2

### 25. Kemalasan (*thīna*)

*Thīna* adalah *cetasika* yang membuat seseorang malas, tidak aktif, kekurangan energi. Secara teori, *thīna* adalah keadaan *citta* yang sedang sakit dan merupakan lawan dari semangat atau usaha (*virīya*).

### 26. Kelambanan (*middha*)

*Middha* adalah *cetasika* yang membuat seseorang mengantuk. Secara teori, *middha* adalah keadaan *cetasika* yang sedang sakit.

*Thīna* dan *middha* selalu muncul bersamaan. Seseorang yang malas belum tentu mengantuk, tetapi kalau ditambah mengantuk akan semakin parah. Sebagai contoh, saat seseorang yang sedang mendengarkan ceramah Dhamma terserang rasa malas, maka perhatiannya tidak akan tertuju dengan baik. Walaupun demikian, mungkin masih dapat mendengar sebagian besar yang dikatakan penceramah (kemungkinan besar juga dia tidak mengerti). Tetapi bila ditambah mengantuk, bukan hanya tidak mengerti, bahkan yang dikatakan penceramah pun sebagian besar tidak dapat didengarnya. Perlu diketahui, bila rasa kantuk muncul karena telah terlalu lama bekerja atau sedang sakit, hal itu bukanlah manifestasi dari *thīna – middha*.

Dalam Aṅguttara Nikāya 1.60 Sang Buddha berkata, “Para bhikkhu, Saya tidak mengetahui hal yang lainnya yang dapat memunculkan hal buruk (*akusala dhamma*) yang belum muncul dan mengikis hal baik (*kusala dhamma*) yang telah muncul selain kemalasan.” Bila usaha (*virīya*) merupakan hal yang membawa kesuksesan, gabungan dari *thīna-middha* dapat dikatakan sebagai pembawa kegagalan atau bahkan kehancuran. *Thīna-middha* juga merupakan salah satu dari lima rintangan mental (*nīvaraṇa*) yang menghambat seseorang dalam pengembangan mental (meditasi).

## Vicikicchā - 1

### 27. Keraguan (*vicikicchā*)

*Vicikicchā* adalah *cetasika* yang membuat seseorang berada dalam keadaan ragu-ragu, tidak bisa mengambil keputusan, antara percaya dan tidak percaya. Tetapi, keraguan ini hanya untuk hal yang berhubungan dengan Buddha, Dhamma, dan Sangha. Keraguan ini muncul disebabkan oleh pertimbangan yang tidak baik (*ayoniso manasikāra*) dan ketidaktahuan. Cara termudah untuk mengatasinya adalah bertanya ke para bijaksana, tetapi cara yang terbaik adalah dengan membuktikannya sendiri, karena itulah sifat dari Dhamma itu sendiri (mengundang untuk dibuktikan/diselidiki - *ehipassiko*). Dengan merealisasi Dhamma, seseorang otomatis melihat Buddha dan (*Ariya*) Sangha. Delapan macam keraguan dapat dibaca pada bagian *lokuttara kusala citta* atau *magga citta*. *Vicikicchā* hanya dapat dihapuskan dengan pencapaian pencerahan atau kesucian yang pertama.

### **Sobhana cetasika - 25**

*Sobhana cetasika* adalah faktor mental yang cantik, yang membuat pikiran menjadi cantik dan bersih dari hal-hal yang tidak baik. Kelompok pertama dari *sobhana cetasika* ini terdiri dari 19 *cetasika* dan muncul secara bersama-sama pada setiap pikiran baik. Sisanya 6 *cetasika*, yang terdiri dari tiga kelompok (pencegahan-3, tanpa batas-2, dan kebijaksanaan-1), tidak muncul di setiap pikiran baik dan biasanya muncul sendiri-sendiri.

### **Sobhana sādhdhāraṇa - 19**

Faktor mental dalam kelompok ini disebut *sobhana-sādhdhāraṇa cetasika* (*sobhana* = cantik; *sādhdhāraṇa* = umum~bersekutu dengan) karena mereka bersekutu dengan semua kesadaran yang cantik (*sobhana citta*). Dalam bahasa Indonesia dapat diartikan sebagai faktor mental cantik universal.

#### **28. Keyakinan (*saddhā*)**

*Saddhā* adalah *cetasika* yang membuat seseorang mempunyai keyakinan. Keyakinan, dalam hal ini adalah keyakinan pada apa yang harus dipercayai, seperti pada hukum karma dan khususnya pada Buddha, Dhamma, dan Sangha. *Saddhā* membuat hati seseorang tenang dan jernih (bersih) dari rintangan, serta terbebas dari keraguan; bagaikan permata penjernih air milik raja dunia yang dapat menjernihkan air keruh. Contohnya, karena *saddhā* seseorang dapat melaksanakan dana, sila, dan meditasi. Dalam lima kemampuan pengendali spiritual (*pañca indriya*) dan lima kekuatan spiritual (*pañca bala*), *saddhā* adalah faktor pertama yang menjadi landasan bagi empat faktor lainnya. Tanpa *saddhā* faktor yang lain tidak akan pernah bergerak, dalam hal ini *saddhā* adalah berfungsi sebagai pembuka jalan, pelopor. Contohnya, tanpa keyakinan, seseorang tidak akan bergerak melakukan sesuatu; karena tanpa keyakinan tidak akan ada semangat (*virīya*, faktor kedua) untuk melakukannya. Setelah *virīya* bergerak, faktor berikutnya (perhatian murni, konsentrasi, dan kebijaksanaan) baru bisa mulai bergerak.

Dalam kitab komentar Atthasālinī fungsi *saddhā* sebagai pelopor diumpamakan sebagai seorang pemberani yang memimpin serombongan orang yang ingin menyeberangi sebuah sungai. Serombongan orang ingin menyeberangi sebuah sungai yang banyak binatang buasnya seperti

buaya, dll. Tetapi karena tidak punya keberanian, mereka hanya berkumpul di tepi sungai. Kemudian seorang pemberani datang dan bertanya tentang apa yang sedang mereka lakukan, mereka berkata bahwa mereka ingin menyeberang tetapi tidak berani. Kemudian sang pemberani menghunus pedangnya dan berkata, "Ikuti saya dan jangan takut," lalu dia menyeberangi sungai dan mengusir semua binatang buas yang mendekat.

Dalam Ajaran Buddha, keyakinan bukan hanya sekedar keyakinan atau keyakinan membuta, tetapi harus dilandasi oleh kebijaksanaan. Dalam Kalama Sutta – Aṅguttara Nikāya 3.65, Sang Buddha berkata,

"Adalah hal yang pantas untuk kamu merasa ragu, merasa tidak pasti; karena ketika ada keraguan, ketidakpastian akan muncul. Maka, Kaum Kalama, **jangan percaya hal tersebut hanya karena**: sering didengar atau berdasarkan laporan, merupakan legenda/desas-desus, merupakan sebuah tradisi, **berada di kitab suci**, dugaan berdasarkan logika, didapat berdasarkan kesimpulan, berdasarkan analogi/persamaan, cocok dengan pemikiranku, berdasarkan probabilitas/kemungkinan, atau berpikir bahwa 'Bhikkhu tersebut adalah guru kita.' Kaum Kalama, jika kamu sendiri mengetahui bahwa: 'Hal ini adalah buruk, hal ini adalah tercela, hal ini dikecam oleh para bijaksana, ketika dipraktikkan dan diteliti - hal ini mendatangkan kerugian dan penderitaan, maka tinggalkanlah.'"

"Adalah hal yang pantas...(sama seperti di atas).... Kaum Kalama, jika kamu sendiri mengetahui bahwa: 'Hal ini adalah baik, hal ini tidak tercela, hal ini dipuji oleh para bijaksana, ketika dipraktikkan dan diteliti - hal ini mendatangkan keuntungan/manfaat dan kebahagiaan, maka masuk dan berdiamlah di sana (jalanilah).'"

Jadi, berdasarkan sutta tersebut, *saddhā* bukanlah hanya sekedar keyakinan dan kepercayaan belaka; melainkan suatu keyakinan yang benar-benar berdasarkan penyelidikan dari praktik langsung dan kebijaksanaan, serta merupakan suatu hal yang positif. Manifestasi dari hal tersebut tercermin pada karakteristik seseorang yang benar-benar mempunyai *saddhā* yang benar yaitu lembut (kalem), sopan, jujur, dan murah hati; serta soleh dan suka mendengarkan ceramah Dhamma.

Banyak dijumpai kasus penipuan dan propaganda yang menyesatkan. Seseorang yang terjebak oleh hal tersebut, sebenarnya bukanlah berdasarkan *saddhā* yang sesungguhnya, tetapi berdasarkan *saddhā* yang sangat lemah yang didominasi oleh kebodohan (*moha*) dan keserakahan (*lobha*). Contoh nyata adalah banyak orang tertipu oleh kasus penggandaan uang. Kasus tersebut sebenarnya sudah sangat sering terjadi, sehingga sangatlah jelas bahwa korban yang tertipu adalah murni karena pengaruh *moha* dan *lobha* yang sangat kuat.

Kasus lain adalah keyakinan yang membuta pada pemimpin suatu ajaran. Hal ini juga dapat dikatakan bukanlah merupakan *saddhā* yang sesungguhnya, tetapi merupakan *saddhā* yang salah atau murni kebodohan belaka. Contoh nyata adalah peristiwa terjadinya bunuh diri masal pada 18 November, 1978 (lebih dari 900 orang meninggal, sumber: wikipedia) dari suatu aliran kepercayaan

(Peoples Temple) yang dipimpin oleh James Warren “Jim” Jones. Ini adalah kasus yang terjadi karena pengaruh *moha* yang sangat luar biasa.

Lima keuntungan bagi mereka yang memiliki *saddhā* (Saddhā Sutta – Aṅguttara Nikāya 5.48) adalah:

Bila ada *Mahāpurisa*<sup>26</sup> di dunia (keuntungan i - iv), mereka akan:

- i. Memberikan welas asihnya pada mereka yang memiliki *saddhā* terlebih dahulu.
- ii. Mendatangi mereka yang memiliki *saddhā* terlebih dahulu.
- iii. Menerima dana dari mereka yang memiliki *saddhā* terlebih dahulu.
- iv. Mengajarkan Dhamma pada mereka yang memiliki *saddhā* terlebih dahulu.
- v. Mereka yang memiliki *saddhā* akan terlahir di alam yang baik.

#### 29. Perhatian murni (*sati*)

*Sati* adalah *cetasika* yang membuat seseorang dapat mengarahkan perhatiannya dengan tajam pada objek pengamatan (selalu berhadapan dengan objek, perhatiannya tidak terombang-ambing atau mengambang), mengingat objek – tidak lupa atau bingung, melihat objek sebagai apa adanya – tanpa dipengaruhi kekotoran mental (*kilesa*), ide, ataupun konsep. Misalnya, saat seseorang mendengarkan ceramah Dhamma, bila *sati*-nya bekerja dengan baik, maka dia dapat mengingat isi ceramah tersebut dengan baik. Bila suara penceramahannya dapat didengar dengan baik, maka dia tidak akan bertanya, “Apa yang baru saja dikatakannya?”

*Sati* yang baik bagaikan satpam (penjaga keamanan) yang selalu siaga, tidak pernah lengah, dia dapat mengingat siapapun yang keluar masuk pintu gerbang yang dijaganya dan tidak ada keraguan mengenai ciri-ciri dari orang yang keluar masuk tersebut. Misalnya, satpam akan mengetahui dan ingat bahwa orang yang baru saja masuk memakai baju merah, topi, kacamata, sepatu hitam, dll. Saat melihat warna baju yang merah, maka satpam tidak berpikir bahwa warna merahnya seperti warna merah cabe atau merah darah dan sebagainya (maksudnya adalah tidak ada konsep yang mempengaruhinya), dia melihat warna merah itu sebagai apa adanya. Kekuatan inilah yang dapat membuat seseorang terbebas dari halusinasi. Kekotoran mental (*kilesa*) bagaikan penjahat, maka bila sang satpam dapat selalu waspada (berperhatian murni), *kilesa* tidak akan mempunyai kesempatan untuk masuk, bahkan untuk melirik pun mereka takut. Oleh karena itu, peranan *sati* sangatlah penting dalam membawa seseorang menuju pencerahan.

*Sati* adalah faktor mental yang cantik dan tidak berasosiasi dengan *kilesa*, jadi *sati* hanya dapat mengingat hal yang baik, misalnya mengingat perbuatan baik seperti dana, sila, dan meditasi yang pernah dilakukan. Terkadang di buku terdapat kata *sati* yang salah (*micchā sati*) yang mewakili ingatan yang tidak baik. Contohnya adalah saat seseorang mengingat perbuatan

---

<sup>26</sup> Mahāpurisa artinya adalah Buddha atau raja dunia atau *Arahat* (menurut Mahāpurisa Sutta – Saṃyutta Nikāya 47.11).

buruknya ataupun hal-hal yang berhubungan dengan keserakahan (seperti ingat nikmatnya pempek dan cakwe buatan ibu Rima) dan kebencian (ingat kemarahan pada temannya). Semua itu sebenarnya bukanlah kerja dari *sati*, tetapi merupakan hasil dari *saññā* yang bersekutu dengan *lobha* atau *dosa*.

Dalam Kuṇḍaliya Sutta - Saṃyutta Nikāya 47.11, “Tetapi, Guru Gotama, hal apakah, bila dilatih dan dikembangkan, menghasilkan pengetahuan dan kebebasan sejati? Tujuh faktor pencerahan..... Tetapi, Guru Gotama, hal apakah, bila dilatih dan dikembangkan, menghasilkan tujuh faktor pencerahan? Empat landasan perhatian murni (*sati*)..... Dalam dhammapada syair nomor 21, Sang Buddha berkata, “Berperhatian murni adalah jalan menuju tanpa kematian (*Nibbāna*), tidak memperhatikan murni (lalai) adalah jalan menuju kematian. Mereka yang memperhatikan murni tidak mati, **mereka yang lalai seperti telah mati.**” Dalam Mahāparinibbāna Sutta - Dīgha Nikāya 16, Sang Buddha berkata, “Vayadhammā saṅkhārā appamādena sampādettha – “Semua hal yang berkondisi akan hancur, memperhatikan murnilah setiap saat guna meraih kebebasanmu.” Itulah nasehat Beliau yang terakhir, itulah ringkasan dari semua Dhamma yang Beliau sampaikan selama 45 tahun mengajarkan Dhamma. Dari ketiga kutipan di atas, terlihat bahwa peranan *sati* sangatlah penting. Oleh karena itu, sudah sepatutnyalah bahwa setiap orang (khususnya Buddhis) harus berlatih untuk menjaga dan mengembangkan *sati* setiap saat demi tercapainya pengetahuan dan kedamaian sejati (*Nibbāna*).

### 30. Rasa malu (*hiri*)

*Hiri* adalah *cetasika* yang merupakan lawan dari *ahirika*. *Cetasika* inilah yang membuat seseorang merasa malu untuk melakukan tindakan tidak terpuji; oleh karena itu, dia akan berusaha untuk menghormati dan menjaga harga dirinya. Pada seseorang yang memiliki rasa malu (*hiri*), akan muncul perasaan malu dan perenungan terhadap tindakan tidak terpuji yang akan dilakukannya. Sehingga, bila *hiri*-nya kuat, dia kemungkinan besar dapat menghindari perbuatan tidak terpuji yang akan dilakukannya. Misalnya, “Semua teman memandang saya sebagai orang yang bersih dan jujur. Apa jadinya bila mereka mengetahui bahwa saya adalah seorang koruptor? Mau diletakkan di mana muka saya ini?” Seseorang juga dapat merenungkan tentang status pendidikannya, jabatannya, umurnya, dll. Contohnya, “Semua orang mengetahui saya sebagai orang yang berpendidikan. Apa jadinya bila mereka mengetahui bahwa saya melakukan tindakan yang tidak terpuji ini?”

### 31. Rasa takut (*ottappa*)

*Ottappa* adalah *cetasika* yang merupakan lawan dari *anottappa*. *Cetasika* inilah yang membuat seseorang merasa takut untuk melakukan tindakan tidak terpuji, karena takut akan akibat dari perbuatan tidak terpuji. Seseorang yang memiliki *ottappa*, akan mempertimbangkan kehormatan orang lain yang dekat dengannya (seperti orang tua, sanak-saudara, guru, teman-temannya, dll.) dan akan berusaha untuk tidak menyebabkan nama mereka ikut tercemar oleh perbuatan bodohnya. Misalnya, “Bila saya melakukan perbuatan tidak terpuji, maka semua anggota keluarga besarku juga ikut tercemar namanya. Oleh karena itu, saya tidak boleh melakukan perbuatan tercela ini.”

Rasa malu (*hiri*) dan takut (*ottappa*) ini harus dibedakan dengan rasa malu dan takut untuk berbuat baik seperti malu dan takut untuk pergi mendengarkan ceramah Dhamma, berlatih meditasi, bertanya tentang Dhamma yang tidak dimengerti, berasosiasi dengan para bijaksana, dll. Rasa malu dan takut yang demikian adalah rasa malu dan takut yang keliru, hal itu bukanlah *hiri-ottappa*, melainkan kurangnya percaya diri. Rasa malu dan takut yang demikian bukannya membawa keuntungan tetapi malah sebaliknya, hal itu dapat membawa kemalangan. Pernyataan ini sesuai dengan wejangan Sang Buddha dalam dhammapada syair nomor 316 dan 317.

Syair nomor 316, Sang Buddha bersabda, “Mereka yang merasa malu pada sesuatu yang seharusnya mereka tidak merasa malu, mereka yang tidak merasa malu pada sesuatu yang seharusnya mereka merasa malu, dan memiliki pandangan salah akan terlahir di empat alam rendah.”

Syair nomor 317, Sang Buddha bersabda, “Mereka yang merasa takut pada sesuatu yang seharusnya mereka tidak merasa takut, mereka yang tidak merasa takut pada sesuatu yang seharusnya mereka merasa takut, dan memiliki pandangan salah akan terlahir di empat alam rendah.”

Dalam Lokapāla Sutta – Aṅguttara Nikāya 2.9, Sang Buddha berkata, “Para bhikkhu, dua hal baik melindungi dunia. Apa kedua hal tersebut? *Hiri* dan *ottappa*. Jika dua hal baik ini tidak melindungi dunia, maka tidak akan ada penghormatan terhadap ibu, bibi, istri paman, istri guru, atau istri dari mereka yang patut dihormati. Tidak akan ada perbedaan di dunia (mereka akan saling bersetubuh) seperti yang terjadi pada kambing, burung, babi, anjing, dan serigala. Tetapi, karena ada dua hal baik inilah, maka ada penghormatan terhadap ibu, bibi, istri paman, istri guru, atau istri dari mereka yang patut dihormati.” Jadi, *hiri* dan *ottappa* yang membuat manusia berbeda dengan binatang. Oleh karena itu, kedua *cetasika* ini disebut sebagai pelindung dunia. Namun amat disayangkan, karena pada kenyataannya sekarang moral manusia semakin merosot, bahkan ada yang telah berperilaku seperti binatang. Semoga masih banyak orang yang dapat mempelajari Dhamma, sehingga walaupun kemerosotan moral ini tidak dapat dicegah, setidaknya kecepatannya dapat dikurangi.

Bukan hanya sebagai pelindung dunia, bahkan *hiri* dan *ottappa* dapat berperan lebih jauh lagi yaitu, sebagai landasan bagi pencapaian pencerahan seperti yang dikatakan oleh Sang Buddha dalam Hiri-ottappa Sutta – Aṅguttara Nikāya 7.61. Dengan adanya *hiri* dan *ottappa*, muncul kontrol mental; dengan adanya kontrol mental, muncul sila (moralitas); dengan adanya sila, muncul konsentrasi; dengan adanya konsentrasi, muncul pengetahuan pandangan terang; dengan adanya pengetahuan pandangan terang, muncul ketidakpuasan atau kekecewaan pada dunia (maksudnya fenomena mental dan jasmani); dengan munculnya ketidakpuasan atau kekecewaan pada fenomena mental dan jasmani, muncul pengetahuan pencerahan. Karena peranan mereka yang sangat besar inilah, mereka juga termasuk dalam tujuh Harta Mulia atau Harta Tak Ternilai (Dhana Sutta – Aṅguttara Nikāya 7.6) dari seorang *Sotāpanna*, dengan demikian sudah seharusnya setiap orang berusaha untuk dapat memilikinya juga.

### 32. Ketidakserakahan (*alobha*)

*Alobha* adalah lawan dari *lobha*, bila *lobha* bersifat melekat dan mencengkeram, maka *alobha* bersifat tidak melekat dan melepaskan. Hal ini dapat terjadi karena *alobha* membuat pikiran tidak tertarik pada objeknya, bagaikan air pada daun lotus. Dengan demikian, seseorang yang diliputi oleh *alobha*, tidak akan kikir melainkan akan selalu murah hati, selalu ingin berbagi atas apa yang dimilikinya. Bukan hanya itu, dia juga tidak akan mencari nafkah dengan cara yang salah, tidak mempunyai banyak keinginan, dan merasa puas akan apa yang dimilikinya. Bila kadar *alobha* seseorang menjadi cukup dominan, maka dia bahkan dapat melepaskan kekayaannya, kedudukannya, meninggalkan kehidupan berumah tangga, dan menjadi seorang pertapa. Contoh terbaik dalam kasus ini adalah saat calon Buddha (*bodhisatta*) terlahir menjadi pangeran Vessantara, Vessantara Jātaka no. 547. Demi menyempurnakan kualitas kesempurnaannya, yang menjadi landasan untuk pencapaian ke-Buddha-an, Beliau memberikan apapun yang Beliau miliki pada orang yang memintanya. *Alobha* adalah salah satu dari tiga akar kebaikan.

### 33. Ketidakbencian (*adosa*)

*Adosa* adalah lawan dari *dosa* dan salah satu manifestasinya adalah cinta kasih universal (*mettā*), jadi *adosa* adalah obat untuk mengatasi *dosa*. *Mettā* adalah pengharapan agar seseorang atau semua makhluk hidup berbahagia; bila tidak ada pengharapan tersebut maka tidak ada *mettā*, tetapi bukan berarti tidak ada *adosa*. Misalnya saat seorang mendengarkan ceramah Dhamma, *adosa* sudah pasti ada, tetapi *mettā* belum tentu ada. Seseorang yang di hatinya berkembang *cetasika* ini akan bersikap kalem, lembut, sabar, ramah, dan baik hati, karena sifat dari *adosa* adalah bebas dari keganasan atau pertentangan. Biasanya *adosa* ini dapat tercermin dari sikap bicara seseorang yang lembut dan sopan. *Adosa* adalah salah satu dari tiga akar kebaikan. Cerita “Uttarā, murid umat awam,” dari dhammapada syair nomor 223, sangatlah cocok untuk menggambarkan ketidakbencian (*adosa*) yang bermanifestasi sebagai cinta kasih universal (*mettā*) dan bagaimana *mettā* dapat memadamkan kebencian (*dosa*) dan kecemburuan (*issā*).

Uttarā adalah anak dari seorang buruh tani yang bernama Punna dan istrinya. Punna bekerja pada Sumana, salah satu orang kaya di kota Rājagaha. Suatu hari Punna dan istrinya berkesempatan memberikan dana makan kepada Bhante Sāriputta yang baru saja keluar dari *nirōdha samāpatti*.<sup>27</sup> Sebagai akibatnya, pada hari itu juga, setelah selesai beristirahat, dia mendapatkan ladang yang telah dibajaknya berubah menjadi emas. Suatu saat Punna memberikan dana makan pada Sang Buddha dan murid-muridnya selama tujuh hari berturut-turut, dan di hari terakhir setelah mendengarkan ceramah Dhamma dari Sang Buddha, Punna, istrinya, dan anaknya menjadi *Sotāpanna*.

---

<sup>27</sup> *Nirōdha samāpatti* adalah keadaan berhentinya semua kesadaran dan aktivitas mental untuk sementara. Hal ini hanya dapat dicapai oleh seorang *Arahat* atau *Anāgāmi* yang memiliki 8 (versi sutta) atau 9 macam *jhāna*.

Kemudian Uttarā dinikahkan dengan anak laki-lakinya Sumana, tetapi karena mereka bukan Buddhis, maka Uttarā merasa tidak bahagia tinggal di rumah mertuanya. Hal itu disebabkan, dia tidak bisa bertemu dengan para bhikkhu maupun melakukan dana pada mereka. Dia mengeluhkan hal ini ke orang tuanya dan ayahnya yang merasa kasihan padanya mengirimkan uang sebanyak lima belas ribu. Atas persetujuan suaminya, Uttarā menggunakan uang tersebut untuk menyewa seorang wanita tuna susila yang paling terkenal di kota Rājagaha yang bernama Sirimā selama lima belas hari untuk sementara waktu guna menggantikannya mengurus kebutuhan suaminya.

Selama lima belas hari tersebut Uttarā menggunakan waktunya untuk melakukan dana makanan kepada para bhikkhu. Ketika Uttarā sedang sibuk di dapur untuk mempersiapkan makanan, sang suami melihatnya dari jendela kamarnya dan berujar dalam hati, “Betapa bodohnya dia! Dia tidak tahu bagaimana cara menghibur dirinya, malah membuat lelah dirinya dengan melakukan dana makan!” Sirimā yang melihat suami Uttarā tersenyum pada istrinya merasa sangat cemburu dan marah, dan dia lupa bahwa dia hanyalah pengganti sementara. Karena tidak bisa mengendalikan kemarahannya, dia pergi ke dapur dan kemudian mengambil satu sendok besar mentega cair panas untuk disiramkan ke Uttarā. Uttarā melihat Sirimā datang ke arahnya, dan dia berpikir bahwa dia bisa melakukan dana, mendengarkan ceramah Dhamma, dll., adalah karena bantuan Sirimā. Saat dia sadar bahwa Sirimā telah berada di dekatnya dan akan menyiramnya dengan mentega cair panas tersebut, maka dia membuat tekat dalam hatinya: “Jika saya menyimpan niat jahat pada Sirimā, biarlah cairan mentega panas tersebut membakarku; tetapi jika tidak, semoga mentega cair itu tidak membakarku.” Karena Uttarā tidak menyimpan niat jahat sama sekali, maka cairan mentega itu membasahinya bagaikan air dingin. Sirimā yang berpikir bahwa menteganya pasti sudah menjadi dingin, dia pergi untuk mengambil yang masih panas untuk kedua kalinya, tetapi dia dihadang dan dipukuli oleh para pelayan Uttarā. Uttarā menghentikannya dan meminta mereka untuk membasuh dan mengobatinya.

Kemudian, Sirimā ingat akan posisinya dan menyadari dia telah melakukan kesalahan pada Uttarā, dia pun meminta maaf. Uttarā berkata padanya, “Saya akan bertanya pada ayahku apakah saya boleh menerima permohonan maafmu.” Sirimā pun setuju dan akan pergi ke ayahnya. Kemudian Uttarā menjelaskan bahwa yang dia maksud bukanlah ayah kandungnya, tetapi pada Sang Buddha yang telah menolongnya memecahkan lingkaran kelahiran dan kematian dengan mengajarkannya Dhamma – Empat Kesunyataan Mulia. Sirimā pun mengutarakan niatnya untuk bertemu Sang Buddha, maka diaturlah acara dana makan atas nama Sirimā keesokan harinya di rumah Uttarā. Setelah perjamuan makan selesai, Sang Buddha diberitahu tentang apa yang telah terjadi diantara mereka dan Sirimā yang mengakui kesalahannya meminta Sang Buddha untuk memaafkannya. Kemudian Sang Buddha bertanya kepada Uttarā tentang yang dia pikirkan saat Sirimā menyiram kepalanya dengan cairan mentega panas, dan Uttarā menjawab, “Yang Mulia, karena saya merasa sangat berhutang pada Sirimā, maka saya berjanji untuk tidak marah, tidak memendam niat jahat padanya. Sebaliknya, saya pancarkan cinta kasih (*mettā*) padanya.” Kemudian Sang Buddha berkata, “Sadhu (sangat baik), sadhu, Uttarā! Dengan tidak memendam niat jahat, kamu telah menaklukkan seseorang yang telah melakukan kesalahan padamu karena dipengaruhi kebencian. Dengan tidak berbuat kasar kamu harus taklukkan orang yang berbuat kasar padamu; dengan kemurahan hati kamu harus taklukkan orang yang kikir; dengan berbicara

jujur kamu harus taklukkan orang yang berbohong.” Setelah pembabaran Dhamma selesai, Sirimā dan lima ratus wanita yang hadir menjadi *Sotāpanna*.

Dari kisah di atas, dapat dilihat bagaimana seseorang dapat menjadi kasar dan melakukan hal yang tidak terpuji karena terbakar kebencian/kemarahan (*dosa*) dan kecemburuan (*issā*). Dan Sang Buddha mengajarkan bahwa obat yang tepat untuk mengatasinya adalah tanpa kebencian atau tanpa kemarahan (*adosa*) yang bermanifestasi sebagai cinta kasih universal (*mettā*). Tetapi perlu diingat bahwa hal tersebut tidak akan terjadi tanpa adanya kebijaksanaan. Buktinya, bagaimana Uttarā dapat menahan kemarahannya atau tidak memendam niat jahat kepada Sirimā? Karena dia mengetahui bahwa marah itu tidak baik dan akan mendatangkan karma buruk baru yang akhirnya mendatangkan penderitaan baginya. Dia juga merenungkan jasa Sirimā kepadanya. Semua itu dia lakukan dengan menggunakan kebijaksanaan.

#### 34. Keseimbangan mental (*tatramajjhataṭṭā*)

*Tatramajjhataṭṭā* adalah *cetasika* yang membuat seseorang dapat bersikap netral, tidak memihak, atau berada dalam keseimbangan. Terkadang *tatramajjhataṭṭā* ini juga sering disebut sebagai *upekkhā* tetapi harus diingat bahwa keadaan ini tidak sama dengan perasaan netral yang berarti biasa-biasa saja, misalnya seperti yang terdapat pada kesadaran yang berakar pada keserakahan (*lobha-mūla citta*) dan kebodohan (*moha-mūla citta*). Keseimbangan mental ini bagaikan seorang kusir yang mengendalikan dua ekor kuda yang menarik kereta kudanya agar berlari dengan kecepatan yang sama. Bila dikembangkan *tatramajjhataṭṭā* dapat menjadi faktor pencerahan (*bojjhaṅga*).

Keadaan keseimbangan mental ini dapat dicapai dengan kekuatan konsentrasi dan kebijaksanaan. Saat yogi melatih meditasi samatha, maka kekuatan konsentrasilah yang memegang peranan penting dalam memunculkan keseimbangan mental ini. Tetapi untuk yogi yang berlatih meditasi vipassanā, keseimbangan mental ini muncul sebagai akibat dari kekuatan konsentrasi dan kebijaksanaan (melihat fenomena mental dan jasmani sebagaimana adanya). Khususnya bagi vipassanā yogi yang mencapai tingkat pengetahuan pandangan terang ke-11, yaitu pengetahuan pandangan terang tentang keseimbangan mental terhadap segala sesuatu yang terkondisi (*sankhār'upekkhā-ñāṇa*). Saat itu yogi berada dalam kondisi seimbang, sehingga yogi tidak akan terpengaruh saat yogi berhadapan dengan hal yang baik ataupun buruk. Pada dasarnya, saat itu yogi tidak akan terpengaruh oleh delapan kondisi dunia (*lokadhamma*), yaitu:

- i. Keuntungan (*lābha*).
- ii. Kerugian (*alābha*).
- iii. Terkenal atau termasyhur (*yasa*).
- iv. Terpuruk (*ayasa*).
- v. Dipuji atau dipuja (*pasamsa*).
- vi. Dicela atau dicaci (*nindā*).
- vii. Suka atau bahagia (*sukha*).
- viii. Duka atau menderita (*dukkha*).

Dua belas *cetasika* cantik selanjutnya terdiri enam pasang yang masing-masing berhubungan dengan kumpulan faktor mental (*kāya*) dan kesadaran (*citta*). Menurut kitab komentar, *cetasika-cetasika* ini disusun sebagai pasangan karena mereka bekerja secara berpasangan untuk mengatasi musuhnya. Walaupun di sini hanya dikatakan bahwa *cetasika-cetasika* ini hanya berhubungan dengan kumpulan faktor mental (*kāya*) dan kesadaran (*citta*), tetapi pada manifestasinya jasmani pun ikut terpengaruh. Hal ini disebabkan ada materi yang muncul karena pengaruh kekuatan kesadaran (*cittaja rūpa*).

35. Ketenangan kelompok faktor mental (*kāya passaddhi*)

36. Ketenangan kesadaran (*citta passaddhi*)

*Passaddhi* adalah *cetasika* yang berfungsi untuk meredam dan memadamkan gangguan yang terjadi pada *citta* dan *cetasika*, biasanya muncul setelah *pīti*, lihat keterangan di bagian rupa *jhāna*. Bila intensitas *passaddhi* meningkat, manifestasinya yang berupa perasaan damai dan tenang akan dapat terasa. Bukan hanya pikiran, tetapi jasmani pun ikut menjadi tenang dan nyaman. *Passaddhi* adalah lawan dari kegelisahan (*uddhacca*) dan penyesalan (*kukkucca*). Bila dikembangkan *passaddhi* dapat menjadi faktor pencerahan (*bojjhaṅga*).

37. Rasa ringan kelompok faktor mental (*kāya lahutā*)

38. Rasa ringan kesadaran (*citta lahutā*)

*Lahutā* adalah *cetasika* yang berfungsi untuk meredam dan bahkan dapat memadamkan perasaan berat (penyebab perasaan malas dan mengantuk) yang terjadi pada *citta* dan *cetasika*. *Lahutā* adalah lawan dari kemalasan dan kelambanan (*thīna-middha*). Manifestasinya adalah kegesitan atau kecepatan pikiran dalam bereaksi. Contohnya, saat mengantuk, seseorang tidak dapat merespon dengan cepat bila ditanya atau diajak bicara; tetapi saat ada *lahutā* dia akan dapat cepat meresponnya, karena pikirannya terasa ringan dan lincah. Pada fenomena materi (*rūpa*) juga terdapat *lahutā*. Gabungan dari kekuatan ketiga *lahutā* inilah yang merupakan faktor utama yang membuat seseorang merasa ringan baik mental dan jasmani, bahkan dapat membuat tubuh seseorang melayang di udara seperti dalam kasus *ubbeḅā pīti* (lihat keterangannya di *pīti cetasika*).

39. Sifat menurut kelompok faktor mental (*kāya mudutā*)

40. Sifat menurut kesadaran (*citta mudutā*)

*Mudutā* adalah *cetasika* yang berfungsi untuk meredam atau memadamkan rasa kaku atau kekakuan yang terjadi pada *citta* dan *cetasika*. Arti dari kata *mudutā* itu sendiri adalah lembut atau lunak, namun penerapannya adalah sebagai sesuatu yang mudah mengalah, patuh, atau menurut. *Mudutā* adalah lawan dari pandangan salah (*diṭṭhi*) dan kesombongan (*māna*). Orang yang berpandangan salah biasanya keras kepala, tidak mudah (kaku) untuk mengubah pandangannya. Begitu juga saat seseorang terserang kesombongan, kepalanya selalu mendongak, tidak bisa menunduk apalagi membungkuk, tidak bisa memberi hormat ke orang lain (kaku). Seseorang yang terserang *māna* diibaratkan seperti ular yang memakan pasak kayu, jadi badannya kaku. *Mudutā* berfungsi menghancurkan kayunya (*māna*, penyebab kekakuan) sehingga badannya menjadi tidak

kaku, tetapi dalam hal ini harus dimengerti bahwa peranan utama *mudutā* adalah menghancurkan kekakuan mental.

41. Kemampuan adaptasi kelompok faktor mental (*kāya kammaññatā*)

42. Kemampuan adaptasi kesadaran (*citta kammaññatā*)

*Kammaññatā* artinya adalah dapat diperlakukan seperti yang diinginkan. *Kammaññatā* membuat pikiran (*citta* dan *cetasika*) mampu beradaptasi atau berada sesuai dengan keadaan yang dibutuhkan. Hal ini bagaikan emas yang telah dipanaskan dan siap ditempa. Bila dipanaskannya terlalu lama maka emas itu menjadi terlalu lunak atau bahkan mencair sehingga tidak bisa ditempa, hal ini seperti pikiran yang dilanda oleh keinginan akan objek-objek indera (*kāmacchanda*). Bila belum dipanaskan, emas itu terlalu kaku, juga tidak bisa ditempa; hal ini bagaikan pikiran yang dilanda oleh pikiran jahat (*vyāpāda*). Oleh karena itu, *kammaññatā* adalah lawan dari (*kāmacchanda*) dan (*vyāpāda*).

43. Kecakapan kelompok faktor mental (*kāya pāguññatā*)

44. Kecakapan kesadaran (*citta pāguññatā*)

*Pāguññatā* artinya adalah keadaan *cetasika* dan *citta* yang sehat, sehingga mereka cakap atau mahir dalam melaksanakan tugasnya dengan baik. Tugasnya adalah melawan keadaan sakit dari *cetasika* dan *citta* karena kekurangan atau lemahnya *cetasika* baik, misalnya karena tidak ada *saddhā* (keyakinan), *sati* (perhatian murni), dll. Saat tidak ada *saddhā* dan *sati*, seseorang tidak dapat melakukan kebaikan, maka dikatakan pikirannya sakit. Jadi *pāguññatā* bagaikan tentara yang bertugas memerangi pikiran sakit tersebut.

45. Kejujuran kelompok faktor mental (*kāya ujjukatā*)

46. Kejujuran kesadaran (*citta ujjukatā*)

*Ujjukatā* adalah kejujuran atau kelurusan dari *cetasika* dan *citta*. *Ujjukatā* adalah lawan kemunafikan dan kecurangan yang disebabkan oleh *cetasika* yang tidak baik, yang membuat pikiran tidak lurus/jujur.

Keenam pasang *cetasika* ini dapat sangat terasa manifestasinya pada saat yogi yang berlatih meditasi vipassanā mencapai pengetahuan pandangan terang yang ke-4, yaitu pengetahuan pandangan terang tentang muncul dan lenyapnya fenomena mental dan jasmani (*udayabbaya ñāṇa*). Dan akan lebih terasa lagi pada saat yogi mencapai pengetahuan pandangan terang ke-11 (*sankhār'upekkhā-ñāṇa*). Contohnya:

*Passaddhi* - yogi akan merasakan pikirannya tenang dan damai;

*Lahutā* - saat meditasi duduk ataupun berjalan, dia merasakan tubuhnya ringan;

*Mudutā* - tubuhnya tidak kaku dan dapat melakukan meditasi dengan baik dalam posisi apapun, juga mudah diberitahu, menuruti instruksi yang diberikan guru;

*Kammaññatā* - yogi mudah beradaptasi dengan keadaan lingkungan tempat meditasi, misalnya cuaca, makanan, yogi lain, guru meditasi, sehingga dapat melakukan meditasi dengan baik hampir dalam semua keadaan.

*Pāguññatā* - yogi menjadi mahir dalam melakukan meditasinya, dapat menangkap dan mengamati objek baik dan mudah. Cepat mengerti saat diterangkan oleh instruktur baik itu dalam wawancara maupun saat mendengarkan ceramah Dhamma.

*Ujjukatā* – yogi menjadi jujur, tidak akan menutupi kesalahan yang dilakukan ataupun pernah dilakukan sebelumnya. Tanpa ada perasaan sungkan, yogi akan mengatakannya bila ditanya.

### Virati - 3

Ketiga *cetasika* ini hanya muncul saat seseorang menghindari dari bicara salah, perbuatan salah, dan penghidupan salah saat berhadapan dengan situasi di mana dia berkesempatan untuk melakukannya. Contoh: karena marah pada temannya, muncul keinginan untuk berkata kasar kepada temannya; tetapi dia menyadari bahwa berkata kasar adalah perbuatan salah, maka dia menghindarinya atau tidak melakukannya. Saat itu muncul *cetasika* bicara benar. Saat seseorang berkata jujur atau berbicara dengan sopan dan halus, hal itu adalah bicara benar tetapi bukan penghindaran (*virati*). Saat seseorang sedang memasak, makan, belajar, meditasi, dll., dan tidak ada hal yang perlu dihindari, maka *cetasika-cetasika* ini tidak muncul. *Virati cetasika* biasanya muncul satu-persatu dan terpisah, kecuali pada kesadaran adiduniawi, mereka muncul bersamaan sebagai faktor dari grup moralitas pada Jalan Mulia Beruas Delapan.

#### 47. Bicara benar (*sammāvācā*)

Bicara benar adalah menghindari empat macam bicara salah:<sup>28</sup>

- i. *Musāvādā*: berbohong – tidak tahu mengatakan tahu, tahu mengatakan tidak tahu, belum melihat mengatakan telah melihat, telah melihat mengatakan belum melihat. Seseorang dapat melakukan hal ini demi dirinya sendiri, demi orang lain, atau demi mendapatkan hadiah/sesuatu.
- ii. *Pisunavācā*: memfitnah/mengadu domba – apa yang didengarnya di sini, dia katakan di sana untuk memisahkan mereka yang di sana dengan mereka yang di sini atau sebaliknya. Sehingga, membuat mereka yang bersatu menjadi terpecah dan meningkatkan perselisihan bagi yang telah terpecah. Ia menyukai, menyenangkan pembicaraan yang membuat terjadinya perselisihan/perpecahan.
- iii. *Pharusāvācā*: bicara kasar – perkataan yang: memicu munculnya kemarahan dan tidak kondusif untuk terjadinya konsentrasi; serta kata-kata marah: yang tajam, menusuk, keras.
- iv. *Samphappalāpa*: gosip, bicara yang tidak bermanfaat – pembicaraan yang tidak tepat waktunya, tidak berdasarkan fakta, dan tidak sesuai dengan Dhamma dan vinaya.

---

<sup>28</sup> Penjelasan bicara salah dan perbuatan salah ini berdasarkan: Sevittabba-Asevitabbas Sutta (Hal yang harus dan tidak boleh dilakukan) - MN 114 dan Cunda Kammaraputta Sutta (Pada Cunda pengrajin perak) – AN 10.176

48. Perbuatan benar (*sammākammanta*)

Perbuatan benar adalah menghindari tiga macam perbuatan salah:

- i. *Pāṇātipātā*: membunuh.
- ii. *Adinnādānā*: mencuri – mengambil barang yang tidak diberikan.
- iii. *Kāmesu-micchācārā*: melakukan perbuatan asusila – melakukan hubungan seksual bukan dengan pasangannya (istri/suami). Pria tidak boleh melakukan hubungan seksual dengan wanita yang masih berada dalam lindungan: ibu, ayah, saudara laki-laki, saudara perempuan, kerabat, dan yang telah bersuami, yang mengakibatkan mendapatkan hukuman, dan yang telah bertunangan. Bagi wanita, tidak dijelaskan di *sutta*, penulis berpendapat hal tersebut seharusnya mempunyai kategori yang sama dengan yang pria.

49. Penghidupan benar (*sammā-ājīva*)

Penghidupan benar adalah menghindari lima macam perdagangan:

- i. Berdagang minuman keras (termasuk juga obat-obatan terlarang).
- ii. Berdagang racun.
- iii. Berdagang senjata.
- iv. Berdagang manusia.
- v. Berdagang daging (hewan untuk dibunuh, diambil dagingnya).

Perlu diketahui, walaupun berdagang produk yang halal dan legal seperti beras, air minum, dll., bila disertai bicara salah dan atau perbuatan (jasmani) salah, maka hal tersebut tidak termasuk dalam penghidupan benar, melainkan penghidupan salah. Kasus yang paling sering dilakukan pedagang adalah berdagang disertai berbohong, misalnya: “Kalau dilepas dengan harga tersebut saya tidak untung (bahkan ada yang bilang ‘saya rugi’),” walaupun kenyataannya dia tetap untung, tetapi untungnya kecil. Jadi sebaiknya pedagang menghindari hal ini dengan berkata, “Saya tidak bisa menjual dengan harga itu.” Praktik lainnya yang sering dilakukan adalah mengurangi ukuran (berat, volume, atau luas) benda yang dijualnya. Hindarilah hal ini, bila telah melakukannya, hentikan dan jangan ulangi lagi. Ingatlah hukum karma, jangan karena keuntungan yang tidak seberapa, penderitaan yang sangat memilukan harus dialami.

Saat seseorang menghindari bicara salah atau perbuatan salah yang berhubungan dengan penghidupannya, maka hal itu termasuk penghidupan benar. Misalnya seseorang yang mencari nafkah sebagai pemburu, bila dia dengan sengaja tidak pergi berburu (membunuh), maka *cetasika* yang muncul adalah penghidupan benar (*sammā-ājīva*). Bila dia tidak mencari nafkah sebagai seorang pemburu, tetapi berburu hanyalah sebagai hobinya, maka bila dia tidak pergi berburu (membunuh), *cetasika* yang muncul adalah perbuatan benar (*sammākammanta*).

Para guru kitab komentar membagi penghindaran (*virati*) menjadi tiga macam:

- i. Penghindaran secara alami (*sampatta virati*): yaitu penghindaran yang terjadi melalui perenungan atau pertimbangan terhadap sesuatu saat ada situasi untuk melakukan pelanggaran. Misalnya, saat ingin membunuh semut yang menggigitnya, dia ingat ibunya pernah berkata bahwa membunuh itu tidak baik, setelah merenungkan atau mempertimbangkannya, maka dia memutuskan untuk tidak membunuhnya. Contoh lain, seorang anak membatalkan niatnya meminum minuman beralkohol setelah mempertimbangkan tentang resiko yang akan diterimanya bila dia tertangkap. Dalam kasus ini, penghindaran yang terjadi tidak melibatkan sila.
- ii. Penghindaran dengan menjalani sila (*samādāna virati*): yaitu penghindaran yang terjadi karena ingin menjaga silanya. Misalnya, menghindari makan setelah tengah hari (jam 12:00) karena sedang menjalankan delapan sila.
- iii. Penghindaran dengan pembasmian (*samuccheda virati*): yaitu penghindaran yang terjadi karena dibasminya kekotoran mental, hal ini terjadi saat seseorang mencapai pengetahuan jalan kesucian (*magga ñāṇa*). Dalam hal ini, penghindaran ini bersifat adiduniawi; sedangkan dua penghindaran yang sebelumnya, bersifat duniawi.

## Appamaññā - 2

Dua *cetasika* ini disebut tanpa batas karena mereka selayaknya harus dikembangkan kepada semua makhluk (yang jumlahnya tidak terhingga). Tetapi walaupun dikembangkan atau dipancarkan kepada satu orang, misalnya pemancaran *mettā* pada seorang ibu tetap disebut *appamaññā* (tanpa batas), karena *mettā*-nya tidak dipancarkan terbatas pada tubuh bagian atas atau bawah saja, tetapi pada seluruh bagian tubuh tanpa ada pembatasan. Sebenarnya ada empat *appamaññā* yaitu, *mettā*, *karuṇā*, *muditā*, dan *upekkhā*; tetapi di sini hanya terdapat dua, karena *mettā* merupakan bagian dari *cetasika adosa* dan *upekkhā* merupakan bagian dari *cetasika tatramajjhataṭṭā*. *Karuṇā* dan *muditā* muncul hanya pada waktu tertentu dan munculnya terpisah, karena mereka mempunyai objek yang berbeda.

### 50. Welas asih (*karuṇā*)

Welas asih adalah perasaan yang muncul saat melihat makhluk lain menderita, jadi sifatnya adalah ingin membebaskan, membantu, atau menolong seorang makhluk keluar dari penderitaan. Jadi saat seseorang ingin mengembangkan kualitas welas asihnya, dia dapat memusatkan pikirannya dan mengulang kata-kata, misalnya, "Semoga kamu terbebas dari penderitaan." Terkadang saat melihat seseorang yang sedang kesusahan timbul perasaan welas asih dan ingin menolongnya, tetapi karena tidak dapat membantunya, timbul kesedihan atau kemarahan pada orang yang menyebabkan kesusahan tersebut. Bila hal ini terjadi, itu sudah bukan termasuk atau bagian dari welas asih (*karuṇā*), tetapi sudah masuk ke *akusala cetasika* yaitu *dosa cetasika*. Untuk menghindari hal ini, seseorang harus mengembangkan *upekkhā* dengan berpikir bahwa semua makhluk adalah pemilik dan pewaris karmanya sendiri.

Para Buddha muncul karena kekuatan welas asih yang begitu besar untuk membantu semua makhluk keluar dari penderitaan (kelahiran, umur tua, sakit, dan kematian). Mereka melepaskan kesempatannya untuk menjadi *Arahat* dan segera terbebas dari penderitaan. Mereka rela mengalami penderitaan yang begitu panjang selama mengarungi kehidupan yang berulang-ulang guna memenuhi kualitas kesempurnaan (*pāramī*) untuk menjadi seorang Buddha. Waktu tersingkat untuk memenuhi *pāramī* adalah empat *asankheyya*<sup>29</sup> ditambah seratus ribu *mahā kappa*, dan waktu terlama adalah enam belas *asankheyya* ditambah seratus ribu *mahā kappa*.

51. Kemampuan turut berbahagia (*muditā*)

*Muditā* adalah kemampuan turut berbahagia atas kebahagiaan, kesuksesan, pencapaian, atau kemakmuran orang lain. Dengan sifat dasar ini, *muditā* adalah lawan dari kebencian (*dosa*) dan khususnya kecemburuan (*issā*). Saat melihat atau mendengar kesuksesan orang lain seseorang bisa memancarkan atau mengembangkan *muditā* dengan memusatkan pikirannya dan mengatakan atau melafalkan “Semoga mereka dapat mempertahankan kebahagiaannya” dengan sepenuh hati atau sungguh-sungguh. Biasanya tidaklah terlalu sulit untuk merasa bahagia pada kebahagiaan yang diperoleh oleh orang yang dikasihi, saudara, ataupun teman; tetapi untuk orang lain yang tidak dikenal, biasanya seseorang akan kesulitan untuk melakukannya. Hal ini bisa dijadikan ukuran oleh seseorang untuk mengetahui seberapa baik dirinya.

## Paññāindriya - 1

52. Kebijaksanaan (*paññā*)

*Paññā* adalah kebijaksanaan atau mengetahui sesuatu sebagaimana adanya (tidak kekal-*anicca*, penderitaan/tidak memuaskan-*dukkha*, dan tanpa inti-*anattā*). Kebijaksanaan terkadang juga disebut sebagai pengetahuan (*ñāṇa*). Karena *paññā* adalah lawan dari *moha*, maka terkadang disebut juga sebagai *amoha* (salah satu akar kebaikan); tetapi dalam *paṭicca samuppāda* disebut sebagai *vijjā*. Kalau *moha* adalah kabut yang menghalangi pandangan seseorang atau pembawa kegelapan, maka *paññā* adalah cahaya yang mengusir kegelapan. Dengan terusirnya kabut kegelapan tersebut maka seseorang dapat melihat Empat Kesunyataan Mulia. Penyebab terdekat munculnya kebijaksanaan adalah pertimbangan yang baik (*yoniso manasikāra*).

Ada tiga macam kebijaksanaan<sup>30</sup>, 1. Kebijaksanaan yang diperoleh dari mendengar dan belajar Dhamma (*suta-maya-paññā*). 2. Kebijaksanaan yang diperoleh dari pemikiran analitis atau

---

<sup>29</sup> *Asankheyya* artinya waktu yang tidak dapat dihitung, jauh lebih lama dari *mahā-kappa*. *Kappa* (aeon) = masa dunia atau siklus dunia. *Antara-kappa* = waktu yang dibutuhkan dari proses umur seorang manusia dari 10 tahun sampai ribuan tahun, lalu kembali sampai 10 tahun lagi. *Asankheyya-kappa* = 20 *antara-kappa*. *Mahā-kappa* = 4 *asankheyya-kappa*. Berdasarkan kitab komentar, 1 *Asankheyya-kappa* kira-kira 10 pangkat 140 (1 dengan 140 angka nol dibelakangnya, ceramah SayādawGyi U Pandita, 19 Jan 2007).

penyelidikan (*cintā-maya-paññā*). 3. Kebijakan yang diperoleh dari pengembangan mental atau meditasi (*bhāvanā-maya-paññā*). Kebijakan yang dapat membasmi kekotoran mental adalah kebijakan hasil meditasi vipassanā, kebijakan yang membuat seseorang mengerti hakekat sesungguhnya dari fenomena mental dan jasmani, yaitu tidak kekal (*anicca*), penderitaan/tidak memuaskan (*dukkha*), dan tanpa inti (*anattā*). Dengan mengerti tiga corak umum ini, maka secara bertahap kekuatan potensial dari tiga akar kejahatan yaitu: keserakahan (*lobha*), kebencian/ kemarahan (*dosa*), dan kebodohan mental (*moha*) akan terkikis dan akhirnya habis. Saat semua kekuatan potensial dari akar kejahatan ini lenyap, maka kedamaian sejati (*Nibbāna*) tercapai.

Ada *paññā* yang didapat sejak lahir (*jāti paññā*) dan ada *paññā* yang didapat setelah lahir (*pavatti paññā*). *Pavatti paññā* adalah *paññā* yang diperoleh dari belajar atau berlatih setelah seseorang terlahir, dengan cara itu dia dapat memiliki tiga macam kebijakan seperti yang telah dijelaskan di paragraf sebelumnya. Dengan bekal kebijakan ini, di kehidupan yang akan datang, dia berpotensi menjadi seseorang yang memiliki *jāti paññā*, biasa dikenal dengan sebutan *tihetuka puggala*. *Jāti paññā* ini sangatlah penting, karena hanya orang yang memiliki kebijakan inilah yang berpotensi dalam pencapaian spiritual seperti *jhāna*, pengetahuan super normal (*abhiññāṇa*), dan kesucian. Oleh karena itu, sudah sepatutnyalah semua orang harus mengembangkan kebijakan.

Ada tiga tingkatan dalam hal mengenali objek, yaitu: persepsi (*saññā*), kesadaran (*viññāṇa*), dan kebijakan (*paññā*). *Saññā* hanya dapat mencerpap, mengenali, atau membuat catatan dari objek yang ditangkapnya misalnya warna, bentuk, nama, dll. *Viññāṇa* dapat mengetahui yang *saññā* ketahui dan juga dapat mengerti tiga karakteristik umum dari objek (*anicca*, *dukkha*, dan *anattā*) tetapi tidak dapat menembus Empat Kesunyataan Mulia, sehingga tidak dapat mengeliminasi kekotoran mental (*kilesa*). Hal yang terakhir hanya dapat dilakukan oleh kekuatan *paññā*. Ketiga hal di atas diumpamakan sebagai anak kecil (*saññā*), orang dewasa biasa (*viññāṇa*), ahli batu mulia (*paññā*). Ketiganya mempunyai tingkat pengertian yang berbeda tentang batu mulia. Anak kecil yang belum mengerti nilai dan kegunaannya, mungkin hanya mengetahui warnanya, bentuknya, dan ukurannya. Orang dewasa mengetahui semua yang anak kecil ketahui dan juga fungsinya sebagai perhiasan, tetapi dia tidak mengetahui apakah batu mulia tersebut asli atau palsu. Sedangkan, seorang ahli batu mulia mengetahui semua hal tersebut dan juga mengetahui asli atau palsu, harga, daerah atau negara asal, dan tingkat kekerasannya. Jadi, *paññā* adalah yang terbaik.

### Hubungan citta dan cetasika

Setelah mengetahui sifat-sifat dari setiap *cetasika*, selanjutnya akan dijelaskan bagaimana *citta* dan *cetasika* saling berhubungan. Dalam pembahasan mengenai hubungan ini, ada dua metode yang dapat digunakan, yaitu:

- i. *Sampayoga*: metode ini menggunakan *cetasika* sebagai titik acuannya, maksudnya ialah mengetahui *citta* apa saja yang bersekutu dengan masing-masing *cetasika*.
- ii. *Saṅgha*: metode ini menggunakan *citta* sebagai titik acuannya, maksudnya ialah mengetahui *cetasika* apa saja yang bersekutu dengan masing-masing *citta*.

## Sampayoga

### ***Aññasamāna cetasika – 13***

*Cetasika universal (sabba-citta sād dhāraṇa) - 7*: sesuai dengan namanya, *cetasika* ini bersekutu dengan semua *citta* (89 atau 121).

*Aplikasi pikiran awal (vittaka)*: bersekutu dengan 55 *citta*; kesadaran alam indera - *kāmāvacara citta* kecuali 5 pasang kesadaran panca indera - *dvi-pañcaviññāṇa citta* ( $54 - 10 = 44$ ) dan rupa *jhāna citta* pertama (11), ( $44 + 11 = 55$ ). Benturan (tabrakan) antara object dan *dvi-pañcaviññāṇa* sangat kuat sehingga *dvi-pañcaviññāṇa citta* tidak memerlukan *vitakka* untuk dapat muncul. *Jhāna citta* selebihnya tidak membutuhkan *vittaka* lagi.

*Aplikasi pikiran lanjutan (vicāra)*: bersekutu dengan 66 *citta*; *kāmāvacara citta* kecuali *dvi-pañcaviññāṇa citta* (44), rupa *jhāna citta* pertama (11) dan rupa *jhāna citta* kedua (11), ( $44 + 11 + 11 = 66$ ). *Jhāna citta* selebihnya tidak membutuhkan *vicāra* lagi.

*Keputusan (adhimokkha)*: bersekutu dengan 78 *citta*; kecuali *dvi-pañcaviññāṇa citta* (10) dan kesadaran yang bersekutu dengan keraguan – *vicikicchā-sampayutta citta* (1), ( $89 - 11 = 78$ ). *Vicikicchā* adalah lawan dari *adhimokkha*.

*Usaha (virīya)*: bersekutu dengan 73 *citta*; kecuali *dvi-pañcaviññāṇa* (10), kesadaran berpaling panca indera - *pañcadvārāvajjana citta* (1), kesadaran penerima - *sampañicchana citta* (2), dan kesadaran investigasi/penyelidik - *santīraṇa citta* (3), ( $89 - 16 = 73$ ). *Citta-citta* tersebut masih relatif lemah, jadi tidak membutuhkan *virīya*.

*Kegiatan (pīti)*: bersekutu dengan 51 *citta*; *somanassa-lobha-mūla citta* (4), *somanassa-santīraṇa citta* (1), kesadaran senyuman Arahāt - *hasituppāda citta* (1), *somanassa-kāma-sobhana citta* (12), rupa *jhāna citta* pertama (11), rupa *jhāna citta* kedua (11), dan rupa *jhāna citta* ketiga (11), ( $4 + 1 + 1 + 12 + 11 + 11 + 11 = 51$ ). Kegiatan adalah faktor mental yang selalu bersekutu dengan perasaan senang mental (*somanassa*). *Jhāna citta* selebihnya tidak membutuhkan *pīti* lagi.

Keinginan untuk bertindak (*chanda*): bersekutu dengan 69 *citta*; kecuali kesadaran yang berakar pada kebodohan – *moha mūla citta* (2) dan kesadaran tanpa akar - *ahetuka citta* (18), (89 – 20 = 69). *Moha-mūla citta* kadar mohanya sangat tebal, sedangkan *ahetuka citta* masih relatif lemah, sehingga tidak ada *chanda*. Contoh, kesadaran melihat, begitu mata terbuka maka akan terjadi kesadaran melihat tidak peduli apakah seseorang ingin melihat atau tidak.

## **Akusala cetasika – 14**

Kebodohan mental (*moha*), ketidaktahumaluan (*ahirika*), ketidaktakutan (*anottappa*), dan kegelisahan (*uddhacca*): mereka bersekutu dengan semua *akusala citta* -12 dan muncul bersama.

Keserakahan (*lobha*): bersekutu dengan semua kesadaran yang berakar pada keserakahan - *lobha-mūla citta* - 8.

Pandangan salah (*ditthi*): bersekutu dengan kesadaran yang berakar pada keserakahan yang bersekutu dengan pandangan salah - *lobha-mūla diṭṭhigata-sampayuttam citta* - 4.

Kesombongan (*māna*): bersekutu dengan kesadaran yang berakar pada keserakahan yang tidak bersekutu dengan pandangan salah - *lobha-mūla diṭṭhigata-vippayuttam citta* - 4. Kesombongan tidak muncul setiap saat, tetapi saat muncul selalu di empat *citta* ini.

Kebencian (*dosa*), kecemburuan/keirihatian (*issā*), keegoisan (*macchariya*), penyesalan (*kukkucca*): bersekutu dengan semua kesadaran yang berakar pada kebencian - *dosa-mūla citta* - 2. *Dosa* muncul setiap saat, sedangkan tiga *cetasika* lainnya hanya pada saat yang sesuai dan tidak dapat muncul bersama karena objeknya berlainan. *Issā* muncul saat merasa cemburu akan kesuksesan orang lain. *Macchhariya* muncul saat tidak bisa berbagi kesuksesan dengan orang lain. *Kukkucca* muncul saat diliputi oleh penyesalan karena telah melakukan hal yang salah atau tidak melakukan hal baik atau melakukan hal baik tetapi tidak sesuai dengan harapan.

Kemalasan (*thīna*) dan Kelambanan (*middha*): bersekutu dengan 5 *akusala citta* yang tidak spontan (*sasaṅkhārika*), yaitu 4 *lobha citta* dan 1 *dosa citta*. Kedua *cetasika* hanya muncul pada saat seseorang dilanda kemalasan dan kelambanan, jadi tidak setiap saat. Keduanya selalu muncul bersama.

Keraguan (*vicikiccha*): bersekutu dengan kesadaran yang berakar pada kebodohan yang bersekutu dengan keraguan - *upekkhā-sahagatam vicikicchā-sampayutta citta* - 1.

## **Sobhana cetasika – 25**

*Cetasika* cantik universal (*sobhana sādharana*) - 19: bersekutu dengan semua kesadaran yang cantik - *sobhana citta* (59); *kamā-sobhana citta* (24), rupa *jhāna citta* (15), arupa *jhāna citta* (12), dan *lokuttara citta* (8), (24 + 12 + 15 + 8 = 59). *Cetasika* cantik universal -19 ini selalu muncul bersama.

Cetasika penghindaran/pencegahan (virati) – 3 yaitu bicara benar (*sammāvācā*), perbuatan benar (*sammākammanta*), dan penghidupan benar (*sammā ājīva*): bersekutu dengan 16 *citta*; *mahā-kusala citta* (8) dan *lokuttara citta* (8), (8 + 8 = 16). Pada *mahā-kusala citta*, munculnya terpisah dan hanya muncul pada saat terjadinya penghindaran. Pada *lokuttara citta*, muncul setiap saat dan munculnya selalu bersama, sebagai faktor Jalan Mulia Beruas Delapan. Tidak muncul di *mahā-vipāka citta* karena tidak dibutuhkan; contohnya, saat proses kelahiran kembali (*mahā-vipāka citta* berperan sebagai *paṭisandhi citta*) tidak ada kondisi untuk terjadinya pelanggaran, jadi tidak dibutuhkan, begitu juga saat melakukan fungsi lainnya. Tidak muncul di *kiriya citta* karena *Arahat* sudah bebas dari *kilesa*, jadi otomatis tidak akan melakukan pelanggaran apapun sehingga tidak memerlukan bantuan *virati cetasika*. Tidak muncul di *jhāna citta* karena *jhāna* adalah kondisi meditatif dengan objek gambaran mental yang sangat cemerlang (*paṭibhāga-nimitta*), pikirannya bersih dari rintangan mental untuk sementara yang dapat membuat seseorang melakukan pelanggaran.

Cetasika tanpa batas (apamañña) – 2 yaitu welas asih (*karuṇā*) dan kemampuan turut berbahagia (*muditā*): bersekutu dengan 28 *citta*; *mahā-kusala citta* (8), *mahā-kiriya citta* (8), dan rupa *jhāna citta* kesatu-keempat (12), (8 + 8 + 12 = 28). Kedua *cetasika* ini tidak muncul setiap saat dan munculnya terpisah. Tidak bersekutu dengan *mahā-vipāka citta* karena *mahā-vipāka citta* tidak bisa menjadikan konsep sebagai objeknya. Tidak bersekutu dengan rupa *jhāna citta* kelima dan semua arupa *jhāna citta* karena mereka berada dalam keadaan netral (*upekkhā*). Tidak bersekutu dengan *lokuttara citta* karena objek dari *lokuttara citta* hanya *Nibbāna*. Beberapa guru berpendapat bahwa *apamañña – 2* tidak bisa bersekutu dengan *upekkhā kamā-sobhana citta*.

Kebijaksanaan (paññindriya) - 1: bersekutu dengan 47 *citta*; *ñāṇa-sampayutta kamā-sobhana citta* (12), rupa *jhāna citta* (15), arupa *jhāna citta* (12), dan *lokuttara citta* (8), (12 + 12 + 15 + 8 = 47).

Tabel 2.2, Sampayoga

Nama cetasika	Jumlah citta yang bersekutu
Aññasamāna cetasika – 13	
Universal – 7	89 atau 121
Vittaka	55
Vicāra	66
Adhimokkha	78
Viriya	73
Pīti	51
Chanda	69
Akusala – 14	
Moha, Ahirika, Anottappa, Uddhacca	12
Lobha	8
Diṭṭhi	4

Māna	4
Dosa, Issā, Macchariya, Kukkucca	2
Thīna – Middha	5
Vicikicchā	1
Sobhana – 25	
Cantik universal – 19	59
Virati – 3	16
Appamaññā – 2	28
Paññindriya - 1	47
Aniyata Cetasika	
Issā, Macchariya, Kukkucca	3 : terpisah dan sesekali
Virati	3 : terpisah dan sesekali (pada lokiya citta)
Virati	3 : selalu bersama (pada lokuttara citta)
Appamaññā	2 : terpisah dan sesekali
Māna	1 : terpisah dan sesekali
Thīna – Middha	2 : selalu bersama dan sesekali

### ***Niyatayogī dan aniyatayogī cetasika***

*Aniyatayogī cetasika* adalah *cetasika* yang mempunyai hubungan tidak tetap atau tidak pasti dengan *citta* yang merupakan pasangan mereka bersekutu, maksudnya mereka tidak harus selalu muncul setiap saat bersama *citta* pasangan mereka. Aniyata cetasika berjumlah sebelas, yaitu: kecemburuan (*issā*), keegoisan (*macchariya*), penyesalan (*kukkucca*), tiga cetasika penghindaran (*virati-3*), kesombongan (*māna*), welas asih (*karuṇā*), kemampuan turut berbahagia (*muditā*), kemalasan (*thīna*), dan kelambanan (*middha*). *Cetasika* selebihnya (41 *cetasika*) adalah *niyatayogī cetasika*, *cetasika* yang mempunyai hubungan tetap atau pasti dengan *citta* yang merupakan pasangan mereka bersekutu.

### **Saṅgaha**

#### ***Akusala citta – 12***

Hal penting yang perlu diingat, semua *cetasika* dalam *moha catukka – 4*, selalu bersekutu pada semua *akusala citta – 12*. *Lobha cetasika* selalu bersekutu dengan semua *lobha mūla citta – 8*. *Dosa cetasika* selalu bersekutu dengan semua *dosa mūla citta – 2*.

*Lobha-citta 1: aññasamāna cetasika – 13, moha-catukka – 4, lobha – 1, diṭṭhi – 1*, total 19 *citta*.

Untuk seterusnya aga lebih mudah lihat tabel 2.3 *Saṅgaha akusala citta -12..*

Lobha-citta 2: aññasamāna cetasika – 13, moha-catukka – 4, lobha – 1, diṭṭhi – 1, sesekali thīna – middha – 2 dapat muncul, maka totalnya menjadi 19 atau 21 citta.

Lobha-citta 3: aññasamāna cetasika – 13, moha-catukka – 4, lobha – 1, tetapi sesekali māna – 1 dapat muncul, maka totalnya menjadi 18 atau 19 citta.

Lobha-citta 4: aññasamāna cetasika – 13, moha-catukka – 4, lobha – 1, total 18 citta. Tetapi, sesekali māna – 1 atau/dan thīna – middha – 2 dapat muncul, sehingga dapat terjadi 3 alternatif kombinasi yang lainnya:

Jika māna – 1 muncul, total 19 citta (18 + 1).

Jika thīna – middha – 2 muncul, total 20 citta (18 + 2).

Jika māna – 1 dan thīna – middha – 2 muncul, total 21 citta (18 + 1 + 2).

Keterangan: pīti hanya berhubungan dengan rasa senang, karena lobha citta 5 – 8, dosa – 2, dan moha – 2 adalah upekkhā, jadi pīti tidak termasuk.

Lobha-citta 5: aññasamāna cetasika – 12 (kecuali pīti), moha-catukka – 4, lobha – 1, diṭṭhi – 1, total 18 citta.

Tabel 2.3 Saṅgaha akusala citta – 12

Nama citta	Aññasamāna 13	Mocatukka 4	Lobha 1	Diṭṭhi 1	Māna 1	Dosa 1	Issā 1	Macchariya 1	Kukkucca 1	Thīna middha 2	Vicikicchā 1	Total cetasika **
Lobha 1	13	4	1	1								19
Lobha 2	13	4	1	1						2*		19/21
Lobha 3	13	4	1		1*							18/19
Lobha 4	13	4	1		1*					2*		18/19/ 20/21
Lobha 5	12 (pīti)	4	1	1								18
Lobha 6	12 (pīti)	4	1	1						2*		18/20
Lobha 7	12 (pīti)	4	1		1*							17/18
Lobha 8	12 (pīti)	4	1		1*					2*		17/18/ 19/20
Dosa 1	12 (pīti)	4				1	1*	1*	1*			17/18
Dosa 2	12 (pīti)	4				1	1*	1*	1*	2*		17/18/ 19/20
Moha 1	10 (pīti, adhimoka, chanda)	4									1	15
Moha 2	11 (pīti, chanda)	4										15

\* maksudnya adalah cetasika tersebut hanya bersekutu saat dibutuhkan (sesekali).

\*\* maksudnya adalah total cetasika yang mungkin bersekutu dalam tingkat aplikasi.

Lobha-citta 6: *aññasamāna cetasika* – 12 (kecuali *pīti*), *moha-catukka* – 4, *lobha* – 1, *diṭṭhi* – 1, tetapi sesekali *thīna* – *middha* – 2 dapat muncul, maka totalnya menjadi 18 atau 20 *citta*.

Lobha-citta 7: *aññasamāna cetasika* – 12 (kecuali *pīti*), *moha-catukka* – 4, *lobha* – 1, tetapi sesekali *māna* – 1 dapat muncul, maka totalnya menjadi 17 atau 18 *citta*.

Lobha-citta 8: *aññasamāna cetasika* – 12 (kecuali *pīti*), *moha-catukka* – 4, *lobha* – 1, total 17 *citta*. Tetapi, sesekali *māna* – 1 atau/dan *thīna* – *middha* – 2 dapat muncul, sehingga dapat terjadi 3 alternatif kombinasi yang lainnya:

Jika *māna* – 1 muncul, total 18 *citta* (17 + 1).

Jika *thīna* – *middha* – 2 muncul, total 19 *citta* (17 + 2).

Jika *māna* – 1 dan *thīna* – *middha* – 2 muncul, total 20 *citta* (17 + 1 + 2).

Dosa-citta 1: *aññasamāna cetasika* – 12 (kecuali *pīti*), *moha-catukka* – 4, *dosa* – 1, tetapi sesekali salah satu dari *issā*, *macchhariya*, atau *kukkucca* – 1 dapat muncul, maka totalnya menjadi 17 atau 18 *citta*.

Dosa-citta 2: *aññasamāna cetasika* – 12 (kecuali *pīti*), *moha-catukka* – 4, *dosa* – 1, total 17 *citta*. Tetapi sesekali salah satu dari *issā*, *macchhariya*, atau *kukkucca* – 1, atau/dan *thīna-middha* – 2 dapat muncul, sehingga dapat terjadi 3 alternatif kombinasi yang lainnya:

Jika salah satu dari *issā*, *macchhariya*, atau *kukkucca* – 1 muncul, total 18 *citta* (17 + 1).

Jika *thīna* – *middha* – 2 muncul, total 19 *citta* (17 + 2).

Jika salah satu dari *issā*, *macchhariya*, atau *kukkucca* – 1 dan *thīna-middha* – 2 muncul, maka totalnya menjadi 20 *citta* (17 + 1 + 2).

Moha-citta 1: *aññasamāna cetasika* – 10 (kecuali *pīti*, *adhimoka*, *chanda*), *moha-catukka* – 4, *dosa* – 1, *vicikicchā* – 1, total 15 *citta*. Keterangan: Keputusan (*adhimoka*) adalah lawan dari keraguan (*vicikicchā*). Keinginan untuk berbuat (*chanda*) tidak termasuk karena kadar *moha*-nya tebal dan tidak dapat membuat keputusan karena keraguan, tetapi di *moha-citta* 2 karena kegelisahan.

Moha-citta 2: *aññasamāna cetasika* – 11 (kecuali *pīti*, *chanda*), *moha-catukka* – 4, *dosa* – 1, total 15 *citta*.

Bila ditanya berapa jumlah *cetasika* yang mungkin bersekutu dengan *lobha citta*, *dosa citta*, dan *moha citta*? Jawabannya adalah:

*Lobha citta* = 22 *cetasika* (*aññasamāna* 13 + *moha-catukka* 4 + *lobha-ti* 3 + *thīduka* 2).

*Dosa* = 22 *cetasika* (*aññasamāna* 12 + *moha-catukka* 4 + *dosa-catukka* 4 + *thīduka* 2).

*Moha citta* = 16 *cetasika* (*aññasamāna* 11 + *moha-catukka* 4 + *vicikicchā* 1).

Contoh kasus:

Seorang anak yang melihat ibunya membawakan segelas jus jeruk kesukaannya, merasa sangat senang dan langsung mengambil dan meminumnya bahkan sebelum ditawari oleh ibunya, kemudian dia meminta segelas lagi, tanpa mengetahui bahwa tindakannya adalah salah. *Citta* apakah yang muncul saat itu dan berapa *cetasika* yang bergabung dengan *citta* tersebut?

Di sini terlihat jelas keserakahan sang anak, maka ini termasuk *lobha citta*; merasa sangat senang = *somanassa*; langsung mengambilnya = *asañkhārika*; dan tidak mengetahui bahwa tindakannya tersebut adalah salah = *diṭṭhigata-sampayutta*. Jadi *citta* yang muncul saat itu adalah *somanassa-sahagataṃ diṭṭhigata-sampayuttaṃ asañkhārikam*. *Cetasika* yang bersekutu adalah *aññasamāna* 13 + *moha-catukka* 4 + *lobha* 1 + *diṭṭhi* 1, total 19 *cetasika*.

Seorang anak bercermin dan langsung merasa kecewa karena melihat jerawatnya yang semakin banyak. *Citta* apakah yang muncul saat itu dan berapa *cetasika* yang bergabung dengan *citta* tersebut?

Kekecewaan adalah manifestasi dari rasa tidak suka (benci), maka ini termasuk *dosa citta*; karena merasa langsung kecewa = *asañkhārika*. Jadi *citta* yang muncul saat itu adalah *domanassa-sahagataṃ paṭigha-sampayuttaṃ asañkhārikam*. *Cetasika* yang bersekutu adalah *aññasamāna* 12 (*pīti*) + *moha-catukka* 4 + *dosa* 1, total 17 *cetasika*.

Seorang ibu mendengar bahwa tetangganya telah membeli sebuah mobil baru, setelah berpikir tentang hal itu, muncul perasaan tidak senang di hatinya. *Citta* apakah yang muncul saat itu dan berapa *cetasika* yang bergabung dengan *citta* tersebut?

Tidak senang sama dengan kebencian, maka ini termasuk *dosa citta*; perasaan tidak senang muncul setelah memikirkannya = *sasañkhārika*. Jadi *citta* yang muncul saat itu adalah *domanassa-sahagataṃ paṭigha-sampayuttaṃ sasañkhārikam*. Perasaan tidak senang muncul atas keberhasilan tetangganya membeli mobil baru adalah manifestasi dari kecemburuan (*issā cetasika*). Maka *cetasika* yang bersekutu adalah *aññasamāna* 12 (*pīti*) + *moha-catukka* 4 + *dosa* 1 + *issā* 1, totalnya 18 *cetasika*.

## **Ahetuka citta – 18**

Hal penting yang perlu diingat, pada dasarnya semua *ahetuka citta* adalah lemah dan pasif, maka *chanda* dan *virīya cetasika* tidak termasuk; kecuali pada *manodvārāvajjana* & *hasituppāda citta*, *virīya cetasika* dibutuhkan. *Hasituppāda citta* adalah kesadaran yang digunakan seorang *Arahat* saat tersenyum. Karena berhubungan dengan senyuman, maka pasti ada rasa senang terkait di dalamnya, jadi *pīti* bersekutu dengan *citta* ini. Silakan lihat tabel 2.4 *Saṅgaha ahetuka citta* -18. Cara membacanya sama dengan cara membaca pada bagian *akusala citta*. Contoh:

Upekkhā santirana 2: *Sabba-citta sād dhāraṇa cetasika* – 7, *vitakka* – 1, *vicāra* – 1, *Adhimokkha* – 1, total 10 *citta* (7 + 1 + 1 + 1 = 10). Karena mudah, untuk *citta* yang lainnya silakan uraikan sendiri.

Tabel 2.4 Saṅgaha  
ahetuka citta – 18

Nama citta	Sabba-citta sāddhāraṇa 7	Vitakka 1	Vicāra 1	Adhimo- kkha 1	Viriya 1	Pīti 1	Chanda 1	Total cetasika
Dvi-pañcaviññāṇa 10	7							7
Upekkhā santiraṇa 2	7	1	1	1				10
Pañcadvārāvajjana 1 Sampaticchana 2 atau disebut manodhātu 3	7	1	1	1				10
Somanassa santiraṇa 1	7	1	1	1		1		11
Manodvārāvajjana 1	7	1	1	1	1			11
Hasituppāda 1	7	1	1	1	1	1		12

### ***Kāmāvacara sobhana citta – 24***

Hal penting yang perlu diingat, *virati* – 3 dan *apamaññā* – 2 hanya muncul saat dibutuhkan dan munculnya terpisah karena mempunyai objek yang berbeda. *Virati* – 3 tidak bersekutu dengan *mahā vipāka* dan *mahā kiriya citta*. *Apamaññā* – 2 tidak bersekutu dengan *mahā vipāka citta*. *Thīduka* – 2 adalah *akusala cetasika* jadi tidak bersekutu dengan *sobhana saṅkhārika citta*. Silakan lihat tabel 2.5 *Saṅgaha kāmāvacara sobhana citta – 24*.

Mahā kusala 1-2: *aññasamāna cetasika* – 13, *sobhana sādhāraṇa* – 19, *virati* – 3, *apamaññā* – 2, *paññindriya* – 1, total 38 *citta* (13 + 19 + 3 + 2 + 1 = 38). Karena mudah, untuk *citta* yang lainnya silakan uraikan sendiri.

Tabel 2.5 Saṅgaha  
kāmāvacara sobhana citta – 24

Nama citta	Aññasamāna 13	Sobhana sādhāraṇa 19	Virati 3	Apamaññā 2	Paññindriya 1	Total cetasika **
Mahā kusala 1-2	13	19	3*	2*	1	38
Mahā kusala 3-4	13	19	3*	2*		37
Mahā kusala 5-6	12 (pīti)	19	3*	2*	1	37
Mahā kusala 7-8	12 (pīti)	19	3*	2*		36
Mahā vipāka 1-2	13	19			1	33
Mahā vipāka 3-4	13	19				32
Mahā vipāka 5-6	12 (pīti)	19			1	32

Mahā vipāka 7-8	12 (pīti)	19				31
Mahā kiriya 1-2	13	19		2*	1	35
Mahā kiriya 3-4	13	19		2*		34
Mahā kiriya 5-6	12 (pīti)	19		2*	1	34
Mahā kiriya 7-8	12 (pīti)	19		2*		33

\* maksudnya adalah cetasika tersebut hanya bersekutu saat dibutuhkan (sesekali).

\*\* maksudnya adalah total cetasika yang mungkin bersekutu secara umum.

Bila ditinjau secara detil pada tingkat aplikasi, maka akan terdapat beberapa kombinasi seperti yang terjadi pada *akusala citta* – 12. Contoh:

Mahā kusala citta 1-2: *aññasamāna cetasika* – 13, *sobhana sāddhāraṇa* – 19, *paññindriya* – 1, total 33 *citta*. Tetapi, sesekali salah satu dari *virati* – 3 atau/dan *apamaññā* – 2 dapat muncul, sehingga dapat terjadi 3 alternatif kombinasi yang lainnya:

Jika *virati* – 1 muncul, total 34 *citta* (33 + 1).

Jika *apamaññā* – 1 muncul, total 34 *citta* (33 + 1).

Jika *virati* – 1 dan *apamaññā* – 1 muncul, total 35 *citta* (33 + 2).

Mahā kusala citta 3-4: *aññasamāna cetasika* – 13, *sobhana sāddhāraṇa* – 19, total 32 *citta*. Tetapi, sesekali salah satu dari *virati* – 3 atau/dan *apamaññā* – 2 dapat muncul, sehingga dapat terjadi 3 alternatif kombinasi yang lainnya:

Jika *virati* – 1 muncul, total 33 *citta* (32 + 1).

Jika *apamaññā* – 1 muncul, total 33 *citta* (32 + 1).

Jika *virati* – 1 dan *apamaññā* – 1 muncul, total 34 *citta* (32 + 2).

Mahā kusala citta 5-6: *aññasamāna cetasika* – 12 (pīti), *sobhana sāddhāraṇa* – 19, *paññindriya* – 1, total 32 *citta*. Tetapi, sesekali salah satu dari *virati* – 3 atau/dan *apamaññā* – 2 dapat muncul, sehingga dapat terjadi 3 alternatif kombinasi yang lainnya:

Jika *virati* – 1 muncul, total 33 *citta* (32 + 1).

Jika *apamaññā* – 1 muncul, total 33 *citta* (32 + 1).

Jika *virati* – 1 dan *apamaññā* – 1 muncul, total 34 *citta* (32 + 2).

Mahā kusala citta 7-8: *aññasamāna cetasika* – 12 (pīti), *sobhana sāddhāraṇa* – 19, total 31 *citta*. Tetapi, sesekali salah satu dari *virati* – 3 atau/dan *apamaññā* – 2 dapat muncul, sehingga dapat terjadi 3 alternatif kombinasi yang lainnya:

Jika *virati* – 1 muncul, total 32 *citta* (31 + 1).

Jika *apamaññā* – 1 muncul, total 32 *citta* (31 + 1).

Jika *virati* – 1 dan *apamaññā* – 1 muncul, total 33 *citta* (31 + 2).

Untuk kasus *mahā vipāka* tidak ada perubahan dengan uraian yang tertera di tabel karena tidak bersekutu dengan *cetasika* yang tidak tetap (*virati* – 3 dan *apamaññā* – 2). Sedangkan untuk *mahā kiriya*, uraian detailnya sama dengan pada bagian *mahā kusala*, perbedaannya pada *mahā kiriya* tidak ada *virati* – 3 yang bersekutu. Sehingga hanya ada 1 alternatif kombinasi dengan salah satu dari *apamaññā* – 2. Jumlah total *cetasika* alternatif yang dapat bersekutu dengan *mahā kiriya* tinggal ditambah satu *cetasika*. Contoh:

Mahā kiriya citta 1-2: aññasamāna cetasika – 13, *sobhana sādadhāraṇa* – 19, *paññindriya* – 1, total 33 *citta*. Tetapi, sesekali salah satu dari *apamaññā* – 2 dapat muncul, jika hal ini terjadi, maka totalnya menjadi 34 *citta* (33 + 1). Yang lain, silakan uraikan sendiri.

Contoh kasus:

Seorang ibu dengan senang hati dan penuh keyakinan setiap pagi hari melakukan latihan meditasi selama satu jam atas anjuran anak laki-laknya dan mengetahui bahwa meditasi itu akan membawa hasil yang baik, baik di kehidupan ini dan selanjutnya. *Citta* apakah yang muncul saat itu dan berapa *cetasika* yang bergabung dengan *citta* tersebut?

Melakukan latihan meditasi tentu saja merupakan hal yang baik, maka ini termasuk *mahā kusala citta*. Merasa senang melakukannya = *somanassa*; atas anjuran anaknya = *sasaṅkhārika*; dan mengetahui bahwa meditasi itu bermanfaat = *ñāṇa-sampayuttam*. Jadi *citta* yang muncul saat itu adalah *somanassa-sahagatam ñāṇa-sampayuttam sasaṅkhārikam*. *Cetasika* yang bersekutu adalah *aññasamāna* 13 + *sobhana sādadhāraṇa* 19, + *paññindriya* 1, total 33 *cetasika*.

Seorang pemuda merasa tidak tega (kasihan) untuk membunuh ikan hasil pancingannya setelah melihatnya menggelepar-gelepar di tanah, maka dia langsung melepaskan kembali ikan tersebut; tetapi dia tidak menyadari bahwa membunuh itu akan membawa hasil yang tidak baik (tidak mengenal hukum karma). *Citta* apakah yang muncul saat itu dan berapa *cetasika* yang bergabung dengan *citta* tersebut?

Membebaskan ikan tersebut dari kematian adalah perbuatan maha baik, maka ini termasuk *mahā kusala citta*. Tidak menyadari bahwa membunuh itu tidak baik = *ñāṇa-vipayuttam*; langsung melepaskannya = *asaṅkhārika*; dan karena hanya merasa tidak tega dan tidak mengerti hukum karma, kemungkinan dia tidak merasa senang atau bahagia dapat melepaskan ikan tersebut kembali = *upekkhā*. Jadi *citta* yang muncul saat itu adalah *upekkhā-sahagatam ñāṇa-vipayuttam asaṅkhārikam*. Merasa kasihan melihat ikan tersebut menderita adalah manifestasi dari welas asih (*karuṇā cetasika*). Menghindari terjadinya pembunuhan adalah manifestasi dari perbuatan benar (*sammā kammanta cetasika*). Maka, *cetasika* yang bersekutu adalah *aññasamāna* 12 (*pīti*) + *sobhana sādadhāraṇa* 19, + *karuṇā* 1 (salah satu dari *apamaññā* – 2), + *sammā kammanta* 1 (salah satu dari *virati* - 3), total 33 *cetasika*.

Agar dapat lebih memahami aplikasinya, mari tinjau kasus yang cukup kompleks ini. Saat pesta ulang tahun semua tamu yang hadir turut berbahagia (*muditā*), kemudian salah satu tamu

melihat benda yang dia sukai dan timbul niat untuk mencurinya, tetapi karena takut merasa malu bila sampai tertangkap oleh teman-temannya dan menyadari bahwa mencuri adalah tidak baik, maka setelah merenungkannya dia membatalkan niat mencurinya. Dia merasa bahagia karena dapat menghindari pencurian. *Citta* apakah yang muncul saat itu dan berapa *cetasika* yang bergabung dengan *citta* tersebut? Kasus ini perlu dibagi beberapa bagian, tetapi karena keterangannya tidak spesifik, maka hanya garis besarnya saja yang akan dibahas.

\*Saat pesta ulang tahun semua tamu yang hadir turut berbahagia (*muditā*), *citta* yang timbul bisa merupakan salah satu dari *mahā kusala citta* – 8. Tetapi karena ini adalah suasana pada saat ulang tahun yang kemungkinan semuanya merasa senang, maka lebih condong ke *somanassa mahā kusala citta* – 4. Beberapa guru berpendapat bahwa *apamaññā* – 2 tidak bisa muncul dengan *upekkhā mahā kusala citta* – 4 & *upekkhā mahā kiriya citta* – 4. Tetapi orang yang sifatnya pendiam dan dingin, mungkin turut berbahagia dengan salah satu dari *upekkhā mahā kusala citta* – 4.

\*Berniat mencuri benda yang disukainya, ini termasuk *somanassa lobha mūla citta* – 4. Mengetahui bahwa mencuri itu tidaklah baik, maka kesadarannya tidak berhubungan dengan pandangan salah, maka kesadarannya adalah salah *somanassa diṭṭhigata-vippayuttam lobha mūla citta* – 2. Pikirannya berubah dari pikiran baik ke tidak baik, maka *citta* dan *cetasika* pun berubah.

\* Membatalkan niat mencurinya setelah merenungkannya = ini adalah kerja dari *sammā kammanta cetasika* (salah satu dari *virati* - 3), maka pasti *citta*-nya adalah *mahā kusala*. Karena dilakukannya setelah merenungkannya = *sasaṅkhārika*. Dia menyadari bahwa mencuri itu tidak baik = *ñāṇa-sampayuttam*. Dan merasa senang dapat melakukan hal itu = *somanassa*. Jadi *citta* yang muncul saat itu adalah *somanassa-sahagatam ñāṇa-sampayuttam saṅkhārikam*. Maka, *cetasika* yang bersekutu adalah *aññasamāna* 13 + *sobhana sādhdhāraṇa* 19, + *sammā kammanta* 1 (salah satu dari *virati* - 3), + *paññindriya* 1, total 34 *cetasika*.

### **Mahāggata citta – 27**

Hal penting yang perlu diingat, *virati* – 3 tidak bersekutu dengan *mahāggata citta*. *Apamaññā* – 2 dapat menjadi objek dari *jhāna* satu – empat, tidak bisa muncul bersama. Faktor *jhāna* dalam tiap tingkatan *jhāna* harus diperhatikan, misalnya *vitakka* tidak termasuk dalam *jhāna* kedua, *vicāra* tidak termasuk dalam *jhāna* ketiga, dst. Saat beralih dari *jhāna* keempat ke *jhāna* kelima, faktor *jhāna sukha* berubah menjadi *upekkhā*, tetapi *cetasika*-nya tidak berubah karena keduanya adalah *vedana cetasika*. *Jhāna* satu – empat masing-masing terdiri dari 3 *citta* yaitu *kusala*, *vipāka*, dan *kiriya*. *Jhāna* kelima terdiri dari rupa *jhāna* kelima 3 dan arupa *jhāna* 12. Silakan lihat tabel 2.6 *Saṅgaha mahāggata citta – 27*.

Tabel 2.6 Saṅgaha  
mahāggata citta – 27

Nama citta	Aññasamāna 13	Sobhana sādhdhāraṇa	Virati 3	Apamaññā	Paññin- driya	Total cetasika

		19		2	1	**
Jhāna kesatu - 3	13	19		2*	1	35
Jhāna kedua - 3	12 (vitakka)	19		2*	1	34
Jhāna ketiga - 3	11 (vitakka, vicāra)	19		2*	1	33
Jhāna keempat - 3	10 (vitakka, vicāra, pīti)	19		2*	1	32
Jhāna kelima - 15	10 (vitakka, vicāra, pīti)	19			1	30

\* maksudnya adalah cetasika tersebut hanya bersekutu saat menjadi objek meditasi dan muncul terpisah.

\*\* maksudnya adalah total cetasika yang mungkin bersekutu secara umum.

Jhāna kesatu - 3: *aññasamāna cetasika* – 13, *sobhana sādharma* – 19, *apamaññā* – 2, *paññindriya* – 1, total 35 *citta* (13 + 19 + 2 + 1 = 35). Karena mudah, untuk *citta* yang lainnya silakan uraikan sendiri.

Bila ditinjau secara detil pada tingkat aplikasi, maka akan terdapat dua kemungkinan dari jumlah total cetasika yang terjadi. Contoh:

Jhāna kesatu - 3: *aññasamāna cetasika* – 13, *sobhana sādharma* – 19, *paññindriya* – 1, total 33 *citta*. Tetapi, bila salah satu dari *apamaññā* – 2 menjadi objek meditasi, total *cetasika* yang bersekutu menjadi 34 *citta* (33 + 1).

Dengan cara yang sama maka akan didapat, jhāna kedua - 3: total 32 atau 33 *citta*; jhāna ketiga - 3: total 31 atau 32 *citta*; jhāna keempat - 3: total 30 atau 31 *citta*. Jhāna kelima - 15: tidak berubah karena tidak berhubungan dengan *apamaññā* – 2.

Contoh kasus:

Setelah berlatih meditasi samatha dengan objek keluar masuknya nafas selama satu bulan, seorang yogi sering menikmati kebahagiaan dari pencapaian konsentrasi rupa *jhāna* pertama. *Citta* apakah yang digunakannya dan berapa jumlah *cetasika* yang bersekutu dengan *citta* tersebut?

*Citta* yang digunakannya adalah rupa *jhāna* pertama *kusala citta* atau “*vitakka, vicāra, pīti, sukh’ekaggatā sahitam pathamajjhāna kusala-cittam.*” *Cetasika* yang bersekutu adalah *aññasamāna cetasika* – 13, *sobhana sādharma* – 19, *paññindriya* – 1, total 33 *cetasika*.

### **Lokuttara citta – 40**

Hal penting yang perlu diingat, *apamaññā* – 2 tidak bersekutu dengan *lokuttara citta*, karena hanya *Nibbāna* yang menjadi objek dari *lokuttara citta*. *Virati* – 3 selalu muncul bersama karena merupakan faktor dari dapat Jalan Mulia Beruas Delapan. Lokuttara *jhāna* kesatu – 8 maksudnya adalah *jhāna* kesatu dari 4 *magga* dan 4 *phala* (*Sotāpatti, Sakadāgāmi, Anāgāmi, Arahatta*), Silakan lihat tabel 2.7 *Saṅgaha lokuttara citta* – 40.

Tabel 2.7 Saṅgaha  
lokuttara citta -40

Nama citta	Aññasamāna 13	Sobhana sādhāraṇa 19	Virati 3	Apamaññā 2	Paññindriya 1	Total cetasika
Lokuttara jhāna kesatu - 8	13	19	3		1	36
Lokuttara jhāna kedua - 8	12 (vitakka)	19	3		1	35
Lokuttara jhāna ketiga - 8	11 (vitakka, vicāra)	19	3		1	34
Lokuttara jhāna keempat - 8	10 (vitakka, vicāra, pīti)	19	3		1	33
Lokuttara jhāna kelima - 8	10 (vitakka, vicāra, pīti)	19	3		1	33

Lokuttara jhāna kesatu - 8: aññasamāna cetasika – 13, sobhana sādhāraṇa – 19, virati – 3, paññindriya – 1, total 36 citta (13 + 19 + 3 + 1 = 36). Karena mudah, untuk *citta* yang lainnya silakan uraikan sendiri.

Contoh Kasus:

Seorang *Sakadāgāmi* menikmati buah kesuciannya (*phala samāpatti*) dengan menggunakan kekuatan konsentrasi dari *jhāna* kedua sebagai landasan untuk mencapainya. *Citta* apakah yang digunakannya dan berapa jumlah *cetasika* yang bersekutu dengan *citta* tersebut?

*Citta* yang digunakannya adalah rupa *jhāna* kedua *Sakadāgāmi phala citta* atau *dutiyaññāna Sakadāgāmi-phala-cittam* atau “*vicāra, pīti, sukh’ekaggatā sahitaṃ dutiyaññāna Sakadāgāmi-phala-cittam.*” *Cetasika* yang bersekutu adalah *aññasamāna cetasika – 12* (tanpa *vitakka*), *sobhana sādhāraṇa – 19, virati – 3, paññindriya – 1, total 35 cetasika.*

Seorang yang mencapai kesucian *Anāgāmi* dengan menggunakan kekuatan konsentrasi dari *jhāna* keempat sebagai landasan untuk mencapainya. *Citta* apakah yang digunakannya dan berapa jumlah *cetasika* yang bersekutu dengan *citta* tersebut?

*Citta* yang digunakannya adalah rupa *jhāna* keempat *Anāgāmi magga citta* atau *catutthajjhāna Anāgāmi-magga-cittam* atau “*sukh’ekaggatā sahitaṃ catutthajjhāna Anāgāmi-magga-cittam.*” *Cetasika* yang bersekutu adalah *aññasamāna cetasika – 10* (tanpa *vitakka, vicāra, pīti*), *sobhana sādhāraṇa – 19, virati – 3, paññindriya – 1, total 33 cetasika.*

----- SELESAI -----

*Semoga tulisan Dasar-Dasar Abhidhamma ini dapat menambah pengetahuan Dhamma keluargaku dan khususnya kedua orang tuaku. Semoga dengan tambahan pengetahuan ini, mereka dapat menghindari perbuatan-perbuatan yang tidak baik dan dapat lebih*

*mengembangkan hal-hal baik yang baru maupun yang telah ada di hati mereka masing-masing.  
Semoga jalan mereka menuju kedamaian sejati (Nibbāna)  
akan menjadi semakin mudah dan cepat.*

*Semoga tulisan ini juga bermanfaat bagi banyak orang khususnya sanak saudara dan teman-  
temanku. Semoga mereka dan pembaca lainnya dapat memetik manfaat yang sebesar-besarnya  
dari isi tulisan ini. Semoga jalan mereka menuju kedamaian sejati (Nibbāna)  
akan menjadi semakin mudah dan cepat.*

*Aku melimpahkan semua jasa kebajikan yang kuperoleh dari penulisan Dhamma ini  
kepada semua makhluk.  
Semoga semua makhluk dapat berbagi dan menikmati  
sebesar jasa kebajikan yang kukumpulkan.*

*Sadhu! Sadhu!  
Sadhu!*

## Daftar pustaka

1. Pandit J. Kaharuddin, *Abhidhammatthasaṅgaha*, Vihara Padumuttara, Tangerang, 2005.
2. Pandit J. Kaharuddin, *Kamus Umum Buddha Dharma (Pali-Sanskerta-Indonesia)*, DPP Pervitubi Majubuthi.
3. Bhikkhu Bodhi, *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, SBVMS, Malaysia, 1999.
4. Ashin Janakābhivamsa, *Abhidhamma in Daily Life*, (translated & edited by U Ko Lay, 1997), Buddha Educational Foundation, Taiwan, 2009.
5. Sayadaw U Silananda, *Abhidhamma Tape dan Transkrip*, 2004.
6. DR. Mehm Tin Mon, *The Essence of Buddha Abhidhamma*, Mehm Tay Zar Mon, Yangon, Myanmar, 1995.
7. Naradā Mahāthera, *Manual of Abhidhamma*, Tipiṭaka Nikāya Ministrative Organization, 1992.
8. Ven. Nyanaponika Thera, *Abhidhamma Studies*, BuddhaNet ebooks.
9. Nina van Gorkom, *Abhidhamma in Daily Life*, SBVMS, Malaysia, 2008.
10. N.K.G. Mendis, *The Abhidhamma in Practice*, <http://www.accesstoinight.org>.
11. Buddhagosa, *Visuddhimagga (The Path of Purification)*, translated by Bhikkhu Ñāṇamoli, Buddha Educational Foundation, Taiwan, 2003.
12. Buddhagosa, *Atthasālinī (The Expositor)*, translated by: Pe Maung Tin, M.A, edited by: Mrs. Rhys Davids, Dlit., M.A.) PTS, London, 1976.
13. Ledi Sayadaw, *The Manual Of Dhamma*, SBVMS, Malaysia, 2004
14. Pengarang ???, *An Analysis of The Abhidhammatthasaṅgaha*, by Manfred Wierich of Germany – ebook.
15. Sayalay Susīlā, *Unravelling the Mysteries of Mind & Body through Abhidhamma*, Inward Path Publisher, Malaysia, 2005.
16. Sayādaw Kuṇḍalābhivamsa, *Dhamma Ratana Vol 1*, (translated by Dr. Kay Mya Yee), Thirinandar Press, Yangon, Myanmar, 1998.
17. Sayādaw Kuṇḍalābhivamsa, *Dhamma Padetha Vol 1*, (translated by Daw Khin Hla Hla), Thirinandar Press, Yangon, Myanmar, 1999.
18. Semua Sutta diambil dari, <http://www.accesstoinight.org>, Sri Lanka Tipitaka Project (<http://www.metta.lk>), dan Saṃyutta Nikāya, versi: Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publication, Boston – ebook.
19. *The Jātaka, Stories of Buddha's Former Births*, translated by E. B. COWELL, M.A., and W. H. D. ROUSE, M.A., LITTD, <http://www.sacred-texts.com>.
20. Milinda Pañha, *The Questions of King Milinda*, translated by T. W. Rhys Davids, <http://www.sacred-texts.com>.
21. *The Dhammapada Commentary "Verses & Stories"*, translated into English by Daw Mya Tin, M.A., e-file dari <http://www.budsas.org>.
22. Ven. Weragoda Sarada Maha Thero, *Illustrated Dhammapada-Sayings of the Buddha*, BuddhaNet ebooks.
23. *DhammaPāla, Paramattha-dīpanī nāma Petavatthu-aṭṭhakathā*, translated by U Ba Kyaw, edited by Peter Masefield. The Pali Text Society, London, 1980. Printed by Unwin Brothers Limited, The Gresham Press, Old Woking, Surrey.
24. Ven. Nyanatiloka, *Buddhist Dictionary*, <http://www.budsas.org>.
25. Pengarang ???, *Buddhist Dictionary of Pali Proper Names*, [www.palikanon.com](http://www.palikanon.com).
26. Ven. Nyanatiloka, *Buddhist Dictionary*, BuddhaNet ebooks.
27. Ven. Buddhadatta Mahathera, *Concise Pāli-English Dictionary*, <http://www.budsas.org>.



## **Judul Beberapa Buku & Artikel lainnya**

### **Buku:**

1. Dasar-Dasar Meditasi Vipassanā, Mahāsi Sayādaw
2. Kemajuan Dalam Vipassanā, Mahāsi Sayādaw
3. Higher Magga dan Phala, Sayādaw U Kuṇḍalābhivamsa
4. Kehidupan Mulia Ini, Sayādaw U Kuṇḍalābhivamsa
5. Meditasi Vipassanā, Chanmyay Sayādaw
6. Perkembangan Pandangan Terang, Chanmyay Sayādaw
7. The Cambridge Talk (Indonesia), Chanmyay Sayādaw
8. Dana, Bhikkhu Sikkhānanda
9. Kisah-Kisah Hukum Karma dan Moral Ceritanya, Bhikkhu Sikkhānanda

### **Artikel:**

1. Tujuan Hidup Ini
2. Manfaatkan Waktu Semaksimal Mungkin
3. 4 macam Manusia
4. Pengembara yang Tersesat
5. Merenungkan/Membayangkan Penderitaan Neraka
6. Apa itu Avijjā
7. Dua Jenis Tangisan
8. Empat Jenis Harta
9. Ketakutan oleh Gajah Ciptaannya
10. Lihat Dukkha sebagai Duri
11. Manfaat dari Meditasi Vipassanā
12. Membuang Keserakahan Indera yang Terpendam
13. Pembabaran Ajaran yang Tidak Lengkap
14. Pengembara yang Tersesat
15. Petunjuk Meditasi Vipassanā
16. Petunjuk Meditasi Mettā
17. Samatha, Vipassanā, dan 4 Tipe Yogi

18. Teman yang Salah (pāpamitta)

**Semua Buku dan Artikel di atas bisa diunduh (download) di**

<https://skydrive.live.com/P.mvc#!/?>

[cid=f1e05c39cd1727e9&sc=documents&uc=1&id=F1E05C39CD1727E9%21385](https://skydrive.live.com/P.mvc#!/?cid=f1e05c39cd1727e9&sc=documents&uc=1&id=F1E05C39CD1727E9%21385). Bila kesulitan untuk mengetik alamat tautan ini, anda bisa menduplikasi alamat ini di FB penulis: [www.facebook.com/andi.kusnadi](https://www.facebook.com/andi.kusnadi). Semua artikel di atas terdapat di catatan (notes) FB penulis.