

Menuju
Realisasi
Anattā



Menuju
Realisasi
Anattā

Menuju Realisasi Anattā

Copyright©Dhīramano Bhikkhu, 2026
LovRinz Publishing

Penulis :
Dhīramano Bhikkhu

Tata Letak :
LovRinz Desk

Desain Sampul :
Dhīramano Bhikkhu

E-ISBN : 978-634-226-573-4
ISBN : 978-634-226-581-9

xviii+86 halaman
14x20 cm

Cetakan 1, April 2026
Hak cipta dilindungi undang-undang



Penerbit :
Lovrinz Publishing
CV. RinMedia



Perum Banjarwangunan Blok E1 No.10
Cirebon - Jawa Barat



www.lovrinz.com



0897 2999 777

Menuju
**Realisasi
Anattā**

Dhīramano Bhikkhu



Buku ini dibagikan sebagai pemberian Dhamma,
dengan harapan dapat memberi manfaat
bagi mereka yang berjuang mengakhiri dukkha;
oleh karena itu,
buku ini tidak untuk diperjualbelikan.

*Guru yang tiada tara,
Yang telah mengakhiri ketidaktahuan,
Penunjuk Jalan sejati,
Sang Tathāgata,
Aku bersujud hormat.*

Kata Sambutan

“Sukho puññassa uccayo”ti.

*“Penghimpunan kebajikan adalah sebab pembawa
kebahagiaan.”*

Buku yang disusun oleh Āyasmā Dhīramano ini adalah salah satu buku yang sangat layak dibaca oleh siapa pun yang bertekad menghimpun kebajikan. Perlu dipahami bahwa, tindakan memberi dan menjaga susila sungguh benar merupakan kebajikan tahap dasar. Namun, yang dijuluki sebagai kebajikan tidak hanya dilakukan melalui tindakan memberi atau tindakan menjaga susila semata. Tindakan meluruskan pandangan, yang merupakan bagian dari pengembangan kualitas cipta, merupakan kebajikan yang paling esensial.

Ketika pandangan lurus, selaras dengan Sang Jalan, segala tindak bajik yang dilakukan, termasuk tindakan memberi dan menjaga susila, pun selaras dengan Sang Jalan. Penghimpunan kebajikan dengan cara inilah yang dikatakan sebagai sebab pembawa kebahagiaan.

Buku ini dengan lugas menunjukkan praktik dan cara pandang keliru yang sudah sangat kaprah di kalangan masyarakat yang dijuluki sebagai Buddhis. Dengan demikian, para praktisi dapat berhati-hati dalam memilih metode praktik, sehingga tidak terjebak dalam cara-cara pandang keliru yang berbahaya tersebut. Sekaligus juga mengetahui, jalan praktik seperti apa yang selaras dengan Ajaran Sang Guru.

Lebih lanjut, pemahaman akan anattā, dengan cara melihat langsung sesuai kebenaran, adalah salah satu dasar untuk bisa memahami Empat Kebenaran Mulia secara jelas. Dengan tampak jelasnya anattā, seseorang mampu memahami jelas dukkha, mampu memadamkan kemunculan dukkha, mampu melihat kepadaman

dukkha, dan tentunya mampu mengembangkan Sang Jalan dengan benar.

Sebagai penutup kata sambutan ini, izinkan saya menyampaikan aspirasi, yakni:

“Sabbamidam puññaṃ paramasukhassa sacchikiriyāya paccayo hotu.”

“Hendaknya semua kebajikan ini menjadi faktor penopang tampak jelasnya Kebahagiaan Termulia.”

Bramahā Ṭhitasaddho

4 April 2026



Sekapur Sirih

Buku ini hadir bukan untuk menambah deretan teori di benak kita. Sebaliknya, ia adalah undangan lembut untuk meletakkan beban. Melalui bahasa yang jujur dan dekat dengan keseharian, kita diajak melihat langsung ke dalam realitas segala fenomena yang kita alami.

Keindahan dari ajaran pada buku ini bukanlah pada kerumitan istilahnya, melainkan pada kebenaran yang bisa kita buktikan saat menerapkan instruksinya. Memahami *anattā* bukanlah tentang meniadakan kehidupan, melainkan tentang melepaskan genggaman pada ilusi akan adanya diri. Saat genggaman itu mengendur, debu-debu kepemilikan memudar, meninggalkan kejernihan yang tak lagi terbelenggu

oleh “aku” dan “milikku”. Ini adalah pengalaman nyata yang bisa kita realisasi di kehidupan ini juga.

Semoga setiap halaman yang kita baca membawa selangkah lebih dekat menuju akhir derita secara tuntas tanpa perlu menderita lagi. Selamat berlatih!

Sakya Kumara

3 April 2026

Pengantar

Perjalanan menuju realisasi anattā bukanlah sekadar pemahaman, melainkan penglihatan langsung melalui penyelidikan yang konsisten terhadap realitas dari apa yang selama ini dianggap sebagai “aku”.

Buku ini disusun semata-mata atas dasar ketulusan, sebagai wujud kepedulian bagi mereka yang sungguh-sungguh tergugah untuk terbebas dari dukkha. Isi buku ini dirancang sebagai panduan yang praktis, agar praktisi dapat berlatih secara mandiri—melihat, memahami, dan melepaskan belenggu ilusi akan adanya diri.

Sebagai catatan, apa yang disampaikan dalam buku ini merupakan pemahaman penulis terhadap ajaran Sang Buddha. Jika terdapat kekeliruan dalam pemaknaan maupun hal-hal lainnya, maka hal tersebut sepenuhnya merupakan kekurangan penulis. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam proses penyusunan dan penerbitan buku ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Semoga segala kebajikan yang telah dilakukan membawa manfaat bagi banyak makhluk.

Penulis,

Dhīramano Bhikkhu

28 Maret 2026

Daftar Isi

Kata Sambutan	vii
Sekapur Sirih	xi
Pengantar	xiii
Pendahuluan	1
Bagian I	5
Pemahaman Awal	5
Lima Agregat (Pañcakkhandhā)	5
Enam Kontak Indra	7
Sepuluh Belunggu	8
Lima Belunggu Rendah	8
Lima Belunggu Lebih Tinggi	9
Empat Tingkat Kesucian	10

Bagian II	13
Pendalaman Pemahaman	13
Distorsi.....	13
Ragam Distorsi.....	14
Distorsi pada Pemasuk Arus	15
Manifestasi Fenomena.....	16
Sakkāya-diṭṭhi	17
Apa itu Sakkāya-diṭṭhi	18
Manifestasi Sakkāya-diṭṭhi	18
Mengakhiri Sakkāya-diṭṭhi.....	20
Pemahaman dan Jalan Praktik Keliru.....	21
Pengagung Kesadaran.....	22
Ragam Pendekatan Praktik yang Keliru.....	27
Paham Kekekalan.....	32
Bebas dari Paham Ekstrem	33
Dua Ekstrem yang Harus Dihindari.....	33
Jalan Tengah	34
Kemunculan-Kepadaman	35
Pemasuk Arus	37

Bagian III	41
Menuju Arus	41
Dukkha	41
Kemunculan Dukkha.....	42
Kepadaman Dukkha	44
Jalan Menuju Kepadaman Dukkha	46
Delapan Faktor Jalan Mulia.....	46
Pengembangan Faktor Jalan Mulia	47
Panduan Praktik	58
Sakkāya-diṭṭhi Sebagai Target Penyelidikan ...	59
Kesan Sebagai Subjek.....	61
Meditasi Jalan.....	63
Meditasi Duduk.....	70
Penyelidikan Intens	76
Pergantian Kesan Sebagai Subjek	77
Manifestasi Pikiran	77
Kesalahan Penerapan	79
Awal, Tengah, dan Akhir	81
Realisasi Anattā	82



Pendahuluan

Buku ini tidak ditujukan untuk kepentingan akademik. Oleh karena itu, penggunaan istilah Pali yang tidak mengikuti kaidah deklinasi tetap digunakan sebagai bentuk kata serapan, dan ditulis tanpa huruf miring.

Pembahasan dalam buku ini mungkin akan terasa berat bagi pembaca yang baru mempelajari ajaran Buddha. Oleh karena itu, penting untuk terlebih dahulu memiliki pemahaman dasar mengenai ajaran dan istilah-istilah Dhamma. Penjelasan singkat mengenai hal tersebut tetap disertakan sebagai landasan awal.

Dengan landasan tersebut, praktisi diharapkan dapat menyelami Dhamma lebih dalam. Karena buku ini

ditujukan bagi mereka yang bersungguh-sungguh dalam praktik, penulis tidak lagi menguraikan panjang lebar mengenai pentingnya memperjuangkan apa yang memang patut diperjuangkan, yaitu pembebasan dalam kehidupan ini juga.

Langkah awal adalah mempelajari, menimbang, dan mengulang kembali apa yang disampaikan dalam buku ini. Langkah berikutnya adalah mempraktikkan sesuai dengan arahan yang diberikan. Kedua langkah ini sepatutnya dijalankan secara berulang dan konsisten.

Selamat berjuang.





Bagian I

Pemahaman Awal

Pembahasan dalam bagian ini mencakup:

- Lima Agregat (Pañcakkhandhā)
- Enam Kontak Indra
- Sepuluh Belenggu
- Empat Tingkat Kesucian

Lima Agregat (Pañcakkhandhā)

Rupa

Tubuh jasmani, materi.

Perasaan (Vedanā)

Aspek rasa dalam kontak indra: menyenangkan,

tidak menyenangkan, bukan menyenangkan juga bukan tidak menyenangkan.

Persepsi (Saññā)

Proses mengenali dan memberi label.

Pembentuk (Saṅkhāra)

Kehendak yang membentuk tindakan jasmani, ucapan, dan pikiran.

Kesadaran (Viññāṇa)

Kesadaran melihat, kesadaran mendengar, kesadaran tubuh, kesadaran mencium, kesadaran mengecap, kesadaran pikiran

Enam Kontak Indra

Enam landasan internal:

Indra penglihatan, indra pendengaran, indra penciuman, indra pengecapan, indra peraba (tubuh), indra pikiran.

Enam landasan eksternal:

Rupa, suara, bau, rasa, sensasi tubuh, fenomena mental.

Enam kesadaran indra:

Kesadaran melihat, kesadaran mendengar, kesadaran mencium, kesadaran mengecap, kesadaran tubuh, kesadaran pikiran.

Enam kontak indra:

Kontak melihat, kontak mendengar, kontak mencium, kontak mengecap, kontak tubuh, kontak pikiran.

Dengan adanya tiga kondisi—landasan internal, landasan eksternal, dan kesadaran indra—maka disebut kontak indra.

Sepuluh Belenggu

Dibagi menjadi 2 bagian:

- Lima Belenggu Rendah
- Lima Belenggu Lebih Tinggi

Lima Belenggu Rendah

Sakkāya-diṭṭhi

Pandangan yang menganggap adanya diri.

Vicikicchā

Keraguan terhadap Buddha, Dhamma, dan Saṅgha.

Sīlabbata-parāmāsa

Cengkeraman keliru pada sila dan brata.

Kāmacchanda

Hasrat terhadap kenikmatan indra.

Byāpāda

Kegusaran, penolakan, kebencian, ketidaksenangan.

Lima Belenggu Lebih Tinggi

Rūpa-rāga

Keterikatan pada keberadaan dalam alam bentuk.

Arūpa-rāga

Keterikatan pada keberadaan dalam alam tanpa bentuk.

Māna

Membandingkan kondisi internal dengan kondisi eksternal sebagai lebih baik, setara, atau lebih rendah.

Uddhacca

Kegelisahan, pikiran yang buyar.

Avijjā

Ketidaktahuan, bukan pengetahuan.

Empat Tingkat Kesucian

Sotāpatti

Tiga belenggu pertama berakhir.

Sakadāgāmi

Tiga belenggu pertama berakhir, belenggu keempat dan kelima melemah.

Anāgāmi

Lima belunggu rendah berakhir.

Arahatta

Seluruh belunggu berakhir.

Akhir Bagian I





Bagian II

Pendalaman Pemahaman

Pembahasan dalam bagian ini mencakup:

- Distorsi (Vipallāsa)
- Manifestasi Fenomena
- Sakkāya-diṭṭhi
- Pemahaman dan Jalan Praktik Keliru
- Bebas dari Paham Ekstrem
- Pemasuk Arus

Distorsi

Pembahasan distorsi (Vipallāsa) dibagi menjadi:

- Ragam Distorsi
- Distorsi pada Pemasuk Arus

Ragam Distorsi

Vipallāsa adalah distorsi, yaitu kekeliruan dalam mempersepsikan, memikirkan, dan memandang fenomena.

Distorsi ini mencakup tiga aspek utama:

1. Saññā-vipallāsa (distorsi persepsi)
2. Citta-vipallāsa (distorsi pikiran)
3. Diṭṭhi-vipallāsa (distorsi pandangan)

Ketiga distorsi ini bekerja terhadap empat aspek:

1. Yang tidak kekal (anicca) sebagai kekal (nicca)
2. Yang dukkha sebagai sukha
3. Yang bukan diri (anattā) sebagai diri (attā)
4. Yang tidak indah (asubha) sebagai indah (subha)

Distorsi pada Pemasuk Arus

Seorang Pemasuk Arus (Sotāpanna) tuntas mengakhiri:

1. Distorsi persepsi, pikiran, dan pandangan terhadap yang bukan diri sebagai diri
2. Distorsi persepsi, pikiran, dan pandangan terhadap yang tidak kekal sebagai kekal
3. Distorsi pandangan terhadap yang tidak indah sebagai indah
4. Distorsi pandangan terhadap yang dukkha sebagai sukha

Seorang Pemasuk Arus (Sotāpanna) belum mengakhiri:

1. Distorsi persepsi dan pikiran terhadap yang tidak indah sebagai indah
2. Distorsi persepsi dan pikiran terhadap yang dukkha sebagai sukha

Vipallāsakathā (Mahāvagga, Paṭisambhidāmagga, Khuddakanikāya)

Manifestasi Fenomena

Segala manifestasi fenomena yang terjadi dikategorikan menjadi enam jenis berikut:

1. Manifestasi visual
2. Manifestasi suara
3. Manifestasi bau
4. Manifestasi rasa
5. Manifestasi kesan tubuh
6. Manifestasi pikiran

Enam manifestasi fenomena ini, dalam bahasa Dhamma, disebut sebagai enam kontak indra. Segala aktivitas mental merupakan manifestasi pikiran. Tidak ada manifestasi fenomena lain di luar lingkup enam ini (Sabbasutta, Saṃyutta Nikāya 35.23).

Dalam satu momen, hanya satu manifestasi fenomena yang terjadi, dan setiap momen bergantian dengan sangat cepat. Sebagai contoh, satu momen merupakan manifestasi visual, kemudian padam; momen

berikutnya manifestasi pikiran, kemudian padam; momen berikutnya lagi manifestasi visual, kemudian padam. Dalam satu momen, tidak bisa terjadi lebih dari satu manifestasi fenomena (kesadaran/kontak) secara bersamaan.

Namun karena ketidaktahuan terhadap apa yang terjadi, para makhluk mempersepsikan secara keliru adanya pelihat, kesadaran, atau diri yang sedang melihat dan menyadari yang terlihat—seolah ada dualisme berupa subjek dan manifestasi visual. Realitasnya, dalam apa yang terlihat yang ada hanyalah yang terlihat—yakni manifestasi visual itu sendiri.

Sakkāya-diṭṭhi

Dibagi menjadi:

- Apa itu Sakkāya-diṭṭhi
- Manifestasi Sakkāya-diṭṭhi
- Mengakhiri Sakkāya-diṭṭhi

Apa itu Sakkāya-diṭṭhi

Secara umum, sakkāya-diṭṭhi adalah pandangan keliru mengenai adanya diri. Pandangan mengenai adanya diri ini tidak terbatas pada satu label, melainkan dapat muncul dalam berbagai bentuk label yang berperan sebagai subjek yang dianggap nyata. Hal ini terjadi karena sakkāya-diṭṭhi merupakan konstruksi keliru terhadap manifestasi fenomena yang dipersepsikan sebagai dualitas, sehingga menimbulkan kesan seolah subjek dan manifestasi fenomena merupakan realitas. Konstruksi keliru ini mencakup keseluruhan distorsi—persepsi, pikiran, pandangan.

Manifestasi Sakkāya-diṭṭhi

Kesan seolah ada dualitas—subjek dan manifestasi fenomena merupakan manifestasi dari sakkāya-diṭṭhi. Kesan ini juga mencakup keseluruhan distorsi persepsi, pikiran, dan pandangan.

Kesan seolah ada subjek dapat mencakup berbagai label, antara lain:

1. Aku, diri, attā, soul, self, higher self
2. Kesadaran, kesadaran pasif, kesadaran murni, kesadaran tinggi
3. Citta yang murni, primordial citta, nāmarūpa
4. Yang mengetahui, yang mengalami, yang mengamati, yang menyadari, yang menyelidiki
5. Label apa pun yang dikenali oleh masing-masing individu

Apa pun labelnya, jika dipersepsikan sebagai dualitas yang nyata—subjek dan manifestasi fenomena—akan menimbulkan kesan seolah ada subjek (sebagaimana dilabelkan) dan manifestasi fenomena. Inilah manifestasi sakkāya-diṭṭhi.

Mengakhiri Sakkāya-diṭṭhi

Sakkāya-diṭṭhi memungkinkan untuk diakhiri dalam kehidupan ini. Praktisi terlebih dahulu perlu mengetahui dan mengenali manifestasinya. Setelah mampu mengenali manifestasinya, praktisi perlu menyelidiki realitasnya. Konsistensi dalam melihat realitas dari apa yang dianggap sebagai subjek ini mengarah pada penuntasan distorsi persepsi, pikiran, dan pandangan terhadap apa yang anicca sebagai nicca, serta apa yang anattā sebagai attā—yang berarti sakkāya-diṭṭhi tuntas diakhiri.

Ketika sakkāya-diṭṭhi tuntas diakhiri, tidak lagi memungkinkan bagi praktisi untuk mempersepsikan fenomena apa pun secara keliru sebagai dualitas adanya subjek dan manifestasi fenomena, baik dalam persepsi, pikiran, dan pandangan.

Jika masih terdapat sedikit saja kesan dualitas adanya subjek dan manifestasi fenomena dalam bentuk label

apa pun, maka belunggu pertama—sakkāya-diṭṭhi belum tuntas diakhiri.

Pemahaman dan Jalan Praktik

Keliru

Bagian ini membahas pemahaman dan jalan praktik keliru yang dipersepsikan sebagai ajaran dan praktik Buddhis. Pemahaman dan praktik ini mungkin benar dalam konteks ajaran tertentu, namun ketika dinyatakan sebagai ajaran Buddha, hal tersebut menjadi keliru.

Tidak hanya mengetahui apa yang merupakan jalan yang mengarah pada tujuan (pembebasan), tetapi juga mengetahui dan mengenali apa yang bukan jalan merupakan hal yang penting. Dari sekian banyak, hanya beberapa yang dianggap krusial yang dibahas.

Bagian ini dibagi menjadi:

- Pengagung Kesadaran
- Ragam Pendekatan Praktik yang Keliru
- Paham Kekekalan

Pengagung Kesadaran

Sejak zaman Sang Buddha, pandangan yang mengagungkan kesadaran sebagai sesuatu yang terpisah dari manifestasi fenomena (independen) telah ada. Kesadaran dipandang sebagai dasar dari segala fenomena yang muncul dan padam, sementara kesadaran sebagai subjek yang menyadari kemunculan dan kepadaman fenomena dianggap terus berlangsung.

Anggapan kesadaran sebagai subjek yang terus berlangsung (eternalisme) ini secara otomatis terjadi ketika manifestasi fenomena dipersepsikan sebagai dualitas—kesadaran dan manifestasi fenomena. Pemahaman ini ditolak oleh Sang Buddha (Mahātaṇhāsāṅkhasutta, Majjhima Nikāya 38).

Jika diselidiki secara langsung, apa yang dipersepsikan sebagai kesadaran yang menyadari, mengetahui, mengamati, dan menyelidiki adalah manifestasi fenomena itu sendiri—bukan sesuatu yang terpisah; tidak ada dualitas. Sebagaimana telah dijelaskan pada Bagian mengenai Enam Kontak Indra dan Bagian mengenai Manifestasi Fenomena; manifestasi visual, suara, bau, rasa, kesan tubuh, dan manifestasi pikiran itu sendiri adalah manifestasi kesadaran yang dependen pada landasan internal dan landasan eksternal sebagai kondisi.

Apabila mempersepsikan adanya kesadaran yang sedang menyadari manifestasi kesan tubuh berupa sensasi sentuhan telapak kaki, misalnya, maka apa yang dipersepsikan sebagai kesadaran tersebut secara otomatis dipahami sebagai sesuatu yang terpisah dan independen.

Dalam kasus tersebut, yang terjadi adalah satu momen manifestasi sensasi sentuhan telapak kaki, kemudian

padam; momen berikutnya adalah manifestasi lainnya, misalnya manifestasi pikiran berupa ingatan akan manifestasi sebelumnya yang telah padam, atau manifestasi kesan tubuh di kepala (kontraksi ketika berupaya fokus). Momen demi momen ini berlangsung silih berganti dengan sangat cepat sehingga seolah-olah terjadi bersamaan. Jika tidak jeli, hal ini dapat menyebabkan persepsi keliru bahwa ada dualitas—subjek (berupa label kesadaran) yang sedang menyadari dan manifestasi fenomena—padahal yang terjadi hanyalah pergantian manifestasi fenomena.

Mekanisme ini juga dapat diselidiki dalam contoh sederhana yang umum—yaitu menyadari napas. Jika diteliti dengan cermat, akan terlihat adanya jeda antara diketahuinya napas dan apa yang dipersepsikan sebagai kesadaran yang sedang menyadari. Satu momen adalah manifestasi kesan tubuh berupa sensasi napas, kemudian padam; momen berikutnya adalah manifestasi lain, seperti manifestasi pikiran yang mengingat manifestasi sebelumnya yang telah padam atau manifestasi kesan tubuh di kepala. Pergantian momen yang sangat cepat

menimbulkan kesan seolah manifestasi ini terjadi bersamaan dalam satu momen jika tidak teliti. Akibat dari ketidaktelitian ini, manifestasi pikiran yang mengingat momen sebelumnya yang telah padam atau manifestasi kesan tubuh di kepala dipersepsikan secara keliru sebagai subjek berupa label—kesadaran yang sedang menyadari manifestasi kesan tubuh berupa sensasi napas.

Berikut ini beberapa contoh arahan praktik yang berlandaskan pemahaman keliru tersebut:

1. Selalu sadar setiap saat akan segala fenomena yang terjadi; jadilah pengamat yang hanya menyaksikan segala fenomena tanpa terlibat
2. Segala fenomena yang terjadi, sadari saja ketika fenomena itu muncul dan lenyap
3. Dalam meditasi, terapkan kesadaran pasif (passive awareness), tidak menolak maupun mencengkeram fenomena, sekadar sadar sebagaimana apa adanya

4. Temukan dan menetap dalam kesadaran murni yang tidak terpengaruh oleh apa pun yang muncul

Dari penjelasan dan beberapa contoh tersebut, cukup untuk mengenali pola dari pemahaman keliru ini, sehingga praktisi dapat mengenali arahan praktik lainnya yang tidak disebutkan namun didasari pada pemahaman keliru yang sama.

Praktik pengagung kesadaran ini tidak akan mengarah pada pembebasan, karena berlandaskan pandangan keliru—*sakkāya-diṭṭhi*. Alih-alih mengakhiri konstruksi dualitas, justru semakin memperkuatnya.

Pandangan dan praktik keliru ini juga banyak muncul dalam Buddhisme masa kini. Salah satu sebabnya, selain faktor pengaruh pengajar Buddhis yang berbekal ajaran praktik tertentu di luar Buddhisme, adalah penerjemahan kata *sati* sebagai “kesadaran”, padahal arti yang lebih tepat adalah “pengingatan”.

Dalam konteks kata Pāli tertentu, kata “sadar” digunakan sebagai terjemahan. Sebagai contoh, kata Buddha berarti “Yang Sadar”. Makna “sadar” di sini sama seperti “Yang Tersadarkan”.

Kata “sadar” dalam kalimat seperti “sadar akan segala manifestasi fenomena yang terjadi” berbeda maknanya dengan “sadar akan realitas dari segala manifestasi fenomena yang terjadi”. Dalam Buddhisme, yang pertama merupakan pandangan keliru, sedangkan yang kedua adalah penembusan.

Ragam Pendekatan Praktik yang Keliru

Bagian ini dibagi menjadi tiga bagian:

- Berupaya Menghentikan Pikiran
- Praktik Tidak Melabel
- Menolak Penggunaan Konsep

Berupaya Menghentikan Pikiran

Praktik yang dilakukan adalah meditasi dengan tujuan menghentikan pikiran. Pemahaman bahwa pikiran harus berhenti—dengan berhentinya pikiran, maka “aku” juga berhenti—merupakan pemahaman yang keliru, karena tidak memahami bahwa segala fenomena adalah bukan diri; manifestasi pikiran hanyalah manifestasi pikiran, bukan subjek atau “aku”. Realitasnya, tidak ada subjek atau “aku” yang harus dihentikan. Yang perlu diakhiri adalah distorsi persepsi yang menganggap adanya subjek atau “aku”, melalui penglihatan langsung terhadap realitas.

Praktik lain yang mirip adalah mengosongkan pikiran dalam meditasi hingga praktisi merasa mengalami kekosongan yang mendamaikan. Ini merupakan kekosongan yang keliru. Jika terus dipraktikkan, kewaspadaan praktisi akan semakin tumpul.

Praktik Tidak Melabel

Praktik yang dilakukan adalah berupaya tidak melabel dalam bermeditasi. Praktisi diarahkan, ketika melihat, hanya sekadar melihat apa adanya tanpa melabel, sehingga bebas dari menolak dan mencengkeram fenomena.

Praktik ini keliru, karena distorsi persepsi, pikiran, dan pandangan akan selalu menyertai selama distorsi ini belum diakhiri. Melihat apa adanya hanya terjadi jika keseluruhan distorsi (*vipallāsa*) tuntas diakhiri.

Menolak Penggunaan Konsep

Hal pertama yang dibahas adalah penolakan terhadap penggunaan konsep “tidak ada diri” sebagai arti dari kata *anattā*. Penolakan ini berakar pada keterikatan terhadap konsep diri sebagai realitas sehingga tidak dapat menerima ketika *anattā* diartikan sebagai tidak ada diri. Akibat keterikatan tersebut, ketika dihadapkan

pada pernyataan bahwa tidak ada diri, justru muncul persepsi keliru tentang adanya diri yang tidak eksis.

Ketidakmampuan menerima hal tersebut mendorong pihak yang menolak untuk menggunakan *Ānandasutta* (*Saṃyutta Nikāya* 44.10) sebagai pembenaran, di mana Sang Buddha berdiam diri ketika ditanya oleh pertapa *Vacchagotta*.

Apabila keseluruhan isi sutta tersebut diselidiki dengan teliti, akan dipahami alasan Sang Buddha berdiam diri ketika ditanya apakah diri eksis atau tidak eksis.

Alasan Sang Buddha tidak menjawab pertanyaan “apakah diri eksis” adalah karena pertanyaan tersebut berlandaskan pandangan eternalisme (ekstrem eksis). Baik jawaban bahwa diri eksis maupun tidak eksis, keduanya akan berujung pada pandangan ekstrem yang justru menjadi dukungan bagi pandangan keliru yang dianut para pertapa dari ajaran lain.

Sementara itu, jika menjawab pertanyaan “apakah diri tidak eksis”, maka pertapa Vacchagotta, yang pikirannya diliputi kebingungan dan cenderung pada pandangan ekstrem eksis, akan jatuh ke dalam paham pemusnahan—yakni menganggap bahwa diri yang sebelumnya dianggap eksis itu akan menjadi tidak eksis.

Sesungguhnya, pernyataan Sang Buddha “sabbe dhammā anattā”—segala fenomena adalah bukan diri—merupakan penegasan yang sangat jelas. Anattā dapat diartikan sebagai “bukan diri”, “nondiri”, “tidak ada diri”, “kosong dari diri”, atau “tidak ada substansi”. Perbedaan istilah ini bukanlah masalah, selama dipahami bahwa semuanya menunjuk pada maksud yang sama—yakni negasi terhadap konsep adanya diri atau substansi sebagai realitas, termasuk konsep adanya diri yang tidak eksis.

Hal berikutnya adalah penolakan terhadap penggunaan konsep “aku” atau “diri” yang muncul dalam kalangan

Buddhis karena pemahaman mengenai anattā yang tidak lengkap. Para Ariya, termasuk Sang Buddha sendiri, tetap menggunakan konsep “aku” atau “diri” dalam bahasa sehari-hari, dengan pemahaman penuh bahwa konsep tersebut hanyalah sebatas penunjukan konvensional, bukan realitas.

Paham Kekekalan

Segala label atau konsep apa pun, baik menggunakan istilah Buddhis seperti citta, kesadaran, nāmarūpa, nibbāna, maupun istilah lainnya, jika dinyatakan sebagai sesuatu yang kekal, merupakan pandangan keliru. Paham kekekalan ini termasuk dalam ekstrem ekshis, yang secara jelas ditolak oleh Sang Buddha.

Oleh karena itu, meskipun ajaran tersebut disampaikan oleh sosok yang dihormati, praktisi tetap perlu memilah mana yang merupakan Dhamma sejati dan mana yang bukan.

Bebas dari Paham Ekstrem

Pembahasan ini dibagi menjadi:

- Dua Ekstrem yang harus dihindari
- Jalan Tengah
- Kemunculan-Kepadaman

Dua Ekstrem yang Harus Dihindari

Dua ekstrem—eksis dan tidak eksis—ditolak oleh Sang Buddha. Hal ini dapat dilihat dalam Kaccānagottasutta (Saṃyutta Nikāya 12.15). Dalam sutta tersebut, Sang Buddha menyatakan: “Segala keberadaan eksis selamanya”—ini ekstrem pertama. “Segala keberadaan tidak eksis selamanya”—ini ekstrem kedua. Dengan menghindari dua ekstrem ini, Tathāgata mengajarkan Jalan Tengah—manifestasi dependen.

- Memahami sesuatu sebagai eksis jatuh pada paham eternalisme (sassata-ditṭhi).

- Memahami sesuatu sebagai tidak eksis jatuh pada paham nihilisme (natthika-diṭṭhi, ahetuka-diṭṭhi, akiriya-diṭṭhi).
- Memahami sesuatu sebagai eksis kemudian menjadi tidak eksis jatuh pada paham pemusnahan (ucchedadiṭṭhi).

Jalan Tengah

Jalan Tengah—manifestasi dependen yang diajarkan oleh Tathāgata—merupakan pemahaman penuh terhadap realitas sejati dari manifestasi fenomena, tidak jatuh pada ekstrem eksis dan tidak eksis. Segala fenomena, manifestasinya adalah dependen. Tidak ada satu pun fenomena yang independen, karena jika ada satu fenomena saja yang independen, maka pembebasan dari dukkha menjadi mustahil.

Segala yang manifestasinya dependen adalah kosong dari substansi. Apa yang kosong dari substansi adalah tidak muncul, tidak lahir, tidak lenyap, tidak kekal, tidak

mati. Artinya, tidak ada kemunculan sejati. Karena tidak adanya kemunculan sejati inilah maka tampak manifestasi fenomena, tampak kepadaman fenomena, tampak ketidakkekalan, serta pembebasan sepenuhnya dari dukkha menjadi memungkinkan.

Kemunculan-Kepadaman

Manifestasi fenomena diumpamakan seperti fatamorgana, seperti ilusi magis (Pheṇapiṇḍūpamasutta, Saṃyutta Nikāya 22.95). Tampak muncul, namun kosong dari kemunculan sejati; tampak padam, namun kosong dari kepadaman sejati. Muncul bukan berarti eksis. Padam bukan berarti tidak eksis. Fenomena tampak kemunculannya karena manifestasi dependen. Fenomena tampak kepadamannya karena manifestasi dependen. Penembusan penuh terhadap manifestasi dependen ini mengakhiri ketidaktauan, sepenuhnya bebas dari paham ekstrem—memahami fenomena sebagaimana apa adanya.

Sejak zaman Sang Buddha, banyak yang jatuh pada paham ekstrem terkait kemunculan dan kepudaman fenomena. Sebagai contoh, kisah dalam Yamakasutta (Saṃyutta Nikāya 22.85). Bhante Yamaka memiliki pandangan keliru bahwa Arahanta setelah kematian menjadi tidak eksis lagi. Ini merupakan paham pemusnahan, sehingga para Bhikkhu menegur dan menasihatinya. Pada akhirnya, Bhante Sāriputta yang mampu mengarahkan Bhante Yamaka untuk melepaskan pandangan kelirunya.

Pada masa kini pun banyak kalangan Buddhis—bahkan secara intelektual saja—jatuh pada paham ekstrem dalam memahami kemunculan dan kepudaman fenomena.

Sebagai pengajar atau praktisi Buddhis, setidaknya secara pemahaman intelektual perlu selaras dengan Jalan Tengah—tidak jatuh pada ekstrem eksis dan tidak eksis.

Pemasuk Arus

Pemasuk arus tidak mungkin lagi mempersepsikan sesuatu sebagai kekal, tidak mungkin lagi mempersepsikan sesuatu sebagai diri. Sebagaimana yang telah ditegaskan dalam Vipallāsakathā—pemasuk arus tuntas mengakhiri distorsi persepsi, pikiran, dan pandangan terhadap apa yang tidak kekal sebagai kekal, serta apa yang bukan diri sebagai diri.

Tidak ada lagi konstruksi keliru akan adanya subjek—sehubungan dengan manifestasi fenomena. Dekonstruksi ilusi akan adanya subjek—tuntas sepenuhnya. Namun, dekonstruksi terhadap manifestasi fenomena belum tuntas. Akibatnya, manifestasi fenomena masih berkesan solid dan nyata—yang kemudian berkembang menjadi ragam belenggu berupa kesenangan indra, kegusaran, keterikatan pada alam bentuk dan alam tanpa bentuk, pembandingan (*māna*), serta kegelisahan.

Dekonstruksi terhadap manifestasi fenomena yang belum tuntas ini adalah mengenai bagaimana fenomena itu bermanifestasi—yakni belum adanya penembusan penuh akan manifestasi dependen. Belum tuntasnya atau bahkan tidak tahu sama sekali bagaimana fenomena bermanifestasi—ini adalah ketidaktahuan.

Penembusan penuh akan manifestasi dependen—merupakan akhir dari ketidaktahuan; dengan berakhirnya ketidaktahuan, berakhir pula kegelisahan, perbandingan (*māna*), keterikatan pada alam bentuk dan alam tanpa bentuk, termasuk lima belenggu lebih rendah apabila sebelumnya belum diakhiri. Segala noda—padam sepenuhnya.

Penembusan ini berlangsung secara bertahap. Pada tahap awal, praktisi berjuang mengakhiri konstruksi keliru akan adanya subjek—belenggu pertama. Praktisi Dhamma yang mengakhiri secara tuntas belenggu pertama—*sakkāya-diṭṭhi*—adalah Pemasuk Arus

(Sotāpanna). Dengan berakhirnya belenggu pertama, belenggu kedua dan ketiga juga berakhir.

Pemasuk arus tidak akan jatuh lagi pada kelahiran di alam rendah, telah memasuki arus kepastian menuju pencerahan sepenuhnya.

Memasuki arus inilah merupakan hal yang patut diperjuangkan dalam kehidupan ini.

Akhir Bagian II





Bagian III

Menuju Arus

Bagian ini dibagi menjadi:

- Dukkha
- Kemunculan Dukkha
- Kepadaman Dukkha
- Jalan Menuju Kepadaman Dukkha
- Panduan Praktik
- Realisasi Anattā

Dukkha

Kelahiran adalah dukkha, penuaan adalah dukkha, penyakit adalah dukkha, kematian adalah dukkha; dukacita, ratapan, kesakitan, kesedihan, dan

kesengsaraan adalah dukkha; tidak mendapatkan apa yang diinginkan adalah dukkha; lima agregat sumber kemelekatan adalah dukkha.

Ia yang bijaksana, setelah melihat dan mengalami dukkha secara langsung, terdorong untuk mencari pembebasan dari dukkha. Demikian itu Pangeran Siddhattha Gotama: setelah melihat dukkha yang dialami para makhluk, tergugah oleh belas kasih, meninggalkan kehidupan istana, menjadi seorang pertapa—mencari jalan mengakhiri dukkha.

Kemunculan Dukkha

Pembentuk dependen pada ketidaktahuan;

kesadaran dependen pada pembentuk;

batin-jasmani dependen pada kesadaran;

enam landasan internal dependen pada batin-jasmani;

enam kontak indra dependen pada enam landasan internal;

perasaan dependen pada enam kontak indra;
kegandrungan dependen pada perasaan;
kemelekatan dependen pada kegandrungan;
keberadaan dependen pada kemelekatan;
kelahiran dependen pada keberadaan;
penuaan dan kematian; kesedihan; ratapan; kesakitan;
ketidaksenangan; dan keputusan dependen pada
kelahiran.

Demikianlah kemunculan seluruh kumpulan dukkha.

(Titthāyatanasutta, Aṅguttara Nikāya 3.61)

Pemaparan tersebut menunjukkan bahwa kemunculan dukkha bersifat dependen. Jika kemunculan dukkha bersifat independen—yakni nyata eksis, adanya kemunculan sejati (substansial)—maka tidak akan ada kepadaman maupun jalan menuju kepadaman dukkha. Namun, karena kemunculan dukkha bersifat dependen—yakni kosong dari substansi, kosong dari

kemunculan sejati—maka ada kepadaman dan jalan menuju kepadaman dukkha.

Kepadaman Dukkha

Dengan peluruhan sepenuhnya dan padamnya ketidaktahuan, pembentuk padam;

dengan padamnya pembentuk, kesadaran padam;

dengan padamnya kesadaran, batin-jasmani padam;

dengan padamnya batin-jasmani, enam landasan internal padam;

dengan padamnya enam landasan internal, enam kontak indra padam;

dengan padamnya enam kontak indra, perasaan padam;

dengan padamnya perasaan, kegandrungan padam;

dengan padamnya kegandrungan, kemelekatan padam;

dengan padamnya kemelekatan, keberadaan padam;

dengan padamnya keberadaan, kelahiran padam;

dengan padamnya kelahiran, penuaan dan kematian; kesedihan; ratapan; kesakitan; ketidaksenangan; dan keputusan padam.

Demikianlah kepadaman seluruh kumpulan dukkha.

(Titthāyatanasutta, Aṅguttara Nikāya 3.61)

Ketidaktahuan di sini adalah ketidaktahuan mengenai Empat Kebenaran Mulia—dukkha, kemunculan dukkha, kepadaman dukkha, dan jalan menuju kepadaman dukkha. Ketidaktahuan akan Empat Kebenaran Mulia berarti ketidaktahuan akan manifestasi dependen, karena tidaklah mungkin ada pengetahuan sepenuhnya akan kemunculan dan kepadaman dukkha secara benar (tidak jatuh pada ekstrem eksis dan tidak eksis) jika masih ada ketidaktahuan akan manifestasi dependen. Tanpa pengetahuan yang benar mengenai kemunculan dan kepadaman dukkha, jalan menuju kepadaman dukkha tidak terlihat.

Jalan Menuju Kepadaman Dukkha

Bagian ini dibagi menjadi:

- Delapan Faktor Jalan Mulia
- Pengembangan Faktor Jalan Mulia

Delapan Faktor Jalan Mulia

Jalan menuju kepadaman dukkha adalah Jalan Mulia Berfaktor Delapan:

1. Pandangan Benar (Selaras)
2. Pikiran Benar (Selaras)
3. Ucapan Benar (Selaras)
4. Perbuatan Benar (Selaras)
5. Penghidupan Benar (Selaras)
6. Upaya Benar (Selaras)
7. Pengingatan Benar (Selaras)
8. Samādhi Benar (Selaras)

Satu-satunya jalan menuju kepadaman dukkha—tidak ada jalan lain di luar ini. Jalan yang hanya menuju pada satu: berakhirnya dukkha. Sang Tathāgata telah menunjukkan Jalan Mulia ini. Para makhluk yang mendambakan pembebasan sejati sepatutnya menempuh jalan yang telah ditunjukkan.

Pengembangan Faktor Jalan Mulia

Bagian ini dibagi menjadi:

- Faktor Pandangan Benar
- Faktor Pikiran Benar
- Faktor Ucapan Benar
- Faktor Perbuatan Benar
- Faktor Penghidupan Benar
- Faktor Upaya Benar
- Faktor Peningkatan Benar
- Faktor Samādhi Benar

Faktor Pandangan Benar

Pandangan Benar

Memahami Empat Kebenaran Mulia adalah pandangan benar; memahami manifestasi dependen adalah pandangan benar; memahami delapan faktor jalan benar sebagai benar dan memahami delapan faktor jalan salah sebagai salah adalah pandangan benar.

Pandangan Salah

Pandangan pemusnahan, pandangan eternalisme, pandangan nihilisme, dan pandangan adanya diri adalah pandangan salah.

Pengembangan Faktor Pandangan Benar

Praktisi mengawali dengan memahami pandangan benar sebagai pandangan benar, pandangan salah sebagai pandangan salah. Dengan pemahaman tersebut, dalam keseharian praktisi mengarahkan upaya untuk mengarahkan diri pada pandangan

benar dan meninggalkan pandangan salah. Penuh pengingatan untuk mengembangkan pandangan benar dan meninggalkan pandangan salah.

Tiga faktor diterapkan seputar Pandangan Benar yakni: Pandangan Benar, Upaya Benar, Pengingatan Benar.

Faktor Pikiran Benar

Pikiran Benar

Pikiran yang meninggalkan kesenangan indra, pikiran yang bebas dari kegusaran, dan pikiran yang tidak menyakiti adalah pikiran benar.

Pikiran Salah

Pikiran akan kesenangan indra, pikiran yang disertai kegusaran, dan pikiran yang menyakiti adalah pikiran salah.

Pengembangan Faktor Pikiran Benar

Praktisi mengawali dengan memahami pikiran benar sebagai pikiran benar, pikiran salah sebagai pikiran salah. Dengan pemahaman tersebut, dalam keseharian praktisi mengarahkan upaya untuk mengarahkan diri pada pikiran benar dan meninggalkan pikiran salah. Penuh pengingatan untuk mengembangkan pikiran benar dan meninggalkan pikiran salah.

Tiga faktor diterapkan seputar Pikiran Benar yakni:

Pandangan Benar, Upaya Benar, Pengingatan Benar.

Faktor Ucapan Benar

Ucapan Benar

Menghindari ucapan bohong, menghindari ucapan kasar, menghindari ucapan menghasut, menghindari ucapan membual adalah ucapan benar.

Ucapan Salah

Ucapan bohong, ucapan kasar, ucapan menghasut, ucapan membual adalah ucapan salah.

Pengembangan Faktor Ucapan Benar

Praktisi mengawali dengan memahami ucapan benar sebagai ucapan benar, ucapan salah sebagai ucapan salah. Dengan pemahaman tersebut, dalam keseharian praktisi mengerahkan upaya untuk mengarahkan diri pada ucapan benar dan meninggalkan ucapan salah. Penuh pengingatan untuk mengembangkan ucapan benar dan meninggalkan ucapan salah.

Tiga faktor diterapkan seputar Ucapan Benar yakni:

Pandangan Benar, Upaya Benar, Pengingatan Benar.

Faktor Perbuatan Benar

Perbuatan Benar

Menghindari membunuh makhluk hidup, menghindari mengambil secara tidak sah (mencuri) apa yang tidak diberikan, menghindari perilaku salah dalam kesenangan sensual adalah perbuatan benar.

Perbuatan Salah

Membunuh makhluk hidup, mengambil secara tidak sah (mencuri) apa yang tidak diberikan, perilaku salah dalam kesenangan sensual adalah perbuatan salah.

Pengembangan Faktor Perbuatan Benar

Praktisi mengawali dengan memahami perbuatan benar sebagai perbuatan benar, perbuatan salah sebagai perbuatan salah. Dengan pemahaman tersebut, dalam keseharian praktisi mengarahkan upaya untuk mengarahkan diri pada perbuatan benar dan meninggalkan perbuatan salah. Penuh pengingatan

untuk mengembangkan perbuatan benar dan meninggalkan perbuatan salah.

Tiga faktor diterapkan seputar Perbuatan Benar yakni: Pandangan Benar, Upaya Benar, Pengingatan Benar.

Faktor Penghidupan Benar

Penghidupan Benar

Meninggalkan penghidupan salah dan memperoleh penghidupannya melalui penghidupan benar (selaras dengan faktor Jalan Mulia)—adalah penghidupan benar.

Penghidupan Salah

Memperoleh penghidupannya melalui penghidupan salah (tidak selaras dengan faktor Jalan Mulia), berkomplot, membujuk, mengisyaratkan, merendahkan, mengejar keuntungan dengan keuntungan: ini adalah penghidupan salah.

Pengembangan Faktor Penghidupan Benar

Praktisi mengawali dengan memahami penghidupan benar sebagai penghidupan benar, penghidupan salah sebagai penghidupan salah. Dengan pemahaman tersebut, dalam keseharian praktisi mengarahkan upaya untuk mengarahkan diri pada penghidupan benar dan meninggalkan penghidupan salah. Penuh pengingatan untuk mengembangkan penghidupan benar dan meninggalkan penghidupan salah.

Tiga faktor diterapkan seputar Penghidupan Benar yakni:

Pandangan Benar, Upaya Benar, Pengingatan Benar.

Faktor Upaya Benar

Faktor Upaya Benar merupakan salah satu dari tiga faktor yang diterapkan seputar faktor Jalan Mulia.

Pengembangan Faktor Upaya Benar

Pengerahan upaya untuk mengarahkan diri pada pandangan benar, pikiran benar, ucapan benar, perbuatan benar, dan penghidupan benar, serta pengerahan upaya untuk meninggalkan pandangan salah, pikiran salah, ucapan salah, perbuatan salah, dan penghidupan salah, merupakan pengembangan faktor Upaya Benar. Ini dilakukan secara konsisten dalam keseharian.

Faktor Peningkatan Benar

Faktor Peningkatan Benar merupakan salah satu dari tiga faktor yang diterapkan seputar faktor Jalan Mulia.

Pengembangan Faktor Peningkatan Benar

Penuh peningkatan untuk mengarahkan diri pada pandangan benar, pikiran benar, ucapan benar, perbuatan benar, dan penghidupan benar, serta penuh peningkatan untuk meninggalkan pandangan salah, pikiran salah, ucapan salah, perbuatan salah, dan

penghidupan salah, merupakan pengembangan faktor Peningatan Benar. Ini dilakukan secara konsisten dalam keseharian.

Peningatan pada pengembangan lima faktor Jalan Mulia ini telah melingkupi empat Satipaṭṭhāna—Melihat aspek tubuh (Kāyānupassanā), perasaan (Vedanānupassanā), cipta (Cittānupassanā) dan Dhamma (Dhammānupassanā)—dalam penerapannya, yang mengarah pada pemurnian, pembebasan dari kesedihan, ratapan, kesakitan, ketamakan dan kekesalan dalam lima agregat, serta mengarah pada kepadaman (nibbāna).

Faktor Samādhi Benar

Tiga faktor—Pandangan Benar, Upaya Benar, Peningatan Benar dikerahkan dan diterapkan terus menerus dalam kehidupan sehari-hari untuk mengokohkan diri pada lima faktor Jalan Mulia—

Pandangan Benar, Pikiran Benar, Ucapan Benar, Perbuatan Benar, dan Penghidupan Benar.

Penerapan tersebut memenuhi tujuh faktor Jalan Mulia. Keteguhan dan keterpusatan batin yang dilandasi oleh tujuh faktor Jalan Mulia inilah yang disebut Samādhi Benar (Mahācattārīsakasutta, Majjhima Nikāya 117).

Batin yang teguh, yang dilandasi oleh tujuh faktor Jalan Mulia adalah batin yang terasing dari kesenangan indra, terasing dari keburukan-keburukan (akusalā dhammā). Dalam Akusaladhammasutta, Saṃyutta Nikāya 45.22, yang disebut sebagai akusalā dhammā adalah delapan faktor jalan salah—yakni pandangan salah, pikiran salah, ucapan salah, perbuatan salah, penghidupan salah, upaya salah, pengingatan salah, samādhi salah. Pañca nīvaraṇā merupakan bagian dari delapan faktor jalan salah ini.

Tahapan jhāna, dari jhāna pertama sampai jhāna keempat, merupakan tahapan peneguhan dan pemusatan batin yang dilandasi oleh tujuh faktor Jalan Mulia. Tidak ada pencapaian jhāna atau Samādhi Benar tanpa tujuh faktor Jalan Mulia sebagai landasan. Terpenuhinya Delapan Faktor Jalan Mulia menghasilkan Pengetahuan Benar; Pengetahuan Benar menghasilkan Pembebasan Benar. Mereka yang masih berlatih (Sekkha) memiliki delapan faktor, Arahanta memiliki sepuluh faktor.

Panduan Praktik

Bagian ini berfokus pada instruksi praktik untuk mengakhiri belenggu pertama, yang merupakan fokus utama buku ini. Pelurusan distorsi persepsi, pikiran, dan pandangan terhadap apa yang bukan diri sebagai diri merupakan penerapan tiga faktor untuk mengembangkan faktor Jalan Mulia—Pandangan Benar.

Bagian ini dibagi menjadi:

- Sakkāya-diṭṭhi Sebagai Target Penyelidikan
- Kesan Sebagai Subjek
- Meditasi Jalan
- Meditasi Duduk
- Penyelidikan Intens
- Pergantian Kesan Sebagai Subjek
- Manifestasi Pikiran
- Kesalahan Penerapan
- Awal, Tengah, dan Akhir

Sakkāya-diṭṭhi Sebagai Target Penyelidikan

Landasan awal dari praktik ini adalah mengetahui dan mengenali manifestasi dari sakkāya-diṭṭhi. Mengetahui pandangan salah sebagai pandangan salah. Mengenai sakkāya-diṭṭhi telah dibahas pada Bagian II, namun akan diperjelas kembali secara singkat. Sakkāya-diṭṭhi merupakan konstruksi keliru (distorsi persepsi,

pikiran, dan pandangan) berupa dualitas—subjek dan manifestasi fenomena sebagai realitas. Kata subjek di sini mencakup label apa pun. Selama merupakan konstruksi dualitas, maka itu adalah sakkāya-diṭṭhi. Manifestasinya berupa kesan seolah ada subjek sehubungan dengan manifestasi fenomena. Kata “sehubungan” di sini mencakup berbagai label seperti menyadari, menyelidiki, mengetahui, mengamati, mengalami, dan lain-lain. Kesan sebagai subjek inilah yang harus diketahui dan diselidiki.

Praktisi harus tahu dan mengenali kesan sebagai subjek ini, karena tidaklah mungkin bisa mengakhirinya jika tidak tahu manifestasinya. Setelah mengetahui dan mengenali manifestasi kesan sebagai subjek ini, praktisi harus menjadikannya sebagai target penyelidikan dalam meditasi untuk melihat realitasnya.

Kesan Sebagai Subjek

Masing-masing individu memiliki label yang berbeda terhadap apa yang dipersepsikan sebagai subjek. Namun, secara realitas, manifestasi kesan tubuh dan manifestasi pikiran inilah yang dicengkeram sebagai subjek dalam berbagai label. Sementara itu, manifestasi visual, suara, bau, rasa, kesan tubuh, dan manifestasi pikiran dipersepsikan sebagai fenomena yang dialami. Manifestasi kesan tubuh dan manifestasi pikiran dapat dipersepsikan baik sebagai subjek maupun sebagai fenomena yang dialami.

Penulis mengajak pembaca untuk mengenali manifestasi kesan sebagai subjek ini. Ketika membaca tulisan dalam buku ini, buka lebar mata namun tetap relaks. Dapatkah merasakan kesan seolah ada “saya” yang sedang melihat tulisan? Bagi yang belum dapat merasakan kesan tersebut, ganti label “saya” dengan kesadaran, aku, diri, yang melihat, yang menyadari, atau yang mengalami. Jika masih belum terasa, gunakan label apa pun yang dikenali. Dapatkah merasakan kesan

sebagai yang mengalami pengalaman penglihatan berupa tulisan ini? Jika dapat merasakan kesan sebagai subjek tersebut, selidiki kesan sebagai subjek itu ada di mana? Jika kesan tersebut hilang, ulangi kembali arahan sebelumnya.

Jika diselidiki dengan saksama, sebagian pembaca mungkin merasakan kesan sebagai subjek berada di tengah dada, sementara sebagian lainnya merasakan berada di kepala. Jika demikian, selidiki kembali: fenomena apakah itu? Apakah benar-benar merupakan subjek?

Kesan sebagai subjek dalam label apa pun, jika diselidiki dengan teliti, akan terlihat jelas bahwa yang ditemukan hanyalah manifestasi kesan tubuh di dada atau di kepala, atau manifestasi pikiran berupa: ingatan akan manifestasi sebelumnya, kehendak, atensi, atau lainnya yang secara keliru dipersepsikan sebagai subjek, tidak ditemukan adanya subjek—yang ada hanyalah

pergantian manifestasi visual, suara, bau, rasa, kesan tubuh, dan pikiran yang silih bergantian dengan cepat.

Meditasi Jalan

Hal penting sebelum memulai adalah mengetahui dan mengenali manifestasi belunggu—yakni kesan sebagai subjek. Setelah mampu mengetahui dan mengenali manifestasi belunggu tersebut, praktisi harus menjadikannya sebagai target penyelidikan dalam meditasi untuk melihat realitasnya. Penyelidikan paling baik dilakukan melalui meditasi jalan. Selama terjaga, manifestasi fenomena terjadi secara otomatis; manifestasi visual, suara, bau, rasa, kesan tubuh, dan manifestasi pikiran terjadi silih berganti.

Berikut panduan untuk melakukan meditasi jalan:

1. Pilih tempat terbuka dengan jarak yang cukup (± 20 m) sebagai lintasan berjalan bolak-balik. Pilih lintasan yang datar dan lurus. Meditasi jalan di tempat tertutup menjadi pilihan

terakhir jika kondisi tidak memungkinkan. Postur tubuh tegap namun relaks; posisi tangan bebas, tetapi tidak berayun.

2. Berjalan dengan relaks, dengan jarak langkah sekitar setengah telapak kaki ke depan. Berjalan tidak terlalu cepat maupun tidak terlalu lambat.
3. Pandangan meluas lurus ke depan, sedikit ke arah bawah ($\pm 3\text{m}$) tidak terfokus pada satu titik, serta tidak melirik ke mana pun.
4. Pada beberapa menit awal, lepaskan fokus. Dengan melepas fokus, pergantian manifestasi fenomena saat berjalan akan terlihat semakin jelas. Satu momen mungkin manifestasi kesan tubuh berupa gerakan berjalan; momen berikutnya manifestasi visual, suara, bau, atau manifestasi pikiran. Jika satu jenis manifestasi fenomena berlangsung berlarut-larut—mendominasi momen demi momen (misalnya manifestasi pikiran berupa ingatan

atau pemikiran)—lepaskan fokus kembali. Hal ini bertujuan agar praktisi mengetahui dengan jelas bahwa yang terjadi hanyalah pergantian fenomena. Selain itu, praktisi menjadi lebih waspada terhadap pergantian manifestasi fenomena ini, disertai belenggu atau tidak. Istilah “akan terlihat”, “mengetahui dengan jelas”, dan “waspada” merujuk pada momen aktivitas pikiran (manifestasi pikiran) yang terjadi di antara pergantian momen-momen tersebut.

5. Setelah ketenangan dan kewaspadaan meningkat (dapat dirasakan perbedaannya dibandingkan dengan keadaan sebelum memulai meditasi jalan), praktisi harus memeriksa: adakah kesan sebagai subjek yang sedang berjalan, yang melihat, yang mendengar, yang berpikir? Kesan sebagai yang mengalami seluruh pengalaman ini? Jika belum dapat mengenali, coba ucapkan kata “saya” atau nama pribadi masing-masing. Pada tahap ini, fokus diarahkan pada

penyelidikan kesan sebagai subjek. Gunakan label apa pun untuk mengecek dan mengetahui manifestasi kesan sebagai subjek. Beberapa praktisi yang penulis kenal merasa bahwa label sebagai yang mengalami lebih memudahkan untuk mengetahui dan mengenali manifestasi kesan sebagai subjek. Hal ini dapat dicoba bagi yang belum mampu mengenali. Ulangi tahap ini jika praktisi belum mampu mengetahui dan mengenali kesan sebagai subjek. Bagi yang sudah mampu merasakan, mengetahui, dan mengenali manifestasi kesan sebagai subjek, lanjutkan ke tahap berikutnya.

6. Ketika sudah dapat merasakan kesan sebagai subjek ini, telusuri dan selidiki: di manakah kesan sebagai subjek ini? Konstruksi keliru (persepsi) akan adanya subjek ini selalu mencengkeram sesuatu sebagai pusat (center of self). Jika ditelusuri, praktisi akan menemukan bahwa kesan sebagai subjek ini seolah berada di pusat dada atau pusat kepala—sebagai yang

mengalami berbagai fenomena (visual, suara, bau, rasa, kesan tubuh, dan pikiran). Jika kesan sebagai subjek ini hilang sebelum lokasinya terselidiki, ulangi tahap sebelumnya. Jika belum mengetahui lokasinya, ulangi tahap ini. Jika sudah mengetahui lokasinya, lanjutkan ke tahap berikutnya.

7. Setelah mengetahui lokasinya, periksa: fenomena apakah itu sesungguhnya? Benarkah suatu keberadaan subjek? Selidiki dengan merasakan sepenuhnya kesan sebagai subjek pada lokasi tersebut. Kesan sebagai subjek di pusat dada atau pusat kepala ini, pada realitasnya, hanya memiliki dua kemungkinan—yakni manifestasi kesan tubuh atau manifestasi pikiran. Jika terasa kasar dan solid, ini merupakan manifestasi kesan tubuh. Jika terasa halus dan tidak solid (ilusif), ini merupakan manifestasi pikiran. Jika berupa manifestasi pikiran, selidiki lebih lanjut: apakah itu ingatan akan momen sebelumnya, kehendak,

atensi, atau imajinasi? Praktisi yang jeli dalam menyelidiki akan dapat melihat realitas ini. Jika yang ditemukan hanyalah manifestasi kesan tubuh di pusat dada atau pusat kepala, atau manifestasi pikiran, selidiki lebih jauh: dapatkah ditemukan adanya subjek selain manifestasi fenomena tersebut? Selidiki hingga mencapai kepastian—yakni tidak ditemukan adanya subjek. Pada tahap kepastian ini, praktisi mulai mengetahui dan memahami bahwa pada realitasnya tidak pernah ada subjek—yang ada hanyalah manifestasi fenomena yang secara keliru dipersepsikan sebagai subjek. Ketika mengetahui demikian, praktisi akan merasakan cengkeraman sebagai subjek ini seolah terlepas atau berhenti. Melihat secara langsung melalui penyelidikan hingga mencapai kepastian ini disebut *anattasaññā*—persepsi *anattā*. Ulangi tahap ini jika belum mampu melihat realitasnya.

8. *Anattasaññā* ini tidak serta-merta mengakhiri secara tuntas distorsi persepsi akan adanya

subjek, melainkan berlangsung secara bertahap. Setiap kali realitas terlihat dengan jelas, konstruksi keliru mengenai adanya subjek ini semakin terkikis. Ketika kesan sebagai subjek berhenti pada tahap ketujuh, praktisi mengulangi kembali mulai dari tahap keempat. Siklus pengulangan ini terus dilakukan selama sesi meditasi yang berlangsung minimal satu jam.

Sebagai ringkasan siklus tahapan:

1. Waspada! pergantian manifestasi fenomena.
2. Ketahui manifestasi kesan sebagai subjek yang mengalami fenomena.
3. Selidiki: di manakah kesan sebagai subjek itu?
4. Selidiki: fenomena apakah itu sesungguhnya? Benarkah suatu subjek?
5. Selidiki hingga melihat dengan jelas realitasnya dan memperoleh kepastian.
6. Ulangi dari poin pertama ringkasan ini.

Meditasi Duduk

1. Meditasi duduk dilakukan jika tidak memungkinkan untuk melakukan meditasi jalan. Pilih tempat terbuka jika memungkinkan. Posisi duduk bebas, asalkan tegap namun relaks. Pada umumnya, praktik meditasi duduk dilakukan dengan mata tertutup; namun, dalam metode penyelidikan ini, meditasi duduk dilakukan dengan mata terbuka. Hal ini bertujuan agar dekonstruksi kesan sebagai subjek yang sedang melihat dapat dilakukan melalui penyelidikan. Jalan praktiknya sama seperti tahapan meditasi jalan; oleh karena itu, tahapan tersebut diulang kembali pada bagian ini dengan penyesuaian pada jenis manifestasinya.
2. Selama meditasi duduk, pandangan meluas lurus ke depan, sedikit ke arah bawah ($\pm 3m$) tidak terfokus pada satu titik, serta tidak melirik ke mana pun. Berkedip seperti biasa.

3. Pada beberapa menit awal, lepaskan fokus. Dengan melepas fokus, pergantian manifestasi fenomena saat duduk akan terlihat semakin jelas. Satu momen mungkin manifestasi kesan tubuh; momen berikutnya manifestasi visual, suara, bau, atau manifestasi pikiran. Jika satu jenis manifestasi fenomena berlangsung berlarut-larut—mendominasi momen demi momen (misalnya manifestasi pikiran berupa ingatan atau pemikiran)—lepaskan fokus kembali. Hal ini bertujuan agar praktisi mengetahui dengan jelas bahwa yang terjadi hanyalah pergantian fenomena. Selain itu, praktisi menjadi lebih waspada terhadap pergantian manifestasi fenomena ini, disertai belenggu atau tidak. Istilah “akan terlihat”, “mengetahui dengan jelas”, dan “waspada” merujuk pada momen aktivitas pikiran (manifestasi pikiran) yang terjadi di antara pergantian momen-momen tersebut.

4. Setelah ketenangan dan kewaspadaan meningkat (dapat dirasakan perbedaannya dibandingkan dengan keadaan sebelum memulai meditasi duduk), praktisi harus memeriksa: adakah kesan sebagai subjek yang sedang duduk, yang melihat, yang mendengar, yang berpikir? Kesan sebagai yang mengalami seluruh pengalaman ini? Jika belum dapat mengenali, coba ucapkan kata “saya” atau nama pribadi masing-masing. Pada tahap ini, fokus diarahkan pada penyelidikan kesan sebagai subjek. Gunakan label apa pun untuk mengecek dan mengetahui manifestasi kesan sebagai subjek. Beberapa praktisi merasa bahwa label sebagai yang mengalami lebih memudahkan untuk mengetahui dan mengenali manifestasi kesan sebagai subjek. Hal ini dapat dicoba bagi yang belum mampu mengenali. Ulangi tahap ini jika praktisi belum mampu mengetahui dan mengenali kesan sebagai subjek. Bagi yang sudah mampu merasakan, mengetahui, dan

mengenali manifestasi kesan sebagai subjek, lanjutkan ke tahap berikutnya.

5. Ketika sudah dapat merasakan kesan sebagai subjek ini, telusuri dan selidiki: di manakah kesan sebagai subjek ini? Konstruksi keliru (persepsi) akan adanya subjek ini selalu mencengkeram sesuatu sebagai pusat (center of self). Jika ditelusuri, praktisi akan menemukan bahwa kesan sebagai subjek ini seolah berada di pusat dada atau pusat kepala—sebagai yang mengalami berbagai fenomena (visual, suara, bau, rasa, kesan tubuh, dan pikiran). Jika kesan sebagai subjek ini hilang sebelum lokasinya terselidiki, ulangi tahap sebelumnya. Jika belum mengetahui lokasinya, ulangi tahap ini. Jika sudah mengetahui lokasinya, lanjutkan ke tahap berikutnya.

6. Setelah mengetahui lokasinya, periksa: fenomena apakah itu sesungguhnya? Benarkah suatu keberadaan subjek? Selidiki

dengan merasakan sepenuhnya kesan sebagai subjek pada lokasi tersebut. Kesan sebagai subjek di pusat dada atau pusat kepala ini, pada realitasnya, hanya memiliki dua kemungkinan—yakni manifestasi kesan tubuh atau manifestasi pikiran. Jika terasa kasar dan solid, ini merupakan manifestasi kesan tubuh. Jika terasa halus dan tidak solid (ilusif), ini merupakan manifestasi pikiran. Jika berupa manifestasi pikiran, selidiki lebih lanjut: apakah itu ingatan akan momen sebelumnya, kehendak, atensi, atau imajinasi? Praktisi yang jeli dalam menyelidiki akan dapat melihat realitas ini. Jika yang ditemukan hanyalah manifestasi kesan tubuh di pusat dada atau pusat kepala, atau manifestasi pikiran, selidiki lebih jauh: dapatkah ditemukan adanya subjek selain manifestasi fenomena tersebut? Selidiki hingga mencapai kepastian—yakni tidak ditemukan adanya subjek. Pada tahap kepastian ini, praktisi mulai mengetahui dan memahami bahwa pada realitasnya tidak pernah ada subjek—yang ada

hanyalah manifestasi fenomena yang secara keliru dipersepsikan sebagai subjek. Ketika mengetahui demikian, praktisi akan merasakan cengkeraman sebagai subjek ini seolah terlepas atau berhenti. Melihat secara langsung melalui penyelidikan hingga mencapai kepastian ini disebut *anattasaññā*—persepsi *anattā*. Ulangi tahap ini jika belum mampu melihat realitasnya.

7. *Anattasaññā* ini tidak serta-merta mengakhiri secara tuntas distorsi persepsi akan adanya subjek, melainkan berlangsung secara bertahap. Setiap kali realitas terlihat dengan jelas, konstruksi keliru mengenai adanya subjek ini semakin terkikis. Ketika kesan sebagai subjek berhenti pada tahap keenam, praktisi mengulangi kembali mulai dari tahap ketiga. Siklus pengulangan ini terus dilakukan selama sesi meditasi yang berlangsung minimal satu jam.

Sebagai ringkasan siklus tahapan:

1. Waspadaai pergantian manifestasi fenomena.
2. Ketahui manifestasi kesan sebagai subjek yang mengalami fenomena.
3. Selidiki: di manakah kesan sebagai subjek itu?
4. Selidiki: fenomena apakah itu sesungguhnya? Benarkah suatu subjek?
5. Selidiki hingga melihat dengan jelas realitasnya dan memperoleh kepastian.
6. Ulangi dari poin pertama ringkasan ini.

Penyelidikan Intens

Selain sesi meditasi formal, yang paling penting sesungguhnya adalah menerapkan penyelidikan terhadap kesan sebagai subjek ini sejak bangun tidur hingga kembali tidur. Lakukan penyelidikan setiap kali ada kesempatan, kecuali saat melakukan kegiatan yang memerlukan fokus, seperti menyetir. Praktisi yang menerapkan hal ini akan mengalami kemajuan lebih cepat dibandingkan dengan yang hanya

melakukan penyelidikan saat meditasi formal. Metode penyelidikannya sama seperti yang telah dijelaskan.

Pergantian Kesan Sebagai Subjek

Ketika praktik, praktisi mungkin mengalami pergantian kesan sebagai subjek. Sebagai contoh, kesan sebagai subjek awalnya terasa di pusat dada, namun ketika diselidiki, kesan tersebut beralih ke pusat kepala. Jika hal ini terjadi, praktisi menyelidiki kesan sebagai subjek yang terakhir terlacak. Kesan sebagai subjek yang paling kuat dan kasar akan mendominasi momen-momen yang silih berganti.

Manifestasi Pikiran

Manifestasi kesan tubuh sebagai subjek lebih mudah dikenali. Sebaliknya, manifestasi pikiran sebagai subjek lebih sulit dikenali, terutama bagi praktisi pemula. Kesulitan ini semakin terasa ketika kesan sebagai subjek yang paling dominan adalah manifestasi

pikiran. Praktisi dapat menggunakan berbagai label untuk mengenali dan menyelidiki kesan sebagai subjek yang terkait dengan manifestasi pikiran. Selidiki label berikut: adakah kesan sebagai “yang menyadari”, “yang menyelidiki”, “yang mengamati”, “yang berkehendak”, “yang memperhatikan”, “yang mengalami”, “yang merasakan”, “yang mengingat”, “yang mengetahui”, atau “yang berpikir”?

Ketika telah mampu mengetahui dan mengenali kesan sebagai subjek, selidiki kembali: fenomena apakah itu sesungguhnya? Benarkah merupakan subjek? Jika kesan sebagai subjek tersebut dipicu oleh label “yang menyelidiki”, misalnya, praktisi harus menyelidiki kesan sebagai yang menyelidiki tersebut. Praktisi yang piawai akan menemukan bahwa kesan sebagai yang menyelidiki adalah manifestasi pikiran, dan yang menyelidiki kesan tersebut juga merupakan manifestasi pikiran. Tidak ada subjek; tidak ada dua fenomena yang terjadi bersamaan dalam satu momen. Praktisi akan melihat bahwa yang terjadi hanyalah rentetan momen—

satu manifestasi fenomena pikiran muncul, kemudian padam; momen berikutnya manifestasi pikiran, lalu padam. Rentetan ini merupakan pergantian manifestasi pikiran, seperti ingatan, kehendak, dan lain-lain. Hal ini berlaku pada semua label yang telah disebutkan sebelumnya. Mengetahui proses pergantian momen manifestasi fenomena pikiran dan kepadanya ini, tidak hanya anattasaññā yang berkembang, tapi aniccasaññā juga berkembang. Inilah sebabnya pemasuk arus menuntaskan distorsi persepsi, pikiran, dan pandangan terhadap apa yang bukan diri sebagai diri, serta apa yang tidak kekal sebagai kekal.

Kesalahan Penerapan

Bagian ini menjelaskan secara ringkas kesalahan penerapan yang harus dihindari oleh praktisi, oleh karena penerapan ini tidak akan mengarah pada pengakhiran belenggu pertama.

Berupaya Melenyapkan Kesan yang Dianggap sebagai Subjek

Kecenderungan ini dapat timbul tanpa disadari, yaitu berupaya melenyapkan atau menyingkirkan kesan yang dianggap sebagai subjek. Hal ini terjadi karena masih mempersepsikan subjek sebagai sesuatu yang nyata. Pemahaman ini salah, karena kesan yang dianggap sebagai subjek pada realitasnya hanyalah manifestasi fenomena. Konstruksi keliru berupa kesan sebagai subjek ini hanya dapat diakhiri dengan melihat jelas realitasnya melalui penyelidikan—tidak ada cara lain.

Merenungkan “Tidak Ada Diri” Bukanlah Anattasaññā

Hanya sekadar merenungkan “ini bukan diri, ini bukan diri” secara berulang-ulang bukanlah pengembangan anattasaññā. Merenung bermanfaat pada tingkat tertentu, namun tidak akan bisa mengakhiri sakkāya-diṭṭhi.

Awal, Tengah, dan Akhir

Praktisi yang baru memulai metode penyelidikan ini mungkin akan mengalami kesulitan untuk mengetahui dan mengenali manifestasi kesan sebagai adanya subjek. Hal ini bukan berarti tidak bisa. Asalkan ada kemauan, dengan mengulang kembali apa yang telah disampaikan dan berupaya untuk praktik, praktisi akan dapat mengetahui dan mengenalinya. Praktisi yang baru memulai namun langsung dapat mengetahui dan mengenali kesan sebagai adanya subjek telah berada satu langkah lebih maju dalam pelatihan.

Praktisi yang telah cukup lama dan terbiasa dengan praktik ini tidak lagi mengalami kesulitan dalam mengenali kesan sebagai subjek, karena manifestasi kesan sebagai subjek tersebut terasa tidak nyaman dan kasar. Kecenderungan yang harus dihindari pada pertengahan pelatihan adalah keinginan untuk segera tuntas. Praktisi perlu berhati-hati terhadap kecenderungan tersebut, karena jika tidak, hal tersebut dapat menyebabkan praktisi mengabaikan kesan

sebagai subjek yang masih ada dan merasa seolah telah tuntas.

Menjelang berakhirnya sakkāya-diṭṭhi, kesan sebagai subjek ini akan muncul semakin jarang. Jika pun muncul, hanya berlangsung sekejap, karena praktisi pada tahap ini telah mengetahui realitasnya. Praktisi perlu menuntaskan ini tanpa menyisakan sedikit pun, hingga tidak ada lagi fenomena apa pun yang dipersepsikan sebagai subjek.

Realisasi Anattā

Panduan praktik yang telah diberikan jika dilakukan dengan tekun dan konsisten akan mengarah pada pudarnya, berakhirnya sakkāya-diṭṭhi secara tuntas. Melalui praktik tersebut praktisi membongkar konstruksi keliru akan adanya dualitas—subjek dan manifestasi fenomena sebagai realitas.

Akhir dari jalan praktik ini adalah realisasi anattā secara sepenuhnya. Tidak ada lagi fenomena yang dipersepsikan sebagai subjek. Bahkan ketika berupaya memaksakan keyakinan bahwa suatu fenomena adalah subjek atau bersifat kekal, keyakinan tersebut tidak lagi dapat dipertahankan.

Seorang yang telah sampai pada tahap ini telah mengokohkan sepenuhnya faktor Jalan Mulia—Pandangan Benar, dan tidak akan dapat lagi jatuh pada pandangan salah. Ia disebut Pemasuk Arus—arus dari Delapan Faktor Jalan Mulia.

Sebagai siswa Sang Buddha, memasuki arus ini patut diperjuangkan dalam kehidupan ini juga, mengingat Dhamma sejati semakin memudar, dan kematian dapat datang kapan saja. Setelah memasuki arus, praktisi perlu mengokohkan sepenuhnya tujuh faktor Jalan Mulia lainnya. Kata “sepenuhnya” di sini berarti tidak akan jatuh lagi pada faktor jalan yang salah.

Selagi kehidupan ini belum berakhir, hendaknya setiap praktisi tekun menempuh Jalan Mulia agar kesempatan yang sukar diperoleh ini tidak tersia-siakan.

Akhir Bagian III







Buku ini ditujukan bagi para praktisi Dhamma
yang bersungguh-sungguh berjuang
menuju pembebasan sejati.

*"Jalan telah ditunjukkan.
Engkau sendirilah
yang harus berjalan."*

