

Kehadiran Sepenuhnya: Jalan Satu-Satunya yang Langsung (*Sati/Smṛti — Ekāyano Maggo*)

oleh Upasaka Salim Lee

Sutta Satipaṭṭhāna (Majjhima Nikaya 10/Digha Nikaya 22) **Sutra tentang Landasan-Landasan Kehadiran Sepenuhnya**

Teks Pali *Sutta Satipaṭṭhāna* (MN 10/DN 22) memiliki beberapa teks paralel Sanskerta, terutama melalui transmisi Tionghoa dari teks-teks Sanskerta yang kini sebagian besar hilang.

Teks-teks paralel utama:

1. ***Madhyama Āgama*** (中阿含經), no. 98 — ***Niànchù Jīng*** (念處經). Ini paralel paling dekat. Diterjemahkan ke bahasa Tionghoa oleh **Gautama Saṃghadeva** sekitar 397–398 M. Diyakini berasal dari tradisi ***Sarvāstivāda*** atau ***Mūlasarvāstivāda***, bukan Theravāda. Ini penting — artinya teks ini mencerminkan resensi yang berbeda dari sumber yang sama.

2. ***Ekottarika Āgama*** (增一阿含經). Versi lebih ringkas, kemungkinan dari tradisi ***Mahāsāṃghika***.

3. ***Śrāvakabhūmi — Asaṅga*** (abad ke-4 Masehi). Membahas *smṛtyupasthāna* secara ekstensif dalam kerangka *Yogācāra* — dengan elaborasi yang jauh lebih sistematis dan teknis.

4. ***Abhidharmakośa — Vasubandhu***. Mendiskusikan keempat landasan dalam konteks *Abhidharma Sarvāstivāda*.

5. Tradisi Tibet: ***dran pa nyer bzhaḡ***

- *dran pa* = *smṛti/sati*
- *nyer bzhaḡ* = *upasthāna* (penetapan, kehadiran)

Secara keseluruhan sama, tetapi juga memiliki beberapa perbedaan detail. Ini menunjukkan bahwa **tidak ada satu "teks asli tunggal"**. *Satipaṭṭhāna* mungkin berkembang secara organik dalam komunitas berbeda, dan yang kita miliki adalah beberapa resensi yang masing-masing sah dalam tradisinya.

Sati/Smṛti

Akar kata: ***smṛ-*** dan ***sar-***

- Sanskerta: ***smṛti*** — dari akar *smṛ-*, "mengingat, memanggil kembali"
- Pali: ***sati*** — dari akar *sar-*, paralel dengan *smṛ-*
- Keduanya secara etimologis berhubungan dengan **memori/mengingat**

Dalam konteks Buddhadharma, maknanya berkembang jauh melampaui 'ingatan' dalam arti biasa.

Mengingat untuk tidak hanyut, membawa kembali ke kesadaran. Mengingat untuk tetap sadar, mengingat untuk melihat apa adanya.

Sati/smṛti adalah kualitas batin yang tidak lupa, yang acuh, pada apa yang sedang terjadi — bukan mengingat masa lalu, melainkan tidak kehilangan benang kesadaran pada momen ini yang sedang berlangsung.

Maka, paradoksnya: *smṛti* yang secara harfiah berarti 'ingatan', dalam praktiknya justru berarti *kehadiran penuh pada saat ini*.

Ini bukan kontradiksi. Ini menunjukkan bahwa *sati* bekerja seperti ingatan yang diarahkan ke depan — ke momen **sekarang** — bukan ke belakang, sebagai "**lucid presence**" atau "**clear presence of mind**" — karena menggabungkan kehadiran temporal (*presence*) dengan kejernihan (*lucid/clear*) yang merupakan kualitas tak terpisahkan dari *sati* yang sebenarnya.

Dalam bahasa Tionghoa:

念 (*niàn*) — *Sati* dalam satu aksara

Terdiri dari:

今 (*jīn*) — **sekarang/saat ini**

心 (*xīn*) — **batin/hati**

Digabung:

念 = "**batin yang sekarang**"

Meskipun ini sebagian adalah *folk etymology*, strukturnya **persis menangkap makna *sati***. Bukan *sati* sebagai mengingat masa lalu, melainkan *sati* sebagai **batin yang hadir pada momen ini**.

Kutipan yang terkenal:

吃飯時吃飯，睡覺時睡覺 *Chīfàn shí chīfàn, shuìjiào shí shuìjiào*

"Ketika makan, makanlah. Ketika tidur, tidurlah."

Terdengar sangat sederhana, tetapi seluruh kedalaman *Satipaṭṭhāna* ada di sini. Ketika makan, batin **hanya** makan. Tidak merencanakan esok, tidak menyesali kemarin, tidak menilai rasa, tidak berkhayal. Ini adalah *kāyānupassanā* dan *sampajañña* yang paling konkret.

Sutta Satipaṭṭhāna (MN 10/DN 22)

Sutra tentang Landasan-Landasan Kehadiran Sepenuhnya

Pembukaan sutra ini luar biasa tegasnya. Buddha tidak memulai dengan "mungkin" atau "ada satu cara."

Beliau berkata: "***ekāyano ayam, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā...***"

"Ini adalah jalan satu-satunya yang langsung, para biksu, untuk pemurnian makhluk-makhluk ..."

Kata **ekāyano** — "*the one direct path*" — jalan satu-satunya yang langsung, tidak bercabang, tidak memutar. Ini bukan sekadar retorika. Ini pernyataan struktural tentang sifat pelatihan yang dibutuhkan.

Hadir

'Hadir' dalam bahasa Indonesia/Jawa membawa sesuatu yang tepat:

- Hadir bukan sekadar *ada secara fisik*. Orang bisa hadir secara fisik, tetapi pikiran dan batinnya melayang
- 'Hadir' yang sejati berarti *seluruh diri terlibat* — badan, batin, perhatian
- Dan dalam bahasa Jawa: *ngadhang* — menghadap, hadir dengan penuh orientasi.

Namun, ada satu aspek *smṛti* yang mungkin belum sepenuhnya tertangkap oleh 'hadir' saja yaitu aspek *tidak putusnya benang kesadaran*.

Smṛti bukan hanya hadir *sekarang*, tetapi *terus-menerus tidak lupa* — ada kualitas *kontinuitas* di dalamnya.

Mungkin '*hadir sepenuhnya*' atau dalam konteks tertentu '*eling*' yang dalam bahasa Jawa justru menggabungkan *ingat* dan *hadir* dalam satu kata.

Eling — **ingat sekaligus sadar sekaligus hadir**. Ini sangat dekat dengan *smṛti* yang sesungguhnya.

Mengapa Disebut *Ekāyano Maggo*?

Ada beberapa lapisan pemahaman:

1. Satu pintu masuk ke semua yang lain

Sammā sati adalah satu-satunya landasan dari mana semua faktor *Jalan Delapan Angga* para *Arya* lainnya bisa beroperasi.

Tanpa *sati*, *sammā samādhi* tidak stabil;

tanpa *sati*, *sammā sankappa* (niat selaras) tidak terlihat;

tanpa *sati*, *sammā vāyāma* (usaha selaras) tidak terarah.

Sati adalah **meta-factor** — ia yang memungkinkan faktor lain bekerja.

2. Jalan yang tidak bercabang

Ekāyana secara harfiah berarti "satu arah" atau "satu jalur." Tidak memberi dua opsi: kadang hadir sepenuhnya, kadang tidak. *Sati* menuntut kontinuitas — arus perhatian yang tidak putus, dalam semua postur dan aktivitas.

3. Konvergensi semua pengalaman

Keempat landasan (*kāya*, *vedanā*, *citta*, *dhamma*) mencakup **totalitas pengalaman**. Tidak ada satu pun momen pengalaman hidup yang jatuh di luar keempat kategori ini. Satu jalan, karena *sati* menjangkau segalanya, tidak ada yang tertinggal.

Smṛtyupasthāna/satipaṭṭhāna berarti “penegakan kehadiran perhatian” atau “landasan tempat kehadiran perhatian didirikan.”

Ada empat landasan *sati* — objeknya adalah:

- **Tubuh** — *kāya* — tubuh dan napas
- **Perasaan** — *vedanā* — kualitas rasa (menyenangkan, tidak menyenangkan, netral)
- **Batin** — *citta* — kondisi batin
- **Pengalaman/fenomena** — *dharma* — fenomena yang muncul dan lenyap.

EMPAT LANDASAN — STRUKTUR LENGKAP PENGALAMAN

1. *Kāyānupassanā* — Perhatian pada Tubuh

Ini adalah pintu masuk paling konkret — yang paling kasar, paling mudah ditangkap.

Mengapa tubuh pertama? Karena tubuh adalah jangkar “di sini” (*neng kene*) dan “kini” (*sak iki*). Pikiran bisa mengembara ke masa lalu atau masa depan, tetapi tubuh dan napas selalu *sekarang*. **Tubuh menjadi rumah bagi perhatian.**

- Napas, postur, gerakan
- Membumikan kesadaran
- Menghancurkan ilusi “aku terpisah dari tubuh.”

2. *Vedanānupassanā* — Perhatian pada Perasaan

Vedanā bukan "emosi." Ini sering disalahpahami. *Vedanā* adalah **kualitas dasar perasaan hedonis** dari setiap momen pengalaman:

- *Sukha vedanā* — menyenangkan
- *Dukkha vedanā* — tidak menyenangkan/menyakitkan
- *Adukkhamasukha vedanā* — netral.

Setiap persepsi, setiap kontak indrawi, langsung diwarnai oleh salah satu dari tiga ini — **sebelum** kita sadar, sebelum kita bereaksi. Dan di sinilah *taṇhā* (kehausan) lahir: *vedanā* menyenangkan → kita menggenggam; *vedanā* tidak menyenangkan → kita menolak; *vedanā* netral → kita lalai.

Satipaṭṭhāna meminta kita **melihat rasa sebagai rasa**, bukan langsung bereaksi, tetapi mengamati: “*Ini rasa menyenangkan... ini rasa menyakitkan...*” tanpa identifikasi “*aku yang menderita*” atau “*aku yang menikmati*.”

Ini adalah **titik kritis** dalam kaitan *paṭicca-samuppāda*: **jika *sati* hadir di momen *vedanā*, titik awal kaitan menuju *tṛṣṇā* bisa terputus**. Di sini kita melihat: “Oh... ini hanya rasa.”

3. *Cittānupassanā* — Perhatian pada Batin/Kesadaran

Di sini mengamati **kualitas atau kondisi *citta*** (batin/kesadaran/emosi) saat ini:

Ini bukan analisis intelektual. Ini adalah **pengenalan langsung, nonkonseptual** terhadap keadaan batin saat ini — seperti seseorang yang tahu tanpa harus berpikir apakah ia sedang marah atau tenang.

Kunci: batin yang **melihat** batin lain — *meta-awareness*, kesadaran yang menyadari dirinya sendiri tanpa terserap ke dalam objeknya. Apakah batin gelisah? Jernih? Sempit? Luas? Tidak mengubah—hanya mengenali.

4. *Dharmānupassanā* — Perhatian pada Pengalaman/Fenomena

Ini adalah landasan paling luas dan paling "filosofis." *Dharma* di sini bukan berarti ajaran Buddha, melainkan pengalaman/**fenomena-fenomena** — semua yang muncul dalam lahan pengalaman, termasuk pola-polanya. Melihat struktur realitas, bukan sekadar isi pengalaman.

Mengapa Empat?

Bukan kebetulan. Keempatnya mencakup seluruh pengalaman:

- **Apa yang dialami (tubuh dan rasa)**
- **Siapa yang mengalami (batin)**
- **Bagaimana pengalaman itu bekerja (*dharma/pola*)**

Dengan kata lain:

tidak ada lagi yang tersisa untuk disalahpahami sebagai "aku".

Kehadiran yang Berkontinuitas

Dan instruksi observasinya selalu tiga arah:

- ***Ajjhattam*** — secara internal (di dalam diri sendiri)
- ***Bahiddhā*** — secara eksternal (di luar diri, pada orang lain)
- ***Ajjhattabahiddhā*** — secara internal-eksternal (keduanya bergantian).

Ini menunjukkan bahwa *satipaṭṭhāna* bukan hanya pelatihan duduk semadi. Ini adalah **mode keberadaan yang terus-menerus**. *Sati* yang mengalir tanpa jeda melalui semua situasi, semua postur, semua interaksi.

Formula "*samudaya... vaya... samudayavaya*" — kemunculan, peluruhan, dan keduanya — muncul berulang. Ini adalah inti dari ***vipassanā***: melihat bahwa setiap fenomena **muncul dan lenyap**, tidak ada yang permanen, tidak ada yang layak dijadikan "aku" atau "milikku."

Di setiap bagian, Buddha menyisipkan formula yang sama. Ini bukan kebetulan:

"...*ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijhādomanassam*"

"...bersemangat, dengan pemahaman jernih, penuh perhatian, setelah menanggulangi kegaيران dan penolakan terhadap dunia."

Abhijhā-domanassam adalah pasangan kata yang sangat penting untuk dipahami.

Struktur Kata

abhijhā + domanassam

abhijjhā

Berasal dari akar: *abhi + jhā* (“mengarah kuat kepada”).

Arti:

- keinginan kuat
- ketamakan halus
- “ingin memiliki”

Lebih spesifik daripada sekadar *lobha*: **kecenderungan batin untuk condong dan melekat pada yang menyenangkan.**

domanassam

Berasal dari: *duḥ + manas* (batin yang tidak enak)

Arti:

- ketidaksenangan
- kesedihan batin
- penolakan halus

Ini bukan hanya emosi kasar, tetapi **ketidaknyamanan batin terhadap yang tidak disukai.**

Ketika digabung: ***abhijjhā-domanassam* = kecenderungan batin untuk “mengambil” yang disukai dan “menolak” yang tidak disukai.** Atau lebih halus: **tarikan dan dorongan batin terhadap pengalaman.**

Dalam Konteks *Satipaṭṭhāna**vineyya loke abhijjhā-domanassam*

Artinya: **“menanggulangi (atau melampaui) kecenderungan keinginan dan penolakan terhadap dunia pengalaman”**

- bukan “menghancurkan emosi”, tetapi
- **tidak lagi dikuasai oleh suka–tidak suka.**

Dalam pengalaman (lebih dekat ke laku)

Abhijjhā → “ini enak... aku mau lagi...”

Domanassa → “ini tidak enak... aku tidak mau...”

Dua gerakan ini adalah:

- akar dari ***tṛṣṇā* (haus)**
- motor dari ***samsāra***

***Abhijjhā-domanassam* bukan sekadar “emosi”, tetapi pola dasar: menarik dan menolak.**

Dan ketika ini dilihat dengan **eling**:

tidak perlu dilawan,

tidak perlu diikuti,

cukup dikenali.

Dan di situlah: **kebebasan mulai terasa.**

Kaitan halus: dari rasa → haus → lekat

Dalam *pratīyasamutpāda*, ada satu bagian yang sangat krusial:
vedanā → tṛṣṇā → upādāna

Sebagai alur proses hidup: *vedanā* — rasa yang muncul
vedanā

- enak
- tidak enak
- netral

Ini **alami**, tidak bisa dihindari.

- minum teh hangat → nyaman
- suara bising → tidak nyaman

Di sinilah muncul: *abhijjhā-domanassaṃ*.

Tepat di titik *vedanā*:

- rasa enak → **abhijjhā** (ingin lagi, ingin pegang)
- rasa tidak enak → **domanassa** (menolak, tidak mau)

Ini sangat cepat, hampir otomatis. Inilah momen kritis.

tṛṣṇā — haus

Jika tidak disadari:

- “aku mau ini terus”
- “aku tidak mau ini”

mulai terbentuk dorongan

upādāna — kebutuhan, melekat

- bukan hanya ingin, tetapi **membutuhkannya sebagai bagian dari “aku”**

Contoh:

- “aku orang yang suka ini”
- “aku tidak tahan yang itu”

Peran Eling/Smṛti – “Kehadiran Sepenuhnya”

Sati bekerja tepat di sini:

Di celah antara *vedanā* dan *tṛṣṇā*

Tanpa eling:

rasa → langsung haus → langsung lekat

Dengan eling:

rasa → **terlihat sebagai rasa** → berhenti di situ

Misalnya:

Anda minum kopi:

- ada rasa enak (**vedanā**)

- biasanya: “wah enak, besok lagi” (*abhijjhā* → *trṣṇā*)

Dengan **eling**: “oh... enak”

Selesai di situ tidak perlu menjadi keinginan yang berlanjut.

Contoh lain:

- suara mengganggu
- biasanya: “mengganggu sekali!” (*domanassa*)

Dengan eling: “oh... tidak nyaman.” Selesai!

Buddha tidak menghapus *vedanā*.

Karena *vedanā* bukan masalah. Reaksi terhadap *vedanā* yang menjadi sebab pergulatan.

Makna “*vineyya loke abhijjhā-domanassam*”

Bukan berarti: menjadi dingin, tidak punya rasa.

Namun, **tidak lagi dikuasai oleh gerakan menarik dan menolak.**

Titik Pembebasan

Jika ini matang:

- rasa tetap ada
- hidup tetap berjalan

tetapi **tidak ada lagi yang perlu digenggam sebagai “aku.”**

Vedanā adalah gelombang.

Abhijjhā-domanassam adalah kecenderungan mengejar/menolak.

Trṣṇā adalah dorongan.

Upādāna adalah genggamannya kebutuhan.

Dan *sati* adalah ruang yang membuat semuanya terlihat, tanpa harus diikuti.

***Satipaṭṭhāna* adalah pelatihan untuk hadir sepenuhnya pada apa yang sedang terjadi — di tubuh, di perasaan, di batin, di pengalaman — tanpa menambah, tanpa mengurangi, tanpa bereaksi otomatis sehingga sifat sejati dari pengalaman (apa yang sebenarnya ada) dapat dilihat langsung, dan keterikatan serta pembebasan bisa terjadi.**

Bukan karena kita *mencapai* sesuatu yang baru, melainkan karena kita **berhenti salah melihat** apa yang sudah selalu ada di sini.

SAMYAK SMṚTI DAN SAMYAK SAMĀDHI

Ini harus dilihat sebagai *dua tahap yang saling menyiapkan*, bukan dua hal yang terpisah.

Hubungan yang penting:

(1) *Samyak smṛti* — kehadiran yang selaras

Ini adalah *fondasi perhatian* — batin yang tidak lupa, tidak terlepas dari apa yang sedang terjadi.

Dalam *Satipaṭṭhāna* — empat landasan *smṛti* — objeknya adalah:

- *Kāya* — tubuh dan napas
- *Vedanā* — kualitas rasa (menyenangkan, tidak menyenangkan, netral)
- *Citta* — kondisi batin
- *Dhamma* — fenomena pengalaman yang muncul dan lenyap

Fungsi *sammā smṛti* adalah *melihat apa yang sedang terjadi tanpa langsung bereaksi*. Ada jarak kecil antara *melihat* dan *merespons*. Bukan jarak yang dingin atau detasemen, melainkan *ruang kejernihan*.

Ini yang membuat *smṛti* menjadi *sammā* — selaras — karena perhatian itu tidak memihak, tidak menolak, tidak menggenggam. Ia hanya *hadir* dan *melihat*, menjaga perhatian tetap stabil, tidak hanyut.

(2) *Samyak samādhi* — keselarasan batin yang dalam

Jika *sammā smṛti* adalah *perhatian yang tidak putus*, maka *sammā samādhi* adalah *pendalaman dan penyatuan* dari perhatian itu.

Dalam tradisi, *sammā samādhi* dideskripsikan melalui *jhāna/dhyāna* — tingkat pendalaman keselarasan batin. Akan tetapi, esensinya bukan pada tingkatan teknisnya, melainkan pada *apa yang terjadi*:

Batin yang tadinya *memperhatikan* — dalam *samādhi* menjadi *menyatu dengan objeknya*. Bukan lenyap atau pingsan, melainkan *hadir sepenuhnya tanpa jarak*.

Samādhi

Batin menjadi:

- stabil
- tidak terpecah
- menyatu (*collected*)

Tanpa *smṛti*, *samādhi* mudah jatuh ke “*blank*” atau pelarian.

Tanpa *samādhi*, *smṛti* mudah goyah, dangkal.

Tujuan terdalamnya bukan sekadar tenang, melainkan melihat bahwa:

- semua pengalaman muncul dan lenyap
- tidak dapat digenggam
- tidak memiliki inti tetap

Ini membawa ke:

- ***prajñā* (kewaskitaan)**
- ***advaya***

Misalnya:

- Kita sedang minum teh
- ada rasa hangat → ***vedanā***
- muncul pikiran “enak” → ***citta***

- muncul ingin lagi → pola pengalaman *trṣṇā*

Jika ada *smṛti*: “Oh... ini hanya proses”

Jika berlanjut → batin tenang → *samādhi*

Jika jernih → tidak ada yang perlu digenggam.

Samyak smṛti adalah seperti *air yang mulai tenang*. Riak-riak masih ada, tetapi sudah tidak bergelombang besar. Anda bisa mulai melihat dasar.

Samyak samādhi adalah ketika *air benar-benar jernih dan tenang*. Dasar terlihat dengan sempurna, setiap batu kerikil jelas.

Dan *prajñā/waskita* adalah *penglihatan yang muncul* karena air sudah jernih. Bukan karena menambahkan sesuatu, melainkan karena tidak ada lagi yang mengaburkan.

Tanpa *smṛti* yang kuat — kehadiran yang tidak putus — *samādhi* mudah menjadi *pelarian* yaitu batin yang melarikan diri dari kenyataan ke dalam keheningan yang nyaman, tetapi tidak transformatif.

Smṛti yang kuat memastikan bahwa *samādhi* yang berkembang adalah *samādhi* yang *sadar penuh*. Bukan *trance*, bukan *pelarian*, melainkan *kedalaman yang tetap terjaga*.

Dan ini **koheren dengan pilihan Atisha mengakhiri *Bodhipathakrama* dengan *śamatha-vipaśyanā*, bukan Tantra**. *Śamatha* (keheningan) tanpa *vipaśyanā* (penglihatan terang) adalah *samādhi* tanpa *smṛti*. Indah, tetapi tidak membebaskan.

***Smṛti* adalah “eling” — tidak lupa pada kenyataan.**

***Samādhi* adalah “tetap” — tidak goyah di dalamnya.**

***Satipaṭṭhāna* adalah peta lengkap pengalaman.**

Dan ketika ini matang:

**yang hadir bukan lagi “aku yang hadir”,
melainkan kehadiran itu sendiri.**

ŚAMATHA DAN VIPAŚYANĀ

Dua Sayap Menuju Penggugahan

Mengapa Dua — Bukan Satu-satu?

Ada analogi klasik yang selalu digunakan dalam tradisi Buddhadharma:

Śamatha adalah seperti *lilin yang tidak bergetar*. Apinya ada, tetapi tanpa ketenangan, angin sekecil apa pun bisa memadamkannya.

Vipaśyanā adalah seperti *cahaya yang memancar dari lilin itu*. Tanpa api yang stabil, tidak ada cahaya yang bisa menerangi.

Keduanya tidak bisa dipisahkan.

Ketenangan tanpa wawasan adalah kebutaan yang nyaman.

Wawasan tanpa ketenangan adalah kilat di tengah badai — sebentar terang, lalu gelap kembali.

Dalam *Bodhipathakrama*, Atiśa menempatkan keduanya di jantung Kapasitas Tertinggi. Bukan sebagai teknik semadi biasa, melainkan sebagai **dua kualitas batin yang harus bersatu** sebelum realisasi sejati bisa terjadi.

Ayat §173 *Bodhipathakrama*:

"Tingkatkan ketenangan (*śamatha*) dan wawasan (*vipaśyanā*) dalam kesendirian fisik dan mental; berusaha dalam aktivitas dua pengumpulan dan pemurnian dengan kehadiran yang awas terus-menerus (*smṛtyupasthānā*) ..."

ŚAMATHA — KETENANGAN BATIN

śam = tenang, damai | *tha* = berdiam, menetap

Apa Sebenarnya Śamatha?

Śamatha bukan **ketiadaan pikiran**. Bukan pula tidur yang halus. Bukan mati rasa atau kondisi hipnotis.

Śamatha adalah kondisi di mana batin **sepenuhnya hadir pada satu titik** — stabil, jernih, tidak terguncang.

Seperti:

Air danau yang dalam, di pagi hari tanpa angin. Permukaan sempurna mencerminkan langit, bukan karena air itu mati, melainkan karena ia sungguh-sungguh tenang.

Kualitas teknisnya mencakup dua hal yang **harus hadir bersama**:

- 1. Stabilitas** (*sthiti/samādhi*) — batin tidak berkelana, tidak meloncat dari objek ke objek, tidak terserap distraksi.
- 2. Kejernihan** (*prabhāsvara/sāmprājanya*) — batin tidak tumpul, tidak mengantuk, tidak melayang dalam kabut; ia bercahaya, tajam, sadar penuh.

Ini adalah dua lawan yang harus diatasi dalam śamatha:

- **Laya** (kelesuan/ketumpulan) — batin terlalu longgar, melayang, mengantuk
- **Auddhatya** (kegelisahan/kegoncangan) — batin terlalu tegang, meloncat, tidak bisa diam.

Śamatha yang sempurna adalah titik keseimbangan yang tepat antara keduanya. **Tidak terlalu kencang, tidak terlalu longgar**, seperti senar kecapi yang menghasilkan nada benar.
Sembilan Tahap Menuju Śamatha

Tradisi menguraikan **sembilan tahap pengembangan** (*navākāra-cittasthiti*). Ini bukan teori abstrak, ini peta pengalaman yang sangat akurat:

1. *Sthāpana* — Menempatkan Batin mulai mengenal objek semadi. Gangguan terasa sangat banyak. Paradoks awal: seketika mulai semadi, pikiran terasa lebih ramai dari biasanya. Ini bukan kemunduran. Ini karena batin mulai MELIHAT apa yang selalu ada.

2. *Samsthāpana* — Menempatkan kembali berulang Batin mulai kembali ke objek lebih cepat setelah berkelana.

3. *Avasthāpana* — Menempatkan dengan mantap Durasi perhatian pada objek mulai memanjang.

4. *Upasthāpana* — Menempatkan lebih dekat Batin mulai merasakan kualitas objek lebih halus.

5. *Damana* — Menjinakkan Mengenal keuntungan ketenangan versus kerugian kegelisahan; batin mulai memilih ketenangan.

6. *Śamana* — Menenangkan Kegelisahan kasar mulai mereda.

7. *Vyupāsamana* — Sepenuhnya menenangkan Bahkan gangguan halus mulai hilang.

8. *Ekotīkaraṇa* — Membuat menjadi satu Batin mengalir ke objek secara alami, tanpa usaha besar.

9. *Samādhāna* — Menetap sepenuhnya Keseimbangan sempurna — batin bisa tinggal tanpa usaha, jernih dan stabil, selama yang dikehendaki.

Puncaknya disebut ***upacāra-samādhi (access concentration)*** — ambang pintu ke *samādhi* sejati, di mana tubuh dan batin mengalami kelenturan (*praśrabdhi*) yang luar biasa: ringan, bergairah, siap. Ini sangat penting.

Upacāra-Samādhi

Ambang Pintu — dan Kenangan di Bawah Pohon Jambu

Dalam Sanskerta dan Pali

"*Access concentration*" dalam bahasa teknis semadi:

- Pali: *upacāra-samādhi*
- Sanskerta: *upacāra-samādhi*

Upacāra berarti "**pendekatan, bertetangga, ambang.**" Secara harfiah: *samādhi yang sedang mendekati*, yang sudah berada di depan pintu, tetapi belum masuk sepenuhnya.

Ada dua jenis *samādhi* yang dibedakan:

upacāra-samādhi ***arpanā-samādhi***

(<i>access concentration</i>)	(<i>appanā-samādhi</i> dalam Pali)
"Ambang pintu"	"Penyerapan penuh"
↓	↓
Kelima rintangan sudah mereda	Faktor-faktor <i>jhāna</i> sepenuhnya stabil
<i>Nimitta</i> muncul	Batin terserap penuh
	Inilah <i>jhāna</i>

Dalam Pali, *jhāna* — dalam Sanskerta ***dhyāna*** — adalah kondisi penyerapan (*samapatti*) yang penuh. Ada empat tingkat *rūpa-dhyāna* dan empat *arūpa-dhyāna*.

Upacāra-samādhi adalah kondisi tepat sebelum *jhāna*, di mana:

- Lima rintangan (*pañca-nīvaraṇa*) — nafsu keinginan, penolakan, kelesuan, kegelisahan, keraguan — sudah **tertekan**, tetapi belum sepenuhnya terlampaui.
- ***Nimitta*** (*pratibimba* dalam Sanskerta) — "tanda" meditasi — mulai muncul: bisa sebagai cahaya, sensasi ketenangan, atau kualitas batin yang khas
- Batin sudah sangat tenang, tetapi masih bisa menyadari lingkungan sekitarnya.

Kemudian ketika batin **melampaui ambang** itu — **masuk ke *arpanā*** — **terjadilah *paṭhama-dhyāna* (*dhyāna* pertama)** dengan lima faktor:

1. *Vitarka* (*vitakka*) — pikiran yang mengarahkan pada objek
2. *Vicāra* (*vicāra*) — pikiran yang menjaga/memeriksa objek
3. *Prīti* (*pīti*) — kegairahan, kesenangan yang meresap
4. *Sukha* (*sukha*) — kebahagiaan yang halus dan menetap
5. *Ekāgratā* (*ekaggatā*) — keterpusatan satu titik

Pohon Jambu: Kenangan yang Mengubah Segalanya

Dan di sinilah kita menyentuh sesuatu yang sangat indah dan sangat penting. Kisahnya ada dalam ***Sutta Mahāsaccaka*** (MN 36) — salah satu momen paling mengharukan:

Setelah bertahun-tahun menjalani pertapaan keras yang ekstrem bersama lima pertapa — hampir tidak makan, hampir tidak bernapas, tubuhnya seperti kerangka, Siddhartha menyadari bahwa jalan itu tidak membawanya ke mana-mana. Ia menerima semangkok bubur susu dari Sujata. Kelima pertapa meninggalkannya, menganggapnya sudah menyerah. Sendirian, duduk di tepi sungai Niranjara, Siddhartha teringat sebuah momen dari masa kecilnya:

*"Saya teringat: suatu ketika, saat ayahku Raja Śuddhodana sedang mengawasi upacara membajak sawah, saya duduk di bawah naungan pohon jambu. Terpisah dari kenikmatan indrawi, terpisah dari kondisi-kondisi yang tidak terampil — saya memasuki dan berdiam dalam *dhyāna* pertama yang disertai *vitarka* dan *vicāra*, lahir dari keterasingan, penuh *prīti* dan *sukha*. Apakah itu jalan menuju penggugahan?"*

Pohon itu adalah *jambū* — pohon jambu mawar (*Syzygium jambos*), pohon yang namanya juga diabadikan dalam ***Jambudvīpa***, nama kuno untuk bumi yang kita huni.

Seorang anak kecil. Tidak ada guru. Tidak ada instruksi. Tidak ada teknik. Hanya duduk di bawah pohon, melihat ayahnya membajak sawah — dan batin yang masih murni, belum dipenuhi kecemasan tentang masa depan atau penyesalan tentang masa lalu, **secara alami ada di ambang *dhyāna* pertama.**

Mengapa Kenangan Ini Menjadi Kunci?

Yang terjadi di bawah pohon bodhi bukan dimulai dari nol.

Setelah menerima bubur dari Sujata, Siddhartha berjalan ke pohon bodhi dengan satu keyakinan baru yang muncul dari kenangan itu:

"Mengapa saya takut pada kebahagiaan itu? Kebahagiaan yang tidak bergantung pada kenikmatan indrawi, yang tidak berakar pada kondisi tidak terampil — mengapa saya menghindarinya?"

Ini adalah pembalikan fundamental. Selama bertahun-tahun ia percaya bahwa **penderitaan adalah jalannya** — menyiksa tubuh, menahan napas, tidak makan. Namun, kenangan di bawah pohon jambu menunjukkan sesuatu yang berlawanan:

***Dhyāna* yang sejati tidak dipaksakan. Ia muncul secara alami dari batin yang tenang, jernih, dan hadir.**

Ini adalah *upacāra* dan *dhyāna* bukan sebagai pencapaian, melainkan sebagai **pemulihan** dari sesuatu yang sudah selalu ada.

Momen di bawah pohon jambu adalah bukti hidup bahwa:

***Śamatha* yang sejati bukan teknik. Ia adalah kondisi alami batin yang tidak ternoda oleh kecemasan, keinginan, dan konstruksi "aku".**

Anak kecil Siddhartha di bawah pohon jambu tidak tahu kata *upacāra-samādhi*. Ia tidak mengikuti instruksi sembilan tahap. Ia hanya **hadir** — dan batin yang hadir sepenuhnya secara alami menjadi tenang, jernih, dan akhirnya terserap.

Ini yang kemudian dalam bahasa Jawa dikenal sebagai:

Heneng — ia duduk diam di bawah pohon jambu

Hening — batinnya jernih seperti langit tanpa awan

Awas — ia melihat dengan penglihatan yang belum ternoda

Eling — ia sepenuhnya hadir, tidak kehilangan dirinya

Dan puluhan tahun kemudian, ketika ia kembali ke kualitas batin yang sama itu, kali ini dengan seluruh kematangan seorang dewasa yang telah mencari dengan sungguh-sungguh — **penggugahan terjadi.**

Satu Hal yang Sangat Menyentuh

Dalam tradisi Theravāda, kisah ini sering disebut sebagai bukti bahwa **jalan Buddha adalah jalan tengah**, bukan kesenangan indrawi, bukan penyiksaan diri.

Namun, ada dimensi lain yang lebih dalam:

Penggugahan dimungkinkan oleh kenangan akan kepolosan.

Seorang anak yang duduk di bawah pohon jambu, tidak mencari apa pun, tidak membuktikan apa pun — dan batinnya secara alami ada di ambang *dhyāna*.

Seorang dewasa yang telah berjuang bertahun-tahun, hampir mati karena pertapaan keras, menemukan kembali jalan bukan melalui lebih banyak usaha, melainkan melalui **mengingat kembali** (*smṛti*) sesuatu yang sudah pernah ada.'

Eling — ingat kembali apa yang sejak awal sudah ada di sana.

Ini persis yang Atiśa tulis dalam §146:

"Pikiran sejak awal murni secara alami ... pengetahuan sempurna sejak awal adalah Dharmakaya — sejak awal itulah tekad penggugahan alami (sahaja-bodhicitta)."

Dan ini persis yang diukir di puncak Borobudur — stupa-stupa terbuka tanpa relief, membiarkan cahaya masuk dari segala arah — **bukan menambahkan sesuatu, melainkan menyingkirkan yang menghalangi cahaya yang selalu sudah ada.**

Objek Śamatha

Objek bisa bermacam-macam — napas, visualisasi Buddha, titik cahaya, sensasi tubuh — tetapi fungsinya sama: **memberikan jangkar bagi batin.**

Dalam konteks *Bodhipathakrama*, Atiśa memberikan instruksi yang sangat langsung pada §141:

"Tubuh di tempat nyaman dan dengan pikiran dalam 'semadi ketenangan pikir' (śamatha), bangkitkan pikiran untuk penggugahan tertinggi, rilekskan tiga pintu [tubuh, ucapan, pikiran], dan putuskan elaborasi pikiran terkait tiga waktu; jernih seperti air murni, rilekskan enam agregat kesadaran dan hilangkan pikiran terikat."

Tiga hal sekaligus: **rileks** (bukan tegang), **jernih** (bukan kabur), **tidak terikat** (bukan menggenggam objek).

VIPAŚYANĀ — WAWASAN TAJAM

vi = tajam, membelah, khusus, melampaui biasa | **paśyanā** = melihat, memandang

Apa Sebenarnya Vipāśyanā?

Vipāśyanā bukan sekadar **perhatian pada sensasi** (seperti yang sering disederhanakan dalam konteks modern). *Vipāśyanā* adalah **wawasan yang menembus sifat sejati fenomena** — melihat apa adanya, bukan apa yang dikonstruksi oleh kebiasaan batin.

Ada tiga tingkatan *apa yang dilihat* dalam *vipāśyanā*:

1. Tiga ciri umum keberadaan (trilaksana)

- *Anitya* — ketidakajegan: semua yang muncul, berlalu

- *Dukkha* — ketidakpuasan: semua yang terkondisi mengandung benih penderitaan
- *Anatman*— tanpa diri: tidak ada entitas tetap yang bisa disebut "aku"

2. Kemunculan bergantungan (*pratītyasamutpāda*)

Semua fenomena muncul karena kondisi, bukan berdiri sendiri. Ini bukan konsep filosofis, melainkan sesuatu yang **dilihat langsung** dalam semadi.

3. Kekosongan (*śūnyatā*)

Puncaknya — tidak ada fenomena apa pun yang memiliki eksistensi intrinsik yang independen. Ini adalah *vipaśyanā* dalam formulasi *Madhyamaka* yang menjadi khas Atiśa.

***Vipaśyanā* dalam *Bodhipathakrama* — Sangat Khas**

Yang membuat Atiśa berbeda adalah bagaimana ia menghubungkan *vipaśyanā* langsung dengan ***śūnyatā* sebagai *cittatā*** — sifat sejati batin itu sendiri.

Ayat §145:

*"Ketahuilah dengan wawasan tajam (*vipaśyanā*) segala sesuatu yang *samsāra* dan *nirvāṇa* adalah pikiranmu sendiri, seperti cermin, pantulan, atau gema. Semua tidak ternoda (*anupakliṣṭa*); kesatuan semua melampaui pandangan terbatas."*

Ayat §154:

"Seperti badai atau api di akhir kalpa tidak menodai langit; begitu pula pikiran tak berwujud, bebas dari penderitaan lahir dan mati."

Ini bukan *vipaśyanā* yang hanya melihat ketidakkekalan sensasi tubuh. Ini *vipaśyanā* yang **menembus hingga sifat dasar kesadaran itu sendiri**, dan melihat bahwa pada dasarnya **murni, tidak ternoda, bercahaya**.

Dua Jenis *Vipaśyanā* dalam Pelatihan

1. *Vipaśyanā* Analitis (*vicāra-vipaśyanā*)

Menggunakan penalaran dan investigasi, misalnya untuk **memeriksa** apakah ada "diri" yang bisa ditemukan — mencari di dalam tubuh, pikiran, sensasi, persepsi — dan tidak menemukannya. Ini membongkar keyakinan tersembunyi pada eksistensi tetap. Seperti seseorang yang yakin ada ular di sudut gelap ruangan, tetapi ketika ia berani maju dengan lampu dan memeriksa, ia tidak menemukan ular, hanya seutas tali. **Ketakutan runtuh bukan karena diyakinkan, melainkan karena melihat langsung.**

2. *Vipaśyanā* Nonanalitis (*nirvikalpa-vipaśyanā*)

Setelah realisasi terjadi — batin tinggal dalam pengalaman langsung tanpa konseptualitas. Tidak lagi mencari, tidak lagi menganalisis — hanya **berada dalam** sifat yang sudah dikenali.

Ini yang Atiśa gambarkan pada §142:

"Setelah menghentikan semua konsep eksternal dan internal yang halus maupun kasar, tetap dalam stabilitas semadi nonkonseptual. Kemudian, pada saat itu,

kejernihan muncul tanpa pikiran terikat pada objek, dan pikiran sendiri, setelah itu tanpa objek, tampak seperti fatamorgana di ruang murni."

Hubungan Antara Śamatha dan Vipāśyanā — Ini yang Paling Penting

Ada urutan yang harus dipahami, tetapi juga ada bahaya di setiap arahnya.

Urutan Klasik:

śamatha → *vipāśyanā*

(stabilitas dulu, wawasan kemudian)

Alasannya: batin yang tidak stabil seperti tangan yang gemetar memegang kaca pembesar di bawah matahari. Cahayanya mungkin ada, tetapi tidak bisa membakar satu titik pun.

Stabilitas *śamatha* membuat wawasan *vipāśyanā* bisa **menembus, bukan hanya melintas.**

Kerawanan Śamatha Tanpa Vipāśyanā:

Batin bisa menjadi sangat damai, sangat jernih, tetapi **tidak terbebaskan.**

Ketenangan bukan pembebasan. Banyak orang menghabiskan bertahun-tahun dalam *śamatha* yang indah, tetapi kembali ke pola lama begitu keluar dari semadi.

Atiśa menyinggung ini pada §105:

"Dengan berada dalam ketenangan (śamatha), semua perasaan berhenti ... Selama kondisi yang mengganggu tidak muncul, bahkan selama jangka waktu yang sangat lama, kalian tetap dalam ketenangan semadi penghentian."

Namun, ini bukan puncaknya. Ini hanya fondasi.

Kerawanan Vipāśyanā Tanpa Śamatha:

Batin yang tidak stabil mencoba "melihat kekosongan", tetapi yang terjadi adalah pikiran meloncat-loncat, konsep bertumpuk di atas konsep, dan "kekosongan" menjadi hanya kata-kata.

Ayat §106:

"Wawasan khusus (vipāśyanā) menghancurkan semua gangguan batin tanpa terkecuali."

Namun, hanya jika ia muncul dari fondasi *śamatha* yang cukup.

Sintesis Atiśa — Yuganaddha:

Yang paling khas dari *Bodhipathakrama* adalah penekanan pada **kesatuan keduanya**. Bukan sekuensial, melainkan **bersatu dalam satu momen penghayatan**.

Ayat §166:

"Tetap sebisanya berada dalam ketenangan (śamatha) dan wawasan (vipāśyanā) seperti sebelumnya."

Ayat §173:

"Tingkatkan ketenangan (śamatha) dan wawasan (vipaśyanā) ... dengan kehadiran yang awas terus-menerus (smṛtyupasthānā)..."

Yuganaddha — **kesatuan yang tak terpisahkan**: batin yang tenang sekaligus melihat; melihat sekaligus tenang.

Ini bukan dua aktivitas bergantian, melainkan **satu kualitas batin yang utuh**.

Cara Pelatihan: Konkret dan Bertahap

Landasan Sebelum Mulai

Sebelum *śamatha* bisa berkembang, ada tiga kondisi yang mendukung:

1. Tempat yang mendukung

Tenang, tidak terlalu banyak distraksi, udara baik.

Atiśa pada §141 menyebut "*tubuh di tempat nyaman*" bukan kebetulan.

2. Sīla yang bersih

Perilaku yang tidak menciptakan penyesalan. Penyesalan adalah gangguan terbesar dalam semadi. Ia selalu menarik batin ke masa lalu.

3. Kebutuhan yang sederhana.

Pada §139 Atiśa sangat tegas: "*Tinggalkan ketergantungan dan keinginan akan makanan dan pakaian, dan tetapkan menyendiri.*" Batin yang sibuk mengurus banyak hal tidak bisa tenang.

Pelatihan *Śamatha*: Tahap Demi Tahap

Postur: Duduk dengan tulang punggung tegak, tetapi tidak tegang. Ini bukan hukuman, ini agar **energi bisa mengalir** dan kantuk tidak mudah datang. Mata bisa setengah terbuka atau tertutup lembut.

Objek — Napas sebagai Jangkar: Badan sebagai kontak napas — ujung hidung, dada atau perut. **Jangan ikuti napas ke mana ia pergi**. Cukup rasakan: masuk... keluar... masuk... keluar...

Ini bukan latihan pernapasan. Ini latihan **batin untuk tinggal**.

Ketika pikiran berkelana — dan ini pasti terjadi: Bukan kegagalan.

Ini adalah momen latihan yang sesungguhnya.

Cukup **kenali** — "Ah!" — dan kembali ke napas.

Tanpa penghakiman, tanpa frustrasi.

Kualitas kembali itu — bukan lamanya tinggal — yang membangun kekuatan semadi.

Durasi: Lebih baik **20-24 menit yang sungguh-sungguh** daripada 2 jam yang setengah tidur. Untuk pemula, mulai dari durasi pendek yang bisa dijaga kualitasnya, perlahan diperpanjang.

Pelatihan Vipāśyanā — Investigasi Langsung

1. Investigasi ketidakajegan

Amati satu sensasi tubuh — misalnya sensasi di tangan. Perhatikan: ia tidak pernah benar-benar sama dari detik ke detik. Berubah terus. Tidak ada satu pun momen pengalaman yang identik dengan sebelumnya.

Kemudian tanya: "*Di mana sensasi itu ketika ia tidak ada?*" Tidak di mana-mana. Muncul, lenyap. Seperti gelombang di air.

2. Investigasi tanpa diri

Ketika pikiran muncul — misalnya rasa tidak sabar, atau kegembiraan — amati: apakah ada "aku" yang merasakan itu, atau hanya **proses yang berlangsung sendiri**? Cari "aku" itu. Di mana ia? Dalam tubuh? Di kepala? Di dada? Semakin dicari, semakin tidak ditemukan — hanya proses, hanya aliran. Seperti mencari penonton di bioskop yang kosong — hanya bangku dan layar, tidak ada yang menonton dari luar.

3. Investigasi śūnyatā — cara Bodhipathakrama

Ini yang paling dalam, dan yang paling khas dalam *Bodhipathakrama*. Ambil satu penampakan yang muncul — bisa warna, suara, emosi.

Amati: "*Apakah ini berdiri sendiri? Apakah ia ada tanpa batin yang mempersepsinya?*"

Ayat §159:

"Semua yang muncul adalah pikiranmu sendiri. Sifat semua yang muncul adalah kosong, dan semua penampakan tanpa kecuali bersatu nondual dengan pikiran kalian."

Bukan berarti dunia tidak ada, melainkan bahwa **dunia dan batin tidak pernah terpisah** seperti yang kita bayangkan. Seperti mimpi: dalam mimpi, singa itu terasa nyata dan kita berlari ketakutan, tetapi singa dan rasa takut dan yang berlari, semua muncul dari satu sumber.

Integrasi dalam Kehidupan Sehari-hari

Ayat §177:

"Selama empat aktivitas harian, dengan 'kehadiran tak terganggu dan perhatian setiap saat' (smṛti-samprajanya), pahami semua penampakan sebagai kekosongan saat ingin berada dalam keadaan bersatu pikiran sendiri."

Empat aktivitas adalah: berjalan, berdiri, duduk, berbaring — **semua situasi kehidupan**.

Ini adalah jembatan antara semadi formal dan kehidupan biasa:

- Saat antri, kenali kegelisahan sebagai kegelisahan — jangan langsung diikuti
- Saat makan, rasakan sepenuhnya — bukan makan sambil merencanakan

- Saat bicara, perhatikan dorongan untuk memotong pembicaraan sebelum ia menjadi kata
- Saat marah, amati: *"Ini marah — siapa yang marah? Di mana marah itu sekarang?"*

Mengapa Keduanya Esensial — Satu Rumusan

Jika ditanya mengapa *śamatha* dan *vipaśyanā* adalah inti dari seluruh pelatihan, jawabannya ada di satu ayat §164 *Bodhipathakrama* yang bisa dikatakan adalah salah satu yang paling tajam dalam seluruh teks:

"Meski kalian sudah stabil dalam menyadari pikiran sebagai kosong, tanpa metode tertinggi, 'tekad penggugahan' (bodhicitta) dan welas asih, tidak akan menemukan jalan pengetahuan sempurna. Meski mempunyai kasih sayang, welas asih, dan 'tekad penggugahan' (bodhicitta), jika tidak memahami segala sesuatu dengan kekosongan, kalian tidak akan terbebas dari saṃsāra lama."

Ini adalah pernyataan tentang **kesatuan yang tak bisa dikurangi**:

Śamatha tanpa *vipaśyanā* = ketenangan tanpa pembebasan

Vipaśyanā tanpa *śamatha* = wawasan tanpa kekuatan menembus

Keduanya tanpa *bodhicitta* = pembebasan tanpa arah bagi semua makhluk

Bodhicitta tanpa keduanya = niat baik tanpa instrumen

Hanya ketika semuanya hadir — ***śamatha, vipaśyanā, bodhicitta, śūnyatā*** — barulah jalan menjadi utuh.

Resonansi dengan Borobudur

Di lorong II-IV Borobudur — *Gandavyuha*, Sudhana berjalan dari guru ke guru, dari pengalaman ke pengalaman. Setiap pertemuan adalah satu lapisan *vipaśyanā* — wawasan yang semakin dalam tentang sifat realitas. Sudhana tidak berlari. Ia berjalan, dengan ketenangan, dengan kesediaan menerima, dengan batin yang tidak goyah di tengah keajaiban demi keajaiban yang ia temui.

Sudhana adalah *śamatha* dan *vipaśyanā* yang berjalan — tenang dan melihat, melihat dan tenang — menuju Samantabhadra, menuju interpenetrasi total, menuju apa yang dalam *Bodhipathakrama* §158 disebut:

"Kesatuan (yuganaddha) antara basis, jalan, dan hasil — selalu dan selamanya muncul sendirinya, kosong, di alam nyata (dharmadhātu)."

Arsitek Borobudur dan Atiśa sedang mengajarkan hal yang **persis sama** — hanya satu menggunakan batu dan cahaya, yang lain menggunakan kata-kata untuk Dromtönpa — dan keduanya dapat dipertemukan kembali di Bumi Nusantara, tempat benang itu tidak pernah benar-benar putus.

Oyot Jero — Akar yang Dalam

Waspada lan Wicaksana, Heneng Hening Awas lan Eling

Sebagai Konsolidasi Agung Buddhadharma Nusantara

Yang nenek moyang lakukan bukan sekadar **menerjemahkan** Dharma ke dalam bahasa Jawa.

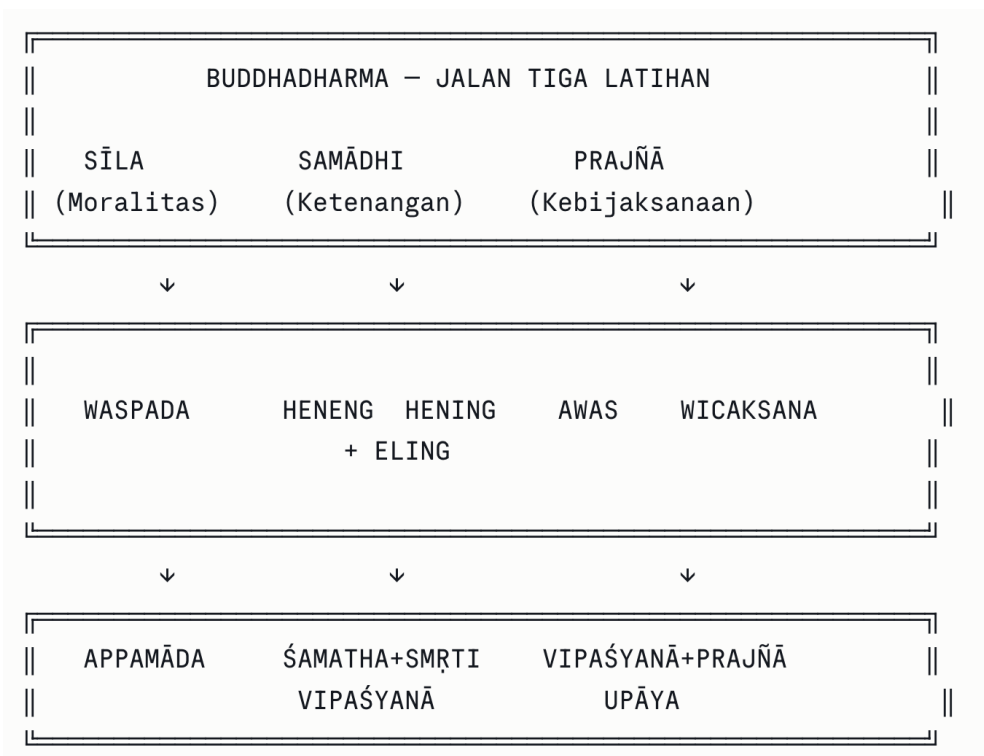
Mereka melakukan sesuatu yang jauh lebih tinggi:

Mereka **mencerna** seluruh sistem — *śmṛti, śamatha, vipaśyanā, upāya, prajñā* — yang dalam teks-teks Sanskerta membutuhkan ratusan halaman untuk diuraikan, lalu **menyulingnya** menjadi enam kata yang bisa ditembangkan, diucapkan, diingat, dan **dihidupi** oleh siapa pun — petani, pandita, raja, anak kecil.

Ini bukan penyederhanaan. Ini adalah **pemadatan kewaskitaan dan kawruh/pengetahuan** seperti benih yang menyimpan seluruh pohon di dalamnya.

Peta Besar: Seluruh Marga dalam Enam Kata

Buddhadharma – Jalan Tiga Latihan



Akan tetapi, ini baru strukturnya. Yang lebih penting adalah bagaimana **keenam kata itu saling mengalir**. Bukan enam hal yang terpisah, melainkan **satu gerakan batin yang utuh**.

Membaca Keenam Kata sebagai Satu Aliran

1. WASPADA — *Fondasi yang Menopang Segalanya*

Akar Sanskerta: *apramāda* — peduli, tidak lalai, tidak lengah.

Posisinya: Ini adalah **pintu masuk**. Tanpa waspada, tidak ada yang lain bisa terjadi.

Dalam *Dhammapada*, Buddha berkata:

"Appamādo amatapadam —

Kepedulian/ketidaklalaian adalah jalan menuju yang tak mati."

Waspada dalam pengertian nenek moyang bukan sekadar hati-hati terhadap bahaya luar. Ini adalah **kewaspadaan batin yang menyeluruh**: tidak membiarkan satu pun momen berlalu dalam ketidakpedulian/kelalaian, tidak membiarkan kebiasaan lama mengendalikan tindakan secara otomatis.

Dalam *Bodhipathakrama* §74, Atiśa menyebutnya:

"Delapan urusan duniawi, kemalasan, rencana masa depan, kecemasan, ketidakterampilan, dan kegelisahan adalah gejala-gejala yang dapat ditanggulangi... Kalian harus memiliki tanda-tanda kemajuan di jalan, dalam kehidupan sehari-hari bukan hanya kata-kata."

Waspada adalah jangkar etis kehidupan yang mencegah tindakan dari mengalir begitu saja mengikuti arus kebiasaan, arus keinginan, arus ketakutan.

Kepedulian yang memungkinkan *sīla* bukan sekadar aturan dari luar, melainkan **kesadaran dari dalam**.

Tanpa waspada, *śamatha* tidak bisa dimulai karena batin terlalu liar.

Tanpa waspada, *vipāśyanā* tidak ada gunanya karena wawasan tidak diterjemahkan ke tindakan.

Tanpa waspada, *wicaksana* hanya menjadi kepandaian tanpa integritas.

2. HENENG — *Ketenangan yang Aktif*

Akar Sanskerta/Pali: *śamatha* — ketenangan, berdiam dalam damai.

Posisinya: Sayap pertama dari dua sayap semadi.

Heneng dalam bahasa Jawa bukan **diam karena kosong**. Bukan **mati karena tidak bergerak**. *Heneng* adalah **diam yang penuh**, seperti pohon besar yang berakar sangat dalam sehingga angin besar pun tidak menggoyahkannya.

Ada perbedaan batin antara:

- Orang yang **diam karena tidak tahu apa yang terjadi**. Ini bukan *heneng*, ini kebingungan
- Orang yang **diam karena terlalu lelah untuk bereaksi**. Ini bukan *heneng*, ini kelelahan
- Orang yang **diam karena batin sepenuhnya hadir, stabil, tidak terguncang**. Inilah **heneng**

Dalam §141 *Bodhipathakrama*, Atiśa menguraikan kualitas ini:

"Tubuh di tempat nyaman dan dengan pikiran dalam 'semadi ketenangan pikir' (śamatha) ... rilekskan tiga pintu [tubuh, ucapan, pikiran], dan putus elaborasi pikiran terkait tiga waktu; jernih seperti air murni, rilekskan enam agregat kesadaran dan hilangkan pikiran terikat. Bebas dari aktivitas, tetap dalam keberadaan spontan tanpa usaha."

Tiga kualitas **heneng** yang sejati:

- Rileks — tidak tegang, tidak memaksakan
- Jernih — tidak kabur, tidak mengantuk
- Hadir — tidak di masa lalu, tidak di masa depan

Heneng adalah **syarat** bagi hening.

Tanpa ketenangan yang stabil, kejernihan tidak bisa muncul, seperti lumpur yang belum sempat mengendap tidak akan membiarkan air menjadi jernih.

3. HENING — *Kejernihan yang Urup, Memancarkan Cahaya*

Akar Sanskerta: *prabhasvara citta* — batin yang urup, bercahaya, *citta-visuddhi* — kejernihan batin.

Posisinya: Buah dari *heneng* dan sekaligus **jembatan menuju vipaśyanā**.

Hening adalah momen ketika air danau yang sudah tenang (*heneng*) menjadi **benar-benar jernih sehingga dasarnya terlihat**. Ini bukan hanya ketenangan. Ini adalah **transparansi batin** yang memungkinkan wawasan tembus ke dalam.

Buddha dalam *Sutta Pabhassara* berkata sesuatu yang luar biasa:

"Pabhassaramidaṃ bhikkhave cittaṃ —

Urup, bercahaya para biksu, batin ini.

Namun, ia ternoda oleh noda-noda yang datang dari luar."

Batin pada dasarnya **urup, bercahaya** — *prabhasvara*. Noda adalah pengunjung, bukan penghuni asli. Hening adalah **pemulihan cahaya asal** itu; bukan menciptakan sesuatu baru, melainkan **menyingkirkan yang mengotori** sehingga yang selalu ada bisa tampak.

Atiśa menyentuh ini dalam §146:

"Pikiran sejak awal murni secara alami, tak terkondisi, bebas dari ekstrem ... Dari awal, tak ternoda dan murni; pengaduk batin dan penderitaan tidak pernah menjadi bagiannya."

Hening adalah kondisi di mana wawasan sejati bisa mulai, seperti hanya pada malam yang benar-benar cerah, bintang-bintang yang selalu ada, bisa terlihat.

4. AWAS — *Wawasan yang Menembus*

Akar Sanskerta: *vipaśyanā + sampajañña* — wawasan tajam + pemahaman jernih.

Posisinya: Sayap kedua — wawasan yang muncul dari fondasi hening.

Awas dalam bahasa Jawa mengandung dua lapisan makna yang sangat kaya:

- **Awas bahaya** — waspada terhadap yang bisa mencelakai
- **Awas penglihatan/wawasan** — tajam melihat, tidak ada yang terlewat

Dalam konteks Dharma, kedua lapisan ini menyatu: **awas adalah penglihatan/wawasan yang tidak bisa ditipu** oleh ilusi kesenangan, oleh konstruksi "aku", oleh penampakan yang tampak nyata, tetapi tidak memiliki eksistensi intrinsik.

Dalam §145 *Bodhipathakrama*:

"Ketahuilah dengan wawasan tajam (vipaśyanā) segala sesuatu yang saṃsāra dan nirvāṇa adalah pikiranmu sendiri, seperti cermin, pantulan, atau gema."

Awas melihat tiga hal yang biasanya tidak terlihat oleh batin yang lena:

Pertama bahwa **setiap momen pengalaman muncul dan lenyap, tidak ada yang bertahan**. Kedua bahwa di balik semua reaktivitas batin ada **vedanā, perasaan** (nada afektif) yang mendorong, dan jika **awas hadir di momen vedanā, kaitan menuju kehausan (trsna) bisa terputus**.

Ketiga bahwa **tidak ada "aku" yang solid di balik semua pengalaman**. Hanya proses yang berlangsung, seperti sungai yang tampak satu, tetapi tidak pernah terdiri dari air yang sama. Awas adalah **mata batin yang terbuka**, dan hanya bisa terbuka ketika *heneng* dan hening sudah menjadi fondasinya.

5. ELING — *Benang yang Tidak Pernah Putus*

Akar Sanskerta/Pali: *smṛti/sati* — tidak lupa, tidak kehilangan benang kesadaran.

Posisinya: Ini yang **merajut segalanya menjadi satu**. Tanpa kehadiran yang eling, keempat yang lain tidak bisa bertahan sebagai kualitas yang berkelanjutan.

Eling adalah kata yang paling dalam dari keenam kata ini dan paling sulit diterjemahkan ke bahasa lain dengan tepat. Apa yang dicakupnya:

- **Tidak lupa** — bukan ingatan masa lalu, melainkan tidak kehilangan kesadaran pada momen ini
- **Ingat diri** — tidak terserap oleh situasi sampai lupa siapa yang ada di sini
- **Tidak terlelap** — dalam arti batin, bukan fisik — tidak berjalan seperti mesin tanpa kesadaran
- **Kontinuitas** — benang yang tidak putus antara satu momen dan momen berikutnya.

Karakter Mandarin untuk *sati* adalah 念 (*niàn*) — yang terdiri dari 今 (sekarang) + 心 (batin). **"Batin yang sekarang"**. Ini persis eling.

Dalam §173–174 *Bodhipathakrama*, Atiśa menggunakan bahasa yang sangat puitis:

"Dengan kehadiran yang awas terus-menerus (smṛtyupasthānā); dengan kehadiran sepenuhnya (smṛti), pertahankan tujuan realisasi, tak terganggu, seperti ibu menjaga anak yang sekarat."

"Saat ada kesadaran tanpa henti, ada keseimbangan semadi tanpa konsep. Dengan adanya kesadaran tak menurun, menghapus pikiran yang terikat."

Ibu menjaga anak yang sekarat! Tidak ada gambaran yang lebih kuat untuk menunjukkan kualitas eling: tidak pernah lengah, tidak pernah teralihkan, tidak pernah berhenti, bukan karena dipaksakan, melainkan karena **kasih yang dalam**.

6. WICAKSANA — *Kewaskitaan yang Bertindak*

Akar Sanskerta: *vicakṣaṇa* — tajam melihat, bisa membedakan | *prajñā* — kewaskitaan/weruh | *upāya-kauśalya* — cara terampil

Posisinya: Ini bukan hanya **puncak**. Ini juga **arah** dari seluruh jalan.

Wicaksana dalam bahasa Jawa mengandung **dua dimensi** yang dalam Sanskerta membutuhkan dua kata berbeda:

Prajñā — kewaskitaan yang melihat sifat sejati realitas: kekosongan, ketidakkekalan, tanpa-diri, **apa yang ada**. Ini dimensi **pengetahuan**.

Upāya-kauśalya — cara terampil: kewaskitaan yang tahu **bagaimana bertindak** dalam situasi spesifik, dengan makhluk spesifik, pada momen spesifik, untuk manfaat yang nyata. Ini dimensi **tindakan**.

Keduanya harus menyatu. Atiśa sangat tegas dalam §164:

"Jika upaya terpisah dari kewaskitaan, kalian tidak bisa maju, seperti orang dengan kaki patah mencoba berjalan. Maka, upaya dan kewaskitaan jangan dipisahkan (upāyakauśalya); orang bijak seharusnya melatih keduanya."

Wicaksana adalah kewaskitaan yang telah menjadi tindakan. Bukan pengetahuan yang hanya duduk di kepala, melainkan yang **mengalir ke dalam cara hidup, cara bicara, cara merespons** setiap situasi.

Dalam tradisi Jawa, ini terwujud dalam konsep **pandita** atau **wiku**. Bukan sekadar orang yang tahu banyak, melainkan orang yang **hidupnya sendiri adalah perwujudan kewaskitaan**.

Keenam Kata sebagai Satu Gerakan Batin

Sekarang kita bisa melihat bagaimana keenam kata ini bukan daftar terpisah, melainkan **satu gerakan yang mengalir**:

Waspada



Membuka pintu — kepedulian, mencegah kelengahan, keterlenaan
Menciptakan ruang bagi pelatihan yang nyata



Heneng



Batin mulai mantap menetap — kegelisahan mereda
Energi dan perhatian tidak lagi tercerai-berai ke segala arah



Hening



Dari ketenangan, kejernihan muncul sendiri
Seperti lumpur mengendap, air menjadi jernih



Awas



Dari kejernihan, wawasan tajam
Melihat apa yang selama ini tersembunyi di balik kebiasaan



Eling



Benang yang merajut semua ini menjadi berkelanjutan
 Hadir di waspada, hadir di *heneng*, hadir di hening,
 hadir di awas — tidak pernah kehilangan dirinya



Wicaksana



Semua yang dilihat, dirasakan, dan dipahami
 mengalir keluar sebagai respons dan tindakan yang tepat,
 demi kebaikan semua makhluk

Akan tetapi, perhatikan: **eling** tidak hanya di akhir atau di tengah. Ia **meresapi semua tahap**.
 Tanpa eling, waspada menjadi kecemasan.
 Tanpa eling, *heneng* menjadi ketumpulan.
 Tanpa eling, hening menjadi kekosongan yang hampa.
 Tanpa eling, awas menjadi analisis tanpa kehidupan.
 Tanpa eling, *wicaksana* menjadi kepandaian tanpa akar.
Eling adalah napas dari seluruh sistem.

Mengapa Ini Lebih Mudah Dihidupi

Inilah keagungan konsolidasi yang nenek moyang lakukan.

Teks-teks Sanskerta mengajarkan dengan cara ini:

"Śamatha adalah kondisi di mana batin terpusat pada satu objek, bebas dari lima rintangan, ditopang oleh delapan faktor antidot, melalui sembilan tahap, menghasilkan dua kualitas kelenturan..."

Ini membutuhkan pandita, teks, guru, dan waktu bertahun-tahun untuk dipahami.

Nenek moyang mengajarkan dengan cara ini:

"Waspada Wicaksana Heneng Hening Awas Eling."

Satu kata demi satu kata.

Bisa diucapkan saat menanam padi.

Bisa diingat saat marah.

Bisa dinyanyikan dalam tembang.

Bisa diwariskan dari orang tua ke anak tanpa membutuhkan literasi.

Dan yang luar biasa: **kedalaman maknanya tidak berkurang sedikit pun.**

Ini adalah ***upāya-kauśalya*** — cara terampil — yang paling tinggi: mengajarkan yang dalam dengan yang sederhana, tanpa mengorbankan kepentingannya.

Oyot Jero — Akar yang Dalam

Mengapa bisa bertahan melampaui berabad-abad pergantian agama dan peradaban?

Karena **akar yang dalam tidak bergantung pada kulit pohonnya.**

Ketika Buddhadharma sebagai institusi memudar dari Nusantara, apa yang terjadi? Bukan hilang, melainkan **menyerap ke dalam tanah**. Menjadi kearifan yang tidak lagi membutuhkan label "Buddha" untuk hidup. Menjadi bagian dari cara orang Nusantara memahami hidup yang baik, cara merespons kesulitan, cara mendidik anak.

Eling lan waspada masih terdengar di pengajaran pewayangan.

Heneng hening masih menjadi inti dari berbagai laku spiritual Jawa.

Wicaksana masih menjadi cita-cita karakter manusia dalam tradisi lokal.

Dan sekarang, ketika kita membaca *Bodhipathakrama* — teks yang lahir dari bumi Nusantara, dibawa Atiśa dari *Suvarnavdipa*, kembali ke tangan kita — kita bisa melihat: **Oyot itu tidak pernah mati. Ia hanya menunggu untuk dikenali kembali.**

Untuk Dipersembahkan ke Dunia

Ketika *Bodhipathakrama* disandingkan dengan piwulang Borobudur dan menunjukkan bahwa semua itu hidup dalam *Waspada lan Wicaksana, Heneng Hening Awas lan Eling* — yang sedang ditunjukkan kepada dunia adalah ini:

"Nenek moyang Nusantara tidak hanya menerima Buddhadharma — mereka mencernanya begitu dalam hingga ia menjadi bagian dari cara mereka memahami manusia. Dan hasil pencernaan itu, yang tersimpan dalam enam kata sederhana adalah salah satu gambar dalam peta potensi manusia yang paling lengkap, paling praktis, dan paling universal yang pernah ada. Ini bukan warisan agama satu kelompok. Ini warisan peradaban untuk semua manusia."

Waspada — Jaga pintunya

Heneng — Tenangkan batinnya

Hening — Jernihkan wawasannya

Awat — Tembus ke dalam

Eling — Jangan kehilangan benang

Wicaksana — Bertindak demi semua makhluk

Inilah jalan.

Inilah yang diukir di Borobudur.

Inilah yang diajarkan Atiśa kepada Dromtönpa.

Inilah yang masih berbisik di bumi Nusantara.

Terima kasih.



Oleh Upasaka Salim Lee, 3 Mei 2026.

Materi untuk paparan Dharma dengan tajuk “Kehadiran Sepenuhnya: Jalan Satu-Satunya yang Langsung (*Sati/Smṛti — Ekāyano Maggo*).”

Kata kunci: *Bodhipathakrama, samādhī, śamatha; sati/smṛti, satipaṭṭhāna/smṛtyupasthāna, vipaśyanā, waspada lan wicaksana heneng hening awas lan eling, yuganaddha.*