

SUTTA SATIPATTHANA

Demikianlah telah saya dengar. Suatu ketika Bhagavan sedang berada di negeri Kuru, di kota para Kuru bernama Kammasadhamma. Beliau berkata kepada para bhikkhu: “Para bhikkhu.” Mereka menjawab, “Bhagavan.” Kemudian Bhagavan berkata sebagai berikut:

[JALAN LANGSUNG]

“Para bhikkhu, inilah jalan langsung untuk mempurifikasi para makhluk, untuk mengatasi penderitaan dan ratapan, untuk menghilangkan *dukkha* dan penolakan, untuk memperoleh cara sesungguhnya, untuk merealisasi *Nibbana*, yakni empat *satipatthana*.

[DEFINISI]

“Apakah keempat hal tersebut? Dalam hal ini, mengenai tubuh, seorang bhikkhu terus-menerus mengontemplasikan tubuh, dengan rajin, dengan *sampajana* (tahu dengan jelas) dan dengan *sati*, bebas dari keinginan dan penolakan terhadap input indrawi. Mengenai sensasi (*vedana*), ia terus-menerus mengontemplasikan sensasi, dengan rajin, dengan *sampajana* (tahu dengan jelas) dan dengan *sati*, bebas dari keinginan dan penolakan terhadap input indrawi. Mengenai *citta*, ia terus-menerus mengontemplasikan *citta*, dengan rajin, dengan *sampajana* (tahu dengan jelas) dan dengan *sati*, bebas dari keinginan dan penolakan terhadap input indrawi. Mengenai *dhamma*, ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma*, dengan rajin, dengan *sampajana* (tahu dengan jelas) dan dengan *sati*, bebas dari keinginan dan penolakan terhadap input indrawi.

[PERNAPASAN]

“Dan para bhikkhu, mengenai tubuh bagaimana cara ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh? Dalam hal ini, setelah tinggal di hutan, atau di bawah pohon, atau di dalam gubuk kosong, ia duduk bersila, menegakkan tubuhnya dan mengembangkan *sati*, menarik napas dengan *sati*, menghembuskan napas dengan *sati*.

“Menarik napas panjang, ia tahu ‘Saya menarik napas panjang,’ menghembuskan napas panjang, ia tahu ‘Saya menghembuskan napas panjang.’ Menarik napas pendek, ia tahu ‘Saya menarik napas pendek,’ menghembuskan napas pendek, ia tahu ‘Saya menghembuskan napas pendek.’ Demikianlah ia berlatih: ‘Saya akan menarik napas, mengalami seluruh tubuh,’ demikianlah ia berlatih: ‘Saya akan menghembuskan napas, mengalami seluruh tubuh.’ Begitulah ia berlatih: ‘Saya akan menarik napas, menenangkan apa yang dirasakan di tubuh (*kayasankhara*),’ begitulah ia berlatih: ‘Saya akan menghembuskan napas, menenangkan apa yang dirasakan di tubuh.’

“Seperti seorang pengrajin tembikar yang mahir atau muridnya, ketika melakukan putaran yang panjang, ia tahu ‘Saya melakukan putaran yang panjang,’ ketika melakukan putaran yang pendek, ia tahu ‘Saya melakukan putaran yang pendek,’ demikian juga, menarik napas panjang, ia tahu ‘Saya menarik napas panjang,’ ... (*lanjut seperti di atas*).

[PENGULANGAN]

“Dengan demikian, mengenai tubuh ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh secara internal, atau ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh secara eksternal, atau ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh baik secara internal maupun eksternal. Atau ia terus-menerus mengontemplasikan munculnya pada tubuh, atau ia terus-menerus mengontemplasikan berlalunya dalam tubuh atau ia terus-menerus mengontemplasikan muncul dan berlalunya pada tubuh. Atau, *sati* yang dikembangkan dalam dirinya bahwa ‘ada tubuh,’ hanya semata-mata tahu dan *sati* yang terus-menerus. Dan ia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun.

“Mengenai tubuh, begitulah caranya ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh.

[POSTUR TUBUH]

“Sekali lagi, para bhikkhu, ketika sedang berjalan, ia tahu ‘Saya sedang berjalan’; ketika sedang berdiri, ia tahu ‘Saya sedang berdiri’; ketika sedang duduk, ia tahu ‘Saya sedang duduk’; ketika sedang berbaring, ia tahu ‘Saya sedang berbaring’; atau ia tahu bagaimanapun postur tubuhnya.

[PENGULANGAN]

“Dengan demikian, mengenai tubuh ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Ia terus-menerus mengontemplasikan munculnya ... berlalunya ... baik muncul maupun berlalunya pada tubuh. *Sati* yang dikembangkan dalam dirinya bahwa ‘ada tubuh,’ hanya semata-mata tahu dan *sati* yang terus-menerus. Dan ia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun. Begitulah caranya ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh.

[AKTIVITAS TUBUH]

“Sekali lagi, para bhikkhu, ketika bergerak maju dan bergerak mundur, ia tahu dengan jelas; ketika melihat ke depan dan mengalihkan pandangan, ia tahu dengan jelas; ketika menekuk dan merentangkan anggota tubuh, ia tahu dengan jelas; ketika mengenakan jubah dan membawa jubah luar dan *patta*, ia tahu dengan jelas; ketika sedang makan, minum, menyantap makanan dan mencicipi makanan, ia tahu dengan jelas; ketika membuang air besar dan air kecil, ia tahu dengan jelas; ketika berjalan, berdiri, duduk, tidur, bangun, berbicara dan diam, ia tahu dengan jelas.

[PENGULANGAN]

“Dengan demikian, mengenai tubuh ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Ia terus-menerus

mengontemplasikan munculnya ... berlalunya ... baik muncul maupun berlalunya pada tubuh. *Sati* yang dikembangkan dalam dirinya bahwa 'ada tubuh,' hanya semata-mata tahu dan *sati* yang terus-menerus. Dan ia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun. Mengenai tubuh, begitulah caranya ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh.

[BAGIAN-BAGIAN TUBUH]

"Sekali lagi, para bhikkhu, ia mengontemplasikan tubuh ini dari telapak kaki ke atas dan dari ujung rambut ke bawah, yang ditutupi kulit, sebagai sesuatu yang penuh dengan berbagai ketidakmurnian: 'Pada tubuh ini ada rambut di kepala, rambut di tubuh, ada kuku, gigi, kulit, daging, urat-urat, tulang, sumsum, ginjal, jantung, hati, diafragma, limpa, paru-paru, usus besar, selaput rongga perut, isi perut, feses, empedu, lendir, nanah, darah, keringat, lemak, air mata, minyak, air liur, ingus, pelumas persendian dan air seni.'

"Seperti sebuah karung dengan lubang pada kedua ujung yang dipenuhi berbagai macam biji-bijian, seperti beras pegunungan, beras merah, kacang-kacangan, kacang polong, padi-padian serta beras putih dan seandainya seseorang dengan penglihatan yang tajam membuka karung tersebut dan berkontemplasi demikian: 'Ini beras pegunungan, ini beras merah, ini kacang-kacangan, ini kacang polong, ini padi-padian, ini beras putih'; begitulah ia mengontemplasikan tubuh ini ... (*lanjut seperti di atas*).

[PENGULANGAN]

"Dengan demikian, mengenai tubuh ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Ia terus-menerus mengontemplasikan munculnya ... berlalunya ... baik muncul maupun berlalunya pada tubuh. *Sati* yang dikembangkan dalam dirinya bahwa 'ada tubuh,' hanya semata-mata tahu dan *sati* yang terus-menerus. Dan ia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun. Mengenai tubuh, begitulah caranya ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh.

[ELEMEN-ELEMEN TUBUH]

"Sekali lagi, para bhikkhu, ia mengontemplasikan tubuh ini dengan seksama, bagaimanapun posisinya, bagaimanapun posturnya, yang terdiri dari elemen-elemen demikian: 'Dalam tubuh ini terdapat elemen tanah, elemen air, elemen api dan elemen angin.'

"Seperti seorang penjagal yang mahir atau murid seorang penjagal yang mahir, telah menyembelih seekor lembu dan duduk di persimpangan jalan dengan potongan-potongan tubuh lembu tersebut; demikian pula ia mengontemplasikan tubuh ini dengan seksama ... (*lanjut seperti di atas*).

[PENGULANGAN]

“Dengan demikian, mengenai tubuh ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Ia terus-menerus mengontemplasikan munculnya ... berlalunya ... baik muncul maupun berlalunya pada tubuh. *Sati* yang dikembangkan dalam dirinya bahwa ‘ada tubuh,’ hanya semata-mata tahu dan *sati* yang terus-menerus. Dan ia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun. Mengenai tubuh, begitulah caranya ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh.

[MAYAT YANG MEMBUSUK]

“Sekali lagi, para bhikkhu, seakan-akan ia melihat mayat yang dibuang ke kuburan – satu, dua atau tiga hari setelah meninggal, membengkak, membiru dan mengeluarkan cairan ... dilahap oleh burung gagak, burung rajawali, burung nasar, anjing, serigala atau berbagai jenis belatung ... kerangka dengan daging dan darah, yang terangkai oleh urat-urat ... kerangka tanpa daging yang berlumuran darah, yang terangkai oleh urat-urat ... tulang-belulang yang lepas berserakan di seluruh penjuru ... tulang-belulang yang memutih, seperti warna kulit kerang ... tulang-belulang yang menumpuk, selama lebih dari setahun ... tulang-belulang yang rapuh dan remuk menjadi debu – ia mengontemplasikan tubuh ini demikian: ‘tubuh ini juga mempunyai sifat yang sama, akan seperti demikian dan tak dapat terhindar dari keadaan demikian.’

[PENGULANGAN]

“Dengan demikian, mengenai tubuh ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Ia terus-menerus mengontemplasikan munculnya ... berlalunya ... baik muncul maupun berlalunya pada tubuh. *Sati* yang dikembangkan dalam dirinya bahwa ‘ada tubuh,’ hanya semata-mata tahu dan *sati* yang terus-menerus. Dan ia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun. Mengenai tubuh, begitulah caranya ia terus-menerus mengontemplasikan tubuh.

[VEDANA]

“Dan para bhikkhu, mengenai sensasi (*vedana*) bagaimana ia terus-menerus mengontemplasikan sensasi?

“Dalam hal ini, ketika mengalami sensasi yang menyenangkan, ia tahu ‘Saya mengalami sensasi yang menyenangkan’; ketika mengalami sensasi yang tidak menyenangkan, ia tahu ‘Saya mengalami sensasi yang tidak menyenangkan’; ketika mengalami sensasi yang netral, ia tahu ‘Saya mengalami sensasi yang netral.’

“Ketika mengalami sensasi duniawi yang menyenangkan, ia tahu ‘Saya mengalami sensasi duniawi yang menyenangkan’; ketika mengalami sensasi nonduniawi yang menyenangkan, ia tahu ‘Saya mengalami sensasi nonduniawi yang menyenangkan’; ketika mengalami sensasi nonduniawi yang tidak menyenangkan, ia tahu ‘Saya mengalami sensasi nonduniawi yang tidak menyenangkan’; ketika mengalami sensasi duniawi yang netral, ia

tahu ‘Saya mengalami sensasi duniawi yang netral’; ketika mengalami sensasi nonduniawi yang netral, ia tahu ‘Saya mengalami sensasi nonduniawi yang netral.’

[PENGULANGAN]

“Dengan demikian, mengenai sensasi ia terus-menerus mengontemplasikan sensasi secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Ia terus-menerus mengontemplasikan munculnya ... berlalunya ... baik muncul maupun berlalunya sensasi. *Sati* yang dikembangkan dalam dirinya bahwa ‘ada sensasi,’ hanya semata-mata tahu dan *sati* yang terus-menerus. Dan ia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun.

“Mengenai sensasi, begitulah caranya ia terus-menerus mengontemplasikan sensasi.

[CITTA]

“Dan para bhikkhu, mengenai *citta*, bagaimana ia terus-menerus mengontemplasikan *citta*?

“Dalam hal ini, ia tahu pikiran yang diliputi *raga* sebagai ‘pikiran yang diliputi *raga*’ dan pikiran yang tanpa *raga* sebagai ‘pikiran tanpa *raga*’; ia tahu pikiran yang diliputi *dosa* sebagai ‘pikiran yang diliputi *dosa*’ dan pikiran tanpa *dosa* sebagai ‘pikiran tanpa *dosa*’; ia tahu pikiran yang diliputi *moha* sebagai ‘pikiran yang diliputi *moha*’ dan pikiran tanpa *moha* sebagai ‘pikiran tanpa *moha*’; ia tahu pikiran yang tegang sebagai ‘pikiran yang tegang’ dan pikiran yang hanyut sebagai ‘pikiran yang hanyut’; ia tahu pikiran yang lapang sebagai ‘pikiran yang lapang’ dan pikiran yang sempit sebagai ‘pikiran yang sempit’; ia tahu pikiran yang dapat dilampaui sebagai ‘pikiran yang dapat dilampaui’ dan pikiran yang tak dapat dilampaui sebagai ‘pikiran yang tak dapat dilampaui’; ia tahu pikiran yang terfokus sebagai ‘pikiran yang terfokus’ dan pikiran yang tak terfokus sebagai ‘pikiran yang tak terfokus’; ia tahu pikiran yang bebas sebagai ‘pikiran yang bebas’ dan pikiran yang tidak bebas sebagai ‘pikiran yang tidak bebas.’

[PENGULANGAN]

“Dengan demikian, mengenai *citta* ia terus-menerus mengontemplasikan *citta* secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Ia terus-menerus mengontemplasikan munculnya ... berlalunya ... baik muncul maupun berlalunya *citta*. *Sati* yang dikembangkan dalam dirinya bahwa ‘ada *citta*,’ hanya semata-mata tahu dan *sati* yang terus-menerus. Dan ia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun.

“Mengenai *citta*, begitulah caranya ia terus-menerus mengontemplasikan *citta*.

[RINTANGAN]

“Dan para bhikkhu, mengenai *dhamma* bagaimana ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma*? Dalam hal ini, mengenai *dhamma*, ia terus-menerus mengontemplasikan

dhamma sehubungan dengan lima rintangan. Dan mengenai *dhamma*, bagaimana ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan kelima rintangan?

“Jika keinginan indrawi ada dalam dirinya, ia tahu ‘ada keinginan indrawi dalam diri saya’; jika tidak ada keinginan indrawi dalam dirinya, ia tahu ‘tidak ada keinginan indrawi dalam diri saya’; dan ia tahu bagaimana keinginan indrawi yang belum muncul dapat muncul, bagaimana keinginan indrawi yang telah muncul dapat dihilangkan dan bagaimana keinginan indrawi yang telah dihilangkan dapat dicegah kemunculannya di masa mendatang.

“Jika ketidaksukaan (*byapada*) ada dalam dirinya, ia tahu ‘ada ketidaksukaan dalam diri saya’; jika tidak ada ketidaksukaan dalam dirinya, ia tahu ‘tidak ada ketidaksukaan dalam diri saya’; dan ia tahu bagaimana ketidaksukaan yang belum muncul dapat muncul, bagaimana ketidaksukaan yang telah muncul dapat dihilangkan dan bagaimana ketidaksukaan yang telah dihilangkan dapat dicegah kemunculannya di masa mendatang.

“Jika kemalasan dan kelooyoan ada dalam dirinya, ia tahu ‘ada kemalasan dan kelooyoan dalam diri saya’; jika tidak ada kemalasan dan kelooyoan dalam dirinya, ia tahu ‘tidak ada kemalasan dan kelooyoan dalam diri saya’; dan ia tahu bagaimana kemalasan dan kelooyoan yang belum muncul dapat muncul, bagaimana kemalasan dan kelooyoan yang telah muncul dapat dihilangkan serta bagaimana kemalasan dan kelooyoan yang telah dihilangkan dapat dicegah kemunculannya di masa mendatang.

“Jika kegelisahan dan kecemasan ada dalam dirinya, ia tahu ‘ada kegelisahan dan kecemasan dalam diri saya’; jika tidak ada kegelisahan dan kecemasan dalam dirinya, ia tahu ‘tidak ada kegelisahan dan kecemasan dalam diri saya’; dan ia tahu bagaimana kegelisahan dan kecemasan yang belum muncul dapat muncul, bagaimana kegelisahan dan kecemasan yang telah muncul dapat dihilangkan serta bagaimana kegelisahan dan kecemasan yang telah dihilangkan dapat dicegah kemunculannya di masa mendatang.

“Jika keragu-raguan ada dalam dirinya, ia tahu ‘ada keragu-raguan dalam diri saya’; jika tidak ada keragu-raguan dalam dirinya, ia tahu ‘tidak ada keragu-raguan dalam diri saya’; dan ia tahu bagaimana keragu-raguan yang belum muncul dapat muncul, bagaimana keragu-raguan yang telah muncul dapat dihilangkan dan bagaimana keragu-raguan yang telah dihilangkan dapat dicegah kemunculannya di masa mendatang.

[PENGULANGAN]

“Dengan demikian, mengenai *dhamma* ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Ia terus-menerus mengontemplasikan munculnya ... berlalunya ... baik muncul maupun berlalunya *dhamma*. *Sati* yang dikembangkan dalam dirinya bahwa ‘ada *dhamma*,’ hanya semata-mata tahu dan *sati* yang terus-menerus. Dan ia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun.

“Mengenai *dhamma*, begitulah caranya ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan lima rintangan.

[KHANDHA]

“Sekali lagi, para bhikkhu, mengenai *dhamma* ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan *pancakhandha*. Dan mengenai *dhamma*, bagaimana ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan *pancakhandha*?

Dalam hal ini, ia tahu, ‘demikianlah wujud (*rupa*), demikianlah munculnya, demikianlah berlalunya; demikianlah sensasi (*vedana*), demikianlah munculnya, demikianlah berlalunya; demikianlah kemampuan intelek/kognisi (*sanna*), demikianlah munculnya, demikianlah berlalunya; demikianlah aktivitas mental lainnya (*sankhara*), demikianlah munculnya, demikianlah berlalunya; demikianlah kesadaran (*vinnana*), demikianlah munculnya, demikianlah berlalunya.’

[PENGULANGAN]

“Dengan demikian, mengenai *dhamma* ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Ia terus-menerus mengontemplasikan munculnya ... berlalunya ... baik muncul maupun berlalunya *dhamma*. *Sati* yang dikembangkan dalam dirinya bahwa ‘ada *dhamma*,’ hanya semata-mata tahu dan *sati* yang terus-menerus. Dan ia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun.

“Mengenai *dhamma*, begitulah caranya ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan *pancakhandha*.

[LINGKUP INDRAWI]

“Sekali lagi, para bhikkhu, mengenai *dhamma* ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan keenam lingkup indrawi internal dan eksternal. Dan mengenai *dhamma*, bagaimana ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan keenam lingkup indrawi internal dan eksternal?

“Dalam hal ini, ia tahu mata, ia tahu wujud (*rupa*), ia tahu belenggu yang muncul dari keterkaitan keduanya, ia juga tahu bagaimana belenggu yang belum muncul dapat muncul, bagaimana belenggu yang telah muncul dapat dihilangkan dan bagaimana belenggu yang telah dihilangkan dapat dicegah kemunculannya di masa mendatang.

“Ia tahu telinga, ia tahu suara, ia tahu belenggu yang muncul dari keterkaitan keduanya, ia juga tahu bagaimana belenggu yang belum muncul dapat muncul, bagaimana belenggu yang telah muncul dapat dihilangkan dan bagaimana belenggu yang telah dihilangkan dapat dicegah kemunculannya di masa mendatang.

“Ia tahu hidung, ia tahu bebauan, ia tahu belenggu yang muncul dari keterkaitan keduanya, ia juga tahu bagaimana belenggu yang belum muncul dapat muncul, bagaimana belenggu yang telah muncul dapat dihilangkan dan bagaimana belenggu yang telah dihilangkan dapat dicegah kemunculannya di masa mendatang.

“Ia tahu lidah, ia tahu cita rasa, ia tahu belenggu yang muncul dari keterkaitan keduanya, ia juga tahu bagaimana belenggu yang belum muncul dapat muncul, bagaimana belenggu yang telah muncul dapat dihilangkan dan bagaimana belenggu yang telah dihilangkan dapat dicegah kemunculannya di masa mendatang.

“Ia tahu tubuh, ia tahu sentuhan, ia tahu belenggu yang muncul dari keterkaitan keduanya, ia juga tahu bagaimana belenggu yang belum muncul dapat muncul, bagaimana belenggu yang telah muncul dapat dihilangkan dan bagaimana belenggu yang telah dihilangkan dapat dicegah kemunculannya di masa mendatang.

“Ia tahu *citta*, ia tahu objek *citta*, ia tahu belenggu yang muncul dari keterkaitan keduanya, ia juga tahu bagaimana belenggu yang belum muncul dapat muncul, bagaimana belenggu yang telah muncul dapat dihilangkan dan bagaimana belenggu yang telah dihilangkan dapat dicegah kemunculannya di masa mendatang.

[PENGULANGAN]

“Dengan demikian, mengenai *dhamma* ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Ia terus-menerus mengontemplasikan munculnya ... berlalunya ... baik muncul maupun berlalunya *dhamma*. *Sati* yang dikembangkan dalam dirinya bahwa ‘ada *dhamma*,’ hanya semata-mata tahu dan *sati* yang terus-menerus. Dan ia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun.

“Mengenai *dhamma*, begitulah caranya ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan keenam lingkup indrawi internal dan eksternal.

[FAKTOR-FAKTOR PENGGUGAHAN]

“Sekali lagi, para bhikkhu, mengenai *dhamma* ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan tujuh faktor penggugahan. Dan mengenai *dhamma*, bagaimana ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan tujuh faktor penggugahan?

“Dalam hal ini, jika faktor penggugahan *sati* ada dalam dirinya, ia tahu ‘ada faktor penggugahan *sati* dalam diri saya’; jika faktor penggugahan *sati* tidak ada dalam dirinya, ia tahu ‘tidak ada faktor penggugahan *sati* dalam diri saya’; ia tahu bagaimana faktor penggugahan *sati* yang belum muncul dapat muncul, dan bagaimana faktor penggugahan *sati* yang telah muncul dapat disempurnakan melalui latihan.

“Jika faktor penggugahan penyidikan *dhamma* ada dalam dirinya, ia tahu ‘ada faktor penggugahan penyidikan *dhamma* dalam diri saya’; jika faktor penggugahan penyidikan *dhamma* tidak ada dalam dirinya, ia tahu ‘tidak ada faktor penggugahan penyidikan *dhamma* dalam diri saya’; ia tahu bagaimana faktor penggugahan penyidikan *dhamma* yang belum muncul dapat muncul, dan bagaimana faktor penggugahan penyidikan *dhamma* yang telah muncul dapat disempurnakan melalui latihan.

“Jika faktor penggugahan usaha yang ulet (*viriya*) ada dalam dirinya, ia tahu ‘ada faktor penggugahan *viriya* dalam diri saya’; jika faktor penggugahan *viriya* tidak ada dalam dirinya, ia tahu ‘tidak ada faktor penggugahan *viriya* dalam diri saya’; ia tahu bagaimana faktor penggugahan *viriya* yang belum muncul dapat muncul, dan bagaimana faktor penggugahan *viriya* yang telah muncul dapat disempurnakan melalui latihan.

“Jika faktor penggugahan kenyamanan (*piti*) ada dalam dirinya, ia tahu ‘ada faktor penggugahan kenyamanan dalam diri saya’; jika faktor penggugahan kenyamanan tidak ada dalam dirinya, ia tahu ‘tidak ada faktor penggugahan kenyamanan dalam diri saya’; ia tahu bagaimana faktor penggugahan kenyamanan yang belum muncul dapat muncul, dan bagaimana faktor penggugahan kenyamanan yang telah muncul dapat disempurnakan melalui latihan.

“Jika faktor penggugahan kelenturan (*passaddhi*) ada dalam dirinya, ia tahu ‘ada faktor penggugahan kelenturan dalam diri saya’; jika faktor penggugahan kelenturan tidak ada dalam dirinya, ia tahu ‘tidak ada faktor penggugahan kelenturan dalam diri saya’; ia tahu bagaimana faktor penggugahan kelenturan yang belum muncul dapat muncul, dan bagaimana faktor penggugahan kelenturan yang telah muncul dapat disempurnakan melalui latihan.

“Jika faktor penggugahan konsentrasi (*samadhi*) ada dalam dirinya, ia tahu ‘ada faktor penggugahan *samadhi* dalam diri saya’; jika faktor penggugahan *samadhi* tidak ada dalam dirinya, ia tahu ‘tidak ada faktor penggugahan *samadhi* dalam diri saya’; ia tahu bagaimana faktor penggugahan *samadhi* yang belum muncul dapat muncul, dan bagaimana faktor penggugahan *samadhi* yang telah muncul dapat disempurnakan melalui latihan.

“Jika faktor penggugahan *upekkha* ada dalam dirinya, ia tahu ‘ada faktor penggugahan *upekkha* dalam diri saya’; jika faktor penggugahan *upekkha* tidak ada dalam dirinya, ia tahu ‘tidak ada faktor penggugahan *upekkha* dalam diri saya’; ia tahu bagaimana faktor penggugahan *upekkha* yang belum muncul dapat muncul, dan bagaimana faktor penggugahan *upekkha* yang telah muncul dapat disempurnakan melalui latihan.

[PENGULANGAN]

“Dengan demikian, mengenai *dhamma* ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Ia terus-menerus mengontemplasikan munculnya ... berlalunya ... baik muncul maupun berlalunya *dhamma*. *Sati* yang dikembangkan dalam dirinya bahwa ‘ada *dhamma*,’ hanya semata-mata tahu dan

sati yang terus-menerus. Dan ia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun.

“Mengenai *dhamma*, begitulah caranya ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan tujuh faktor penggugahan.

[EMPAT KENYATAAN ARIYA]

“Sekali lagi, para bhikkhu, mengenai *dhamma* ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan *Empat Kenyataan Ariya*. Dan mengenai *dhamma*, bagaimana ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan *Empat Kenyataan Ariya*?

“Dalam hal ini, ia tahu sebagaimana adanya, ‘ini *dukkha*’; ia tahu sebagaimana adanya, ‘ini munculnya *dukkha*’; ia tahu sebagaimana adanya, ‘ini berhentinya *dukkha*’; ia tahu sebagaimana adanya, ‘ini jalan untuk mengakhiri *dukkha*.’

[PENGULANGAN]

“Dengan demikian, mengenai *dhamma* ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Ia terus-menerus mengontemplasikan munculnya ... berlalunya ... baik muncul maupun berlalunya *dhamma*. *Sati* yang dikembangkan dalam dirinya bahwa ‘ada *dhamma*,’ hanya semata-mata tahu dan *sati* yang terus-menerus. Dan ia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun.

“Mengenai *dhamma*, begitulah caranya ia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan *Empat Kenyataan Ariya*.

[PREDIKSI]

“Para bhikkhu, seandainya seseorang mengembangkan empat *satipatthana* ini sedemikian rupa selama tujuh tahun, maka salah satu dari kedua hasil dapat terealisasi yaitu: pengetahuan sempurna di sini dan sekarang atau *Anagami*, jika masih ada tilasan cengkeraman yang tersisa. Bahkan tidak perlu tujuh tahun ... enam tahun ... lima tahun ... empat tahun ... tiga tahun ... dua tahun ... satu tahun ... tujuh bulan ... enam bulan ... lima bulan ... empat bulan ... tiga bulan ... dua bulan ... satu bulan ... setengah bulan ... seandainya seseorang mengembangkan empat *satipatthana* ini sedemikian rupa selama tujuh hari, maka salah satu dari kedua hasil dapat terealisasi yaitu: pengetahuan sempurna di sini dan sekarang atau *Anagami*, jika masih ada tilasan cengkeraman yang tersisa. Jadi dengan mengacu pada hal ini, dibabarkanlah berikut:

[JALAN LANGSUNG]

“Para bhikkhu, inilah jalan langsung untuk mempurifikasi para makhluk, untuk mengatasi penderitaan dan ratapan, untuk menghilangkan *dukkha* dan penolakan, untuk memperoleh cara sesungguhnya, untuk merealisasi *Nibbana*, yakni empat *satipatthana*.”

Inilah yang dikatakan Bhagavan. Para bhikkhu bergembira dan berbahagia atas sabda Bhagavan.

Sumber: *Satipatthana: The Direct Path to Realization by Bhikkhu Analayo*. Diterjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia oleh tim penerjemah Potowa Center. Maret 2012.