



DHAMMAVIHĀRĪ
BUDDHIST STUDIES

Mahāsatiṭṭhāna Sutta (2) :

*Perenungan tentang Tubuh
Bagian Napas Masuk dan Keluar*

*Kāyānupassanā Ānāpānāpabba
(MN 10.9)*

- **Secara internal:** dia berdiam sebagai pengamat napas masuk dan keluar di dalam tubuhnya sendiri. (*attano vā assāsapassāsakāye kāyānupassī viharati*)

- **Secara eksternal:** dia berdiam sebagai seseorang yang mengamati napas masuk dan keluar di dalam tubuh orang lain.

- Secara internal dan eksternal: pada satu saat napas masuk dan keluar di tubuhnya sendiri, di saat lain di tubuh orang lain.

• **Pengamat faktor-faktor kemunculan:**
seperti halnya angin senantiasa
bergerak keluar-masuk terkondisi oleh
peniup api seorang pandai besi, corong
dan usaha yang sesuai; demikianlah,
terkondisi oleh *tubuh-yang-lahir-dari-*
bentukan, rongga hidung dan batin
seorang *bhikkhu*, tubuh-napas-masuk-
dan-keluar bergerak keluar-masuk. (*yathā*

*nāma kammārassa bhastañca gaggaranāliñca tajjañca vāyāmaṃ paṭicca vāto aparāparaṃ
sañcarati, evaṃ bhikkhuno karajakāyañca nāsapuṭañca cittañca paṭicca assāsapassāsakāyo
aparāparaṃ sañcarati)*

• **Pengamat faktor-faktor kelenyapan:** seperti halnya angin tersebut tidak mengalir ketika peniup api diambil, corong pecah dan tidak adanya usaha yang sesuai; dengan cara yang sama ketika *tubuh-yang-lahir-dari-bentukan* terurai, rongga hidung hancur dan batin telah berhenti berproses maka yang dinamakan tubuh napas masuk dan keluar tidak mengalir. *(yathā bhastāya apanītāya*

gaggaranāḷiyā bhinnāya tajje ca vāyāme asati so vāto nappavattati, evameva kāye bhinne nāsapute viddhaste citte ca niruddhe assāsapassāsakāyo nāma nappavattatīti).

- Dari lenyapnya tubuh dan lain-lain (muncul) kelenyapan napas masuk dan keluar. Untuk seseorang yang melihat demikian dikatakan sebagai *seseorang yang berdiam sebagai pengamat faktor-faktor kelenyapan*. (*kāyādinirodhā assāsapassāsanirodhoti evaṃ passanto “vayadhammānupassī vā kāyasmim viharatī” ti vuccati*).

- Atau dia berdiam sebagai pengamat faktor-faktor kemunculan dan faktor-faktor kelenyapan tubuh: untuk seseorang yang mengamati asal mula napas di satu waktu dan kelenyapannya di lain waktu.

- **Atau perhatian-penuhnya
senantiasa dihadirkan, “*Ada
tubuh!*”**: *sati*-nya dihadirkan
demikian, “*hanya ada tubuh, bukan
makhluk, bukan individu, bukan
perempuan, bukan laki-laki, bukan
roh, bukan milik roh, bukan aku,
bukan milikku, bukan siapa pun,
dan bukan milik siapa pun.*” (*kāyova atthi, na
satto, na puggalo, na itthī, na puriso, na attā, na attaniyaṃ, nāhaṃ, na mama, na koci, na
kassacīti evamassa sati paccupaṭṭhitā hoti*)

- **Hanya sebatas:**
kepastian batasan untuk
tujuan bermeditasi. **Dia**
berdiam tanpa
bergantung: dia hidup
tanpa bergantung pada
taṇhā dan *diṭṭhi*.

- Tidak melekat pada apa pun di dunia: tidak mengambil apa pun materi atau batin sebagai, “*Ini roh atau milik roh.*”

- *Sati* yang mempelajari napas masuk dan keluar secara utuh adalah kebenaran mulia tentang penderitaan (*dukkhasacca*).
Taṇhā-awal yang menjadi sebab munculnya *sati* tersebut adalah kebenaran mulia tentang asal-mula (*samudayasacca*).

- Tiadanya kemunculan keduanya adalah kebenaran mulia tentang kelenyapan (*nirodhasacca*). Jalan *ariya* yang memahami *dukkha*, meninggalkan asal-mula, mengambil kelenyapan sebagai objek adalah kebenaran mulia tentang jalan (*maggasacca*).

Selesai