



Dhammavihārī Buddhist Studies

www.dhammavihari.or.id

Perenungan terhadap Perasaan

Vedanānupassanā
(MN 10.9)

Vedanānupassanā (Perenungan terhadap Perasaan)

*Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu vedanāsu
vedanānupassī viharati?*

Dan bagaimanakah, para *bhikkhu*, seorang
bhikkhu berdiam merenungkan perasaan
sebagai perasaan?

*idha, bhikkhave, bhikkhu sukhaṃ vā vedanaṃ
vedayamāno ‘sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti
pajānāti,*

Di sini, para *bhikkhu*, ketika merasakan perasaan suka, seorang *bhikkhu* mengetahui, ”*Saya merasakan perasaan suka.*”

*dukkhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘dukkhaṃ
vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti,*

Ketika merasakan perasaan duka, dia tahu, “*Saya merasakan perasaan duka.*”

*adukkhamasukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno
'adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayāmī'ti
pajānāti.*

Ketika merasakan perasaan bukan-duka-dan-bukan-suka, dia tahu, ”*Saya merasakan perasaan bukan-duka-dan-bukan-suka.*”

*sāmisam vā sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno
'sāmisam sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī'ti pajānāti,*
Ketika merasakan perasaan perasaan-suka yang sensual, dia tahu, “*Saya merasakan perasaan-suka yang sensual.*”

nirāmiṣaṃ vā sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno

‘nirāmiṣaṃ sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti.

Ketika merasakan perasaan-suka yang non-sensual, dia tahu, ”Saya merasakan perasaan-suka yang non-sensual.”

sāmiṣaṃ vā dukkhaṃ vedanaṃ vedayamāno

‘sāmiṣaṃ dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti,

Ketika merasakan perasaan duka yang sensual, dia tahu, “Saya merasakan perasaan duka yang sensual.”

*nirāmiṣaṃ vā dukkhaṃ vedanaṃ vedayamāno
'nirāmiṣaṃ dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī'ti
pajānāti.*

**Ketika merasakan perasaan duka yang non-sensual,
dia tahu, "Saya merasakan perasaan duka yang
non-sensual."**

*sāmiṣaṃ vā adukkhamasukhaṃ vedanaṃ
vedayamāno 'sāmiṣaṃ adukkhamasukhaṃ
vedanaṃ vedayāmī'ti pajānāti,*

**Ketika merasakan perasaan bukan-duka-dan-bukan-
suka yang sensual, dia tahu, "Saya merasakan
perasaan bukan-duka-dan-bukan-suka yang
sensual."**

*nirāmiṣaṃ vā adukkhamasukhaṃ vedanaṃ
vedayamāno 'nirāmiṣaṃ adukkhamasukhaṃ
vedanaṃ vedayāmī'ti pajānāti.*

**Ketika merasakan perasaan bukan-duka-dan-
bukan-suka, dia tahu, "Saya merasakan
perasaan bukan-duka-dan-bukan-suka."**

REALISASI:

iti ajjhattaṃ vā vedanāsu vedanānupassī viharati,
Demikianlah, dia berdiam merenungkan perasaan
sebagai perasaan internal.

bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati,
Atau dia berdiam merenungkan perasaan sebagai
perasaan eksternal.

*ajjhatabhiddhā vā vedanāsu vedanānupassī
viharati.*

Atau dia berdiam merenungkan perasaan sebagai
perasaan internal dan eksternal.

REALISASI:

samudayadhammānupassī vā vedanāsu viharati,

Atau dia berdiam merenungkan kemunculan *dhamma* di dalam perasaan.

vayadhammānupassī vā vedanāsu viharati

Atau dia berdiam merenungkan kelenyapan *dhamma* di dalam perasaan.

samudayavayadhammānupassī vā vedanāsu viharati.

Atau dia berdiam merenungkan kemunculan dan kelenyapan *dhamma* di dalam perasaan.

REALISASI:

'atthi vedanā'ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti
Atau perhatian-penuh dia kokoh, “*Ada perasaan.*”

yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya
Hanya sejauh untuk pengetahuan dan perhatian-penuh.

anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.
Dia berdiam tidak bergantung dan tidak ada apa pun yang dilekatinya di dunia ini.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu vedanāsu
vedanānupassī viharati.
Demikianlah, para *bhikkhu*, bagaimana seorang *bhikkhu* berdiam merenungkan perasaan sebagai

Penjelasan

- Demikianlah, setelah membabarkan fondasi untuk perhatian-penuh melalui perenungan terhadap tubuh melalui empat-belas macam cara, sekarang begawan berkata, “*Dan, bagaimanakah para bhikkhu dan seterusnya,*” untuk menguraikan perenungan terhadap perasaan melalui sembilan macam cara (*evaṃ bhagavā cuddasavidhena kāyānupassanāsatipaṭṭhānaṃ kathetvā idāni navavidhena vedanānupassanaṃ kathetuṃ kathañca, bhikkhavetiādimāha*).

- Berkaitan dengan hal tersebut, arti dari perasaan suka adalah ketika mengalami perasaan suka yang berkaitan dengan tubuh dan mental, dia mengetahui, “*Saya merasakan perasaan suka.*” (*tattha sukhaṃ vedananti kāyikaṃ vā cetasikaṃ vā sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno “ahaṃ sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī”ti pajānātīti attho*)

- Sehubungan dengan hal itu, bayi-bayi laki-laki sudah pasti juga merasakan perasaan suka ketika minum air susu ibu atau yang sejenis. Akan tetapi, pengetahuan yang seperti itu tidak dimaksudkan berkaitan (dengan hal ini) (*tattha kāmaṃ uttānaseyyakāpi dārakā thaññapivanādikāle sukhaṃ vedayamānā “sukhaṃ vedayāmā”ti pajānanti, na panetaṃ evarūpaṃ jānanaṃ sandhāya vuttaṃ*).

- Pengetahuan seperti itu, sudah pasti, tidak menanggalkan pandangan-salah tentang makhluk, tidak menghilangkan persepsi tentang makhluk, bukan objek meditasi dan bukan pengembangan (meditasi) fondasi untuk perhatian-penuh (*evarūpaṃ jānaṃ hi sattūpaladdhiṃ na jahati, sattasaññaṃ na ugghāṭeti, kammaṭṭhānaṃ vā satipaṭṭhānabhāvanā vā na hoti*).

- Sesungguhnya, yang dimaksudkan di sini adalah berkaitan dengan pengalaman yang dipahami secara jernih (*idañhi “ko vedayati, kassa vedanā, kiṃ kāraṇā vedanā”ti evaṃ sampajānavediyanam sandhāya vuttam*).

- **Siapa yang merasakan:** bukan makhluk atau bukan individu.
- **Perasaan siapakah?:** bukan perasaan milik makhluk atau milik individu.
- **Perasaan muncul karena apa?:** perasaan muncul setelah “membuat” sesuatu sebagai objek-objek.

- Jadi, setelah membabarkan subjek meditasi materi (*rūpakammaṭṭhāna*), begawan membabarkan subjek meditasi nonmateri (*arūpakammaṭṭhāna*) berdasarkan perasaan.

- Tiga macam, sungguh, kecenderungan di dalam subjek meditasi nonmaterial, yaitu berdasarkan **kontak**, berdasarkan **perasaan** dan berdasarkan **kesadaran** (*tividho hi arūpakammaṭṭhāne abhiniveso phassavasena vedanāvasena cittavasenāti*).

- Ketika **kontak** terlihat jelas, maka tidak hanya kontak yang muncul tetapi juga **perasaan, persepsi, kehendak** dan **kesadaran** pun juga terlihat. Dengan demikian dia pun memahami **lima *dhamma* yang dimulai dengan kontak** (*phassapañcamaka*).

- Ketika mencari tahu,
“Bergantung pada apakah lima dhamma yang dimulai dengan kontak ini?” dia memahami, *“Bergantung pada landasan.”* (so *“ime phassapañcamakā dhammā kiṃ nissitā”ti upadhārento “vatthuṃ nissitā”ti pajānāti*).

- Ketika menyelidiki,
*“Terkait dengan sebab
apakah lima agregat ini?”*
dia melihat bahwa
sebabnya adalah **ketidak-
tahuan dan lain-lain.**

- (i) Cuaca yang mendukung (*utusappāya*); (ii) Individu yang mendukung (*puggalasappāya*); (iii) Makanan yang mendukung (*bhojanasappāya*); dan (iv) Mendengarkan *dhamma* yang sesuai (*dhammassavanasappāya*).

- Akan tetapi, ketika membabarkan subjek meditasi nonmaterial, begawan membabarkannya dengan berdasar pada perasaan (*idha pana bhagavā arūpakammaṭṭhānaṃ kathento vedanāvasena kathesi*).

- Seperti halnya dengan seorang pemburu rusa yang pergi mengikuti seekor rusa yang berlari memanjat di antara batu karang yang rata. Setelah melihat jejak kaki yang ada di bagian sana dan sini batu karang, tanpa melihat di bagian tengahnya, dia mengetahui dari hasil menarik kesimpulan, *“Dari sini dia naik, dari sini dia turun; dia seharusnya akan pergi melalui daerah ini—di tengah-tengah batu karang.”*

- Seorang *bhikkhu* mengetahui, “*Saya merasakan perasaan suka*”: dalam keadaan tidak ada perasaan duka di momen perasaan suka, ketika merasakan perasaan suka dia mengetahui, “*Saya merasakan perasaan suka.*”

- Perasaan-suka yang **sensual**: enam perasaan sukacita yang berkaitan dengan enam pintu dan “tersentuh” oleh *kilesa*.

- **Perasaan-suka yang non-sensual**: enam perasaan sukacita yang berkaitan dengan enam pintu tetapi tidak bergantung pada hasrat-indriawi.

- Perasaan-duka yang **sensual**: enam perasaan dukacita yang berkaitan dengan enam pintu dan “tersentuh” oleh *kilesa*.

- **Perasaan-duka yang non-sensual**: enam perasaan dukacita yang berkaitan dengan enam pintu tetapi tidak bergantung pada hasrat-indriawi.

- Perasaan-bukan-duka-dan-bukan-suka yang sensual: enam perasaan bukan-duka-dan-bukan-suka yang berkaitan dengan enam pintu dan “tersentuh” oleh *kilesa*.

- Perasaan bukan-duka-dan-bukan-suka yang non-sensual: enam perasaan bukan-duka-dan-bukan-suka yang berkaitan dengan enam pintu tetapi tidak bergantung pada hasrat-indriawi.

- **Internal**: dengan cara ini, seorang *bhikkhu* berdiam merenungkan perasaan sebagai perasaan dirinya melalui pengambilan perasaan suka. **Eksternal**: perasaan orang lain. **Internal dan eksternal**: pada satu saat perasaannya sendiri, di saat yang lain perasaan orang lain.

- **Merencanakan kemunculan *dhamma* dan seterusnya:** selanjutnya, di sini, seorang *bhikkhu* yang berdiam merencanakan kemunculan *dhamma* di dalam perasaan melihat **asal mula dan lenyapnya perasaan-perasaan masing-masing** melalui lima cara seperti “*asal mula perasaan berasal dari kemunculan ketidaktahuan,*” dan seterusnya.

- Dia merenungkan, “*asal mula perasaan berasal dari kemunculan ketidaktahuan; ...kemunculan nafsu-keinginan (rasa haus), ...kemunculan kamma, ...kemunculan sari-makanan; juga pada saat melihat karakteristik dari kelahiran dia melihat kemunculan agregat perasaan.*” (DA 2. 462)

- Dia merenungkan, “*kelenyapan perasaan berasal dari kelenyapan ketidaktahuan; ... kelenyapan nafsu-keinginan (rasa haus), ... kelenyapan kamma, ... kelenyapan sari-makanan; juga pada saat melihat karakteristik dari perubahan dia melihat kelenyapan agregat perasaan.*” (DA 2. 462)

- **Atau perhatian-penuh dia kokoh, “Ada perasaan”**: perhatiannya benar-benar kokoh dengan berpikir, *“Ada perasaan tapi tidak ada makhluk, tidak ada individu, tidak ada perempuan, tidak ada laki-laki, tidak ada roh, tidak ada sesuatu yang menjadi milik roh, tidak ada milikku, tidak ada siapa pun, tidak ada yang menjadi milik siapa pun.”*

- Sesungguhnya, perhatian-penuh yang mengambil perasaan hanyalah merupakan Kebenaran Mulia tentang *Dukkha*.
Demikianlah, pintu masuk pembebasan untuk *bhikkhu* yang mengambil perasaan hendaknya dipahami.

- **Sejauh**: kata ini menentukan batasan tujuan. Perhatian-penuh tersebut kokoh tidak untuk tujuan lain.

- Hanya sejauh untuk pengetahuan, demi untuk semakin luas dan semakin tingginya tingkat kebijaksanaan. Artinya adalah **untuk pertumbuhan *sati* dan *sampajāna*.**

- **Dia berdiam tidak bergantung:** dia berdiam tidak bergantung, dalam arti terbebas dari nafsu-keinginan (*taṇhā*) dan pandangan-salah (*diṭṭhī*).

- Dan tidak ada apa pun yang dilekatinya di dunia ini: berkaitan dengan lima agregat, dia tidak menganggapnya sebagai, *“Ini rohku atau milik roh.”*

Selesai