

Sutta Satipatthana: Hadir Dengan Sati
(Satipatthana Sutta: Attending With Mindfulness)
Satipaṭṭhānasuttaṃ
[Majjhima Nikaya 10]

Thus have I heard. On one occasion the Blessed One was living in the Kuru country at a town of the Kurus named Kammāsadhamma. There he addressed the monks thus: "Monks." "Venerable sir," they replied. The Blessed One said this:

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

Evaṃ me sutāṃ: ekaṃ samayaṃ bhagavā kurūsu viharati
 kammāssadammaṃ nāma kurūnaṃ nigamo. Tatra kho bhagavā
 bhikkhū āmantesi: bhikkhavoti. Bhadanteti te bhikkhū bhagavato
 paccassosum. Bhagavā etadavoca:

[DIRECT PATH]

"Monks, this is the direct path for the purification of beings, for the surmounting of sorrow and lamentation, for the disappearance of dukkha and discontent, for acquiring the true method, for the realization of Nibbāna, namely, the four satipatthanas.

[JALAN LANGSUNG]

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

Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā
 sokapariddavānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ atthagamāya
 ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya - yadidaṃ cattāro
 satipaṭṭhānā.

[DEFINITION]

"What are the four? Here, monks, in regard to the body a monk abides contemplating the body, diligent, clearly knowing, and mindful, free from desires and discontent in regard to the world. In regard to feelings he abides contemplating feelings, diligent, clearly knowing, and mindful, free from desires and discontent in regard to the world. In regard to the mind he abides contemplating the mind, diligent, clearly knowing, and mindful, free from desires and discontent in regard to the world. In regard to dhammas he abides contemplating dhammas, diligent, clearly knowing, and mindful, free from desires and discontent in regard to the world.

[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*), dia terus-menerus mengontemplasikan sensasi, dengan rajin, dengan *sampajana* (tahu dengan jelas) dan dengan *sati*, bebas dari keinginan dan penolakan terhadap input indrawi. Mengenai *citta*, dia terus-menerus mengontemplasikan *citta*, dengan rajin, dengan *sampajana* (tahu dengan jelas) dan dengan *sati*, bebas dari keinginan dan penolakan terhadap input indrawi. Mengenai *dhamma*, dia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma*, dengan rajin, dengan *sampajana* (tahu dengan jelas) dan dengan *sati*, bebas dari keinginan dan penolakan terhadap input indrawi.

Katame cattāro? Idha bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. Vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. Citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. Dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.

[BREATHING]

"And how, monks, does he in regard to the body abide contemplating the body? Here, gone to the forest, or to the root of a tree, or to an empty hut, he sits down; having folded his legs crosswise, set his body erect, and established mindfulness in front of him, mindful he breathes in, mindful he breathes out.

"Breathing in long, he knows 'I breathe in long,' breathing out long, he knows 'I breathe out long.' Breathing in short, he knows 'I breathe in short,' breathing out short, he knows 'I breathe out short.' He trains thus: 'I shall breathe in experiencing the whole body,' he trains thus: 'I shall breathe out experiencing the whole body.' He trains thus: 'I shall breathe in calming the bodily formation,' he trains thus: 'I shall breathe out calming the bodily formation.'

"Just as a skilled turner or his apprentice, when making a long turn, knows 'I make a long turn,' or when making a short turn knows 'I make a short turn' so too, breathing in long, he knows 'I breathe in long,'... (continue as above).

[PERNAPASAN]

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

"Menarik napas panjang, dia tahu 'Saya menarik napas panjang,' menghembuskan napas panjang, dia tahu 'Saya menghembuskan napas panjang.' Menarik napas pendek, dia tahu 'Saya menarik napas

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

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

Kathaṇca bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati?

Idha bhikkhave bhikkhu araṇṇagato vā rukkhamaḷagato vā suñṇāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā. So satova assasati, sato passasati.

Dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmīti pajānāti. Dīghaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmīti pajānāti. Rassaṃ vā assasanto rassaṃ assasāmīti pajānāti. Rassaṃ vā passasanto rassaṃ passasāmīti pajānāti.

Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati. Sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati. Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati. Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati.

Seyyathāpi bhikkhave dakkho bhamakāro vā bhamakārantevāsī vā dīghaṃ vā añchanto dīghaṃ añchāmīti pajānāti, rassaṃ vā añchanto rassaṃ añchāmīti pajānāti, evameva kho bhikkhave bhikkhu dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmīti pajānāti. Dīghaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmīti pajānāti. Rassaṃ vā assasanto rassaṃ assasāmīti pajānāti. Rassaṃ vā passasanto rassaṃ passasāmīti pajānāti.

Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati. Sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati. Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati. Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati.

[REFRAIN]

"In this way, in regard to the body he abides contemplating the body internally, or he abides contemplating the body externally, or he abides contemplating the body both internally and externally. Or, he abides contemplating the nature of arising in the body, or he abides contemplating the nature of passing away in the body, or he abides contemplating the nature of both arising and passing away in the body. Or, mindfulness that 'there is a body' is established in him to the extent necessary for bare knowledge and continuous mindfulness. And he abides independent, not clinging to any-thing in the world.

"That is how in regard to the body he abides contemplating the body.

[PENGULANGAN]

"Dengan demikian, mengenai tubuh dia terus-menerus mengontemplasikan tubuh secara internal, atau dia terus-menerus mengontemplasikan tubuh secara eksternal, atau dia terus-menerus mengontemplasikan tubuh baik secara internal maupun eksternal. Atau dia terus-menerus mengontemplasikan munculnya pada tubuh, atau dia terus-menerus mengontemplasikan berlalunya dalam tubuh atau dia 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 dia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun.

"Mengenai tubuh, begitulah caranya dia terus-menerus mengontemplasikan tubuh.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati. Bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati. Vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati. Samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati. Atthi kāyoti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya patissatimattāya. Anissito ca viharati. Na ca kiñci loke upādiyati. Evampi bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

[POSTURES]

"Again, monks, when walking, he knows 'I am walking'; when standing, he knows 'I am standing'; when sitting, he knows 'I am sitting'; when lying down, he knows 'I am lying down'; or he knows accordingly however his body is disposed.

[POSTUR TUBUH]

"Sekali lagi, para bhikkhu, ketika sedang berjalan, dia tahu 'Saya sedang berjalan'; ketika sedang berdiri, dia tahu 'Saya sedang berdiri'; ketika sedang duduk, dia tahu 'Saya sedang duduk'; ketika sedang berbaring, dia tahu 'Saya sedang berbaring'; atau dia tahu bagaimanapun postur tubuhnya.

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu gacchanto vā gacchāmīti pajānāti. Thito vā thitomhīti pajānāti. Nisinno vā nisinnomhīti pajānāti. Sayāno vā sayānomhīti pajānāti. Yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti tathā tathā naṃ pajānāti.

[REFRAIN]

"In this way, in regard to the body he abides contemplating the body inter- nally ... externally ... both internally and externally. He abides contemplat- ing the nature of arising ... of passing away ... of both

arising and passing away in the body. Mindfulness that 'there is a body' is established in him to the extent necessary for bare knowledge and continuous mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how in regard to the body he abides contemplating the body.

[PENGULANGAN]

"Dengan demikian, mengenai tubuh dia terus-menerus mengontemplasikan tubuh secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Dia 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 dia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun. Begitulah caranya dia terus-menerus mengontemplasikan tubuh.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati. Bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati. Vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati. Samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati. Atthi kāyoti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya patissatimattāya. Anissito ca viharati. Na ca kiñci loke upādiyati. Evampi bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

[ACTIVITIES]

"Again, monks, when going forward and returning he acts clearly knowing; when looking ahead and looking away he acts clearly knowing; when flexing and extending his limbs he acts clearly knowing; when wearing his robes and carrying his outer robe and bowl he acts clearly knowing; when eating, drinking, consuming food, and tasting he acts clearly knowing; when defecating and urinating he acts clearly knowing; when walking, standing, sitting, falling asleep, waking up, talking, and keeping silent he acts clearly knowing.

[AKTIVITAS]

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

Puna ca param bhikkhave bhikkhu abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti. Ālokite vilokite sampajānakārī hoti. Sammiñjite pasārite sampajānakārī hoti. Saṅghāṭipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī hoti. Asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti.

Uccārapassāvakkamme sampajānakārī hoti. Gate t̥hite nisinne sutte
jāgarite bhāsīte tuṇhībhave sampajānakārī hoti.

[REFRAIN]

"In this way, in regard to the body he abides contemplating the body inter- nally ... externally ... both internally and externally. He abides contemplat- ing the nature of arising ... of passing away ... of both arising and passing away in the body. Mindfulness that 'there is a body' is established in him to the extent necessary for bare knowledge and continuous mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how in regard to the body he abides contemplating the body.

[PENGULANGAN]

"Dengan demikian, mengenai tubuh dia terus-menerus mengontemplasikan tubuh secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Dia 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 dia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun. Mengenai tubuh, begitulah caranya dia terus-menerus mengontemplasikan tubuh.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati bahiddhā vā kāye
kāyānupassī viharati. Ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.
Samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati. Vayadhammānupassī
vā kāyasmim viharati. Samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim
viharati. Atthi kāyoti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva
ñāṇamattāya patissatimattāya. Anissito ca viharati. Na ca kiñci loka
upādiyati. Evampi bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

[ANATOMICAL PARTS]

"Again, monks, he reviews this same body up from the soles of the feet and down from the top of the hair, enclosed by skin, as full of many kinds of im- purity thus: 'in this body there are head-hairs, body-hairs, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, bone-marrow, kidneys, heart, liver, diaphragm, spleen, lungs, bowels, mesentery, contents of the stomach, faeces, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, grease, spittle, snot, oil of the joints, and urine.'

"Just as though there were a bag with an opening at both ends full of many sorts of grain, such as hill rice, red rice, beans, peas, millet, and white rice, and a man with good eyes were to open it and review it thus: 'this is hill rice, this is red rice, these are beans, these are peas, this is millet, this is white rice'; so too he reviews this same body.... (continue as above).

[BAGIAN-BAGIAN TUBUH]

"Sekali lagi, para bhikkhu, dia 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, 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, minyak 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 dia mengontemplasikan tubuh ini ... (lanjut seperti di atas).

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu imeva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyaṇaṃ pūraṃ nānappaṇāssa asucino paccavekkhati: atthi imasmiṃ kāye kesā lomā nakhā dantā taco maṃsaṃ nahāru atthi atthimiñjaṃ vakkhaṃ hadayaṃ yakaṇaṃ kilomaṃ pīhaṃ papphāsaṃ antaṃ antagaṇaṃ udariyaṃ karīsaṃ pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttanti.

Seyyathāpi bhikkhave ubhatomukhā mūḷā pūrā nānāvihitaṃ dhañṇassa-seyyathidaṃ: sālīnaṃ vīhīnaṃ muggānaṃ māsānaṃ tilānaṃ taṇḍulānaṃ, tamenā cakkhumā puriso muñcitvā paccavekkheyya: ime sālī ime vīhī ime muggā ime māsā ime tilā ime taṇḍulā, evameva kho bhikkhave bhikkhu imeva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyaṇaṃ pūraṃ nānappaṇāssa asucino paccavekkhati: atthi imasmiṃ kāye kesā lomā nakhā dantā taco maṃsaṃ nahāru atthi atthimiñjaṃ vakkhaṃ hadayaṃ yakaṇaṃ kilomaṃ pīhaṃ papphāsaṃ antaṃ antagaṇaṃ udariyaṃ karīsaṃ pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttanti.

[REFRAIN]

"In this way, in regard to the body he abides contemplating the body internally ... externally ... both internally and externally. He abides contemplating the nature of arising ... of passing away ... of both arising and passing away in the body. Mindfulness that 'there is a body' is established in him to the extent necessary for bare knowledge and continuous mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how in regard to the body he abides contemplating the body.

[PENGULANGAN]

"Dengan demikian, mengenai tubuh dia terus-menerus mengontemplasikan tubuh secara internal ... eksternal ... baik secara

internal maupun eksternal. Dia 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 dia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun. Mengenai tubuh, begitulah caranya dia terus-menerus mengontemplasikan tubuh.

Iti ajjhattam vā kāye kāyānupassī viharati. Bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati. Vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati. Samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati. Atthi kāyoti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya patissatimattāya. Anissito ca viharati. Na ca kiñci loke upādiyati. Evampi bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

[ELEMENTS]

"Again, monks, he reviews this same body, however it is placed, however disposed, as consisting of elements thus: 'in this body there are the earth element, the water element, the fire element, and the air element'.

"Just as though a skilled butcher or his apprentice had killed a cow and was seated at a crossroads with it cut up into pieces; so too he reviews this same body.... (continue as above).

[ELEMEN-ELEMEN TUBUH]

"Sekali lagi, para bhikkhu, dia 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 dia mengontemplasikan tubuh ini dengan seksama ... (lanjut seperti di atas).

Puna ca param bhikkhave bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭṭhitam yathāpaṇihitam dhātuso paccavekkhati: atthi imasmim kāye paṭhavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātūti seyyathāpi bhikkhave dakkho goghātako vā goghātakantevāsī vā gāviṃ vadhitvā cātummahāpathe bilaso paṭivibhajitvā nisinno assa, evameva kho bhikkhave bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭṭhitam yathāpaṇihitam dhātuso paccavekkhati: atthi imasmim kāye paṭhavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātūti.

[REFRAIN]

"In this way, in regard to the body he abides contemplating the body inter- nally ... externally ... both internally and externally. He abides

contemplating the nature of arising ... of passing away ... of both arising and passing away in the body. Mindfulness that 'there is a body' is established in him to the extent necessary for bare knowledge and continuous mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how in regard to the body he abides contemplating the body.

[PENGULANGAN]

"Dengan demikian, mengenai tubuh dia terus-menerus mengontemplasikan tubuh secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Dia 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 dia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apapun. Mengenai tubuh, begitulah caranya dia terus-menerus mengontemplasikan tubuh.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati. Bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati. Vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati. Samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati. Atthi kāyoti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya patissati mattāya. Anissito ca viharati. Na ca kiñci loke upādiyati. Evampi bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

[CORPSE IN DECAY]

"Again, monks, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground – one, two, or three days dead, bloated, livid, and oozing matter ...being devoured by crows, hawks, vultures, dogs, jackals, or various kinds of worms ... a skeleton with flesh and blood, held together with sinews ... a fleshless skeleton smeared with blood, held together with sinews ... a skeleton without flesh and blood, held together with sinews ... disconnected bones scattered in all directions ... bones bleached white, the colour of shells ... bones heaped up, more than a year old ... bones rotten and crumbling to dust – he compares this same body with it thus: 'this body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.'

[MAYAT YANG MEMBUSUK]

"Sekali lagi, para bhikkhu, seakan-akan dia 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 ... kerangka tanpa daging yang berlumuran darah, yang terangkai oleh 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 – dia mengontemplasikan tubuh ini demikian: 'tubuh ini juga mempunyai

sifat yang sama, akan seperti demikian dan tak dapat terhindar dari keadaan demikian.'

Puna ca param bhikkhave bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīram
 sīvathikāya chaḍḍitaṃ ekāhamataṃ vā dvīhamataṃ vā tīhamataṃ vā
 uddhumātakam vinīlakam vipubbakajātaṃ... kākehi vā khajjamānaṃ
 kulalehi vā khajjamānaṃ gijjhehi vā khajjamānaṃ supāṇehi vā
 khajjamānaṃ sigālehi vā khajjamānaṃ vividhehi vā pāṇakajātehi
 khajjamānaṃ... atthikasaṅkhalikaṃ samamsalohitaṃ
 nahārusambandham... atthikasaṅkhalikaṃ
 nimamsalohitamakkhittaṃ nahārusambandham...
 atthikasaṅkhalikaṃ apagatamamsalohitaṃ nahārusambandham...
 atthikāni apagatasambandhāni disā vidisāsu vikkhittāni aññena
 hatthatthikaṃ aññena pādatthikaṃ aññena jaṅghatthikaṃ aññena
 ūratthikaṃ aññena kaṭatthikaṃ aññena piṭṭhikaṇṭakam aññena
 sīsakaṭāham... atthikāni setāni saṅkhavaṇṇūpanibhāni... atthikāni
 puñjakitāni terovassikāni... atthikāni pūṭin cuṇṇakajātāni... so
 imeva kāyaṃ upasaṃharati: 'ayampi kho kāyo evaṃ dhammo
 evambhāvī evaṃ anatīto'ti.

[REFRAIN]

"In this way, in regard to the body he abides contemplating the body inter- nally ... externally ... both internally and externally. He abides contemplat- ing the nature of arising ... of passing away ... of both arising and passing away in the body. Mindfulness that 'there is a body' is established in him to the extent necessary for bare knowledge and continuous mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how in regard to the body he abides contemplating the body.

[PENGULANGAN]

"Dengan demikian, mengenai tubuh dia terus-menerus mengontemplasikan tubuh secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Dia 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 dia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun. Mengenai tubuh, begitulah caranya dia terus-menerus mengontemplasikan tubuh.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati bahiddhā vā kāye
 kāyānupassī viharati. Ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.
 Samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati. Vayadhammānupassī
 vā kāyasmim viharati. Samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim
 viharati. Atthi kāyoti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva
 ñāṇamattāya patissatimattāya. Anissito ca viharati. Na ca kiñci loke
 upādiyati. Evampi kho bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

[FEELINGS]

"And how, monks, does he in regard to feelings abide contemplating feelings?"

"Here, when feeling a pleasant feeling, he knows 'I feel a pleasant feeling'; when feeling an unpleasant feeling, he knows 'I feel an unpleasant feeling'; when feeling a neutral feeling, he knows 'I feel a neutral feeling.'"

"When feeling a worldly pleasant feeling, he knows 'I feel a worldly pleasant feeling'; when feeling an unworldly pleasant feeling, he knows 'I feel an unworldly pleasant feeling'; when feeling a worldly unpleasant feeling, he knows 'I feel a worldly unpleasant feeling'; when feeling an unworldly unpleasant feeling, he knows 'I feel an unworldly unpleasant feeling'; when feeling a worldly neutral feeling, he knows 'I feel a worldly neutral feeling'; when feeling an unworldly neutral feeling, he knows 'I feel an unworldly neutral feeling.'"

[VEDANA]

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

"Dalam hal ini, ketika mengalami sensasi yang menyenangkan, dia tahu 'Saya mengalami sensasi yang menyenangkan'; ketika mengalami sensasi yang tidak menyenangkan, dia tahu 'Saya mengalami sensasi yang tidak menyenangkan'; ketika mengalami sensasi yang netral, dia tahu 'Saya mengalami sensasi yang netral.'"

"Ketika mengalami sensasi duniawi yang menyenangkan, dia tahu 'Saya mengalami sensasi duniawi yang menyenangkan'; ketika mengalami sensasi nonduniawi yang menyenangkan, dia tahu 'Saya mengalami sensasi nonduniawi yang menyenangkan'; ketika mengalami sensasi nonduniawi yang tidak menyenangkan, dia tahu 'Saya mengalami sensasi nonduniawi yang tidak menyenangkan'; ketika mengalami sensasi duniawi yang netral, dia tahu 'Saya mengalami sensasi duniawi yang netral'; ketika mengalami sensasi nonduniawi yang netral, dia tahu 'Saya mengalami sensasi nonduniawi yang netral.'"

Kathaṇca bhikkhave bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati?

Idha bhikkhave bhikkhu sukhaṃ vedanaṃ vediyamāno 'sukhaṃ vedanaṃ vediyāmi'ti pajānāti. Dukkhaṃ vedanaṃ vediyamāno 'dukkhaṃ vedanaṃ vediyāmi'ti pajānāti. Adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vediyamāno 'adukkhmasukhaṃ vedanaṃ vediyāmi'ti pajānāti.

Sāmisam vā sukhaṃ vedanaṃ vediyamāno 'sāmisam sukhaṃ vedanaṃ vediyāmi'ti pajānāti. Nirāmisam vā sukhaṃ vedanaṃ vediyamāno 'nirāmisam sukhaṃ vedanaṃ vediyāmi'ti pajānāti. Sāmisam vā dukkhaṃ vedanaṃ vediyamāno 'sāmisam dukkhaṃ vedanaṃ vediyāmi'ti pajānāti. Nirāmisam vā dukkhaṃ vedanaṃ vediyamāno 'nirāmisam dukkhaṃ vedanaṃ vediyāmi'ti pajānāti. Sāmisam vā

adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vediyamāno 'sāmīsaṃ
 adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vediyāmi'ti pajānāti. Nirāmisam vā
 adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vediyamāno 'nirāmisam
 adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vediyāmi'ti pajānāti.

[REFRAIN]

"In this way, in regard to feelings he abides contemplating feelings inter- nally ... externally ... internally and externally. He abides contemplating the nature of arising ... of passing away ... of both arising and passing away in feelings. Mindfulness that 'there is feeling' is established in him to the ex- tent necessary for bare knowledge and continuous mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world.

"That is how in regard to feelings he abides contemplating feelings.

[PENGULANGAN]

"Dengan demikian, mengenai sensasi dia terus-menerus mengontemplasikan sensasi secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Dia 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 dia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun

"Mengenai sensasi, begitulah caranya dia terus-menerus mengontemplasikan sensasi.

Iti ajjhataṃ vā vedanāsu vedanānupassī viharati. Bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati. Ajjhatabhiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā vedanāsu viharati. Vayadhammānupassī vā vedanāsu viharati.

Samudayavayadhammānupassī vā vedanāsu viharati. Atthi vedanāti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya patissatimattāya. Anissito ca viharati. Na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ kho bhikkhave bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati.

[MIND]

"And how, monks, does he in regard to the mind abide contemplating the mind?

"Here he knows a lustful mind to be 'lustful', and a mind without lust to be 'without lust'; he knows an angry mind to be 'angry', and a mind without anger to be 'without anger'; he knows a deluded mind to be 'deluded', and a mind without delusion to be 'without delusion'; he knows a contracted mind to be 'contracted', and a distracted mind to be 'distracted'; he knows a great mind to be 'great', and a narrow mind to be 'narrow'; he knows a surpassable mind to be 'surpassable', and an unsurpassable mind to be 'unsurpassable'; he knows a

concentrated mind to be 'concentrated', and an unconcentrated mind to be 'unconcentrated'; he knows a liberated mind to be 'liberated', and an unliberated mind to be 'unliberated.'

[CITTA]

"Dan para bhikkhu, mengenai *citta*, bagaimana dia terus-menerus mengontemplasikan *citta*?

"Dalam hal ini, dia tahu pikiran yang diliputi ketertarikan (*raga*) sebagai 'pikiran yang diliputi *raga*' dan pikiran yang tanpa *raga* sebagai 'pikiran tanpa *raga*'; dia tahu pikiran yang diliputi penolakan (*dosa*) sebagai 'pikiran yang diliputi *dosa*' dan pikiran tanpa *dosa* sebagai 'pikiran tanpa *dosa*'; dia tahu pikiran yang diliputi delusi (*moha*) sebagai 'pikiran yang diliputi *moha*' dan pikiran tanpa *moha* sebagai 'pikiran tanpa *moha*'; dia tahu pikiran yang tegang sebagai 'pikiran yang tegang' dan pikiran yang hanyut sebagai 'pikiran yang hanyut'; dia tahu pikiran yang lapang sebagai 'pikiran yang lapang' dan pikiran yang sempit sebagai 'pikiran yang sempit'; dia tahu pikiran yang dapat dilampaui sebagai 'pikiran yang dapat dilampaui' dan pikiran yang tak dapat dilampaui sebagai 'pikiran yang tak dapat dilampaui'; dia tahu pikiran yang terfokus sebagai 'pikiran yang terfokus' dan pikiran yang tak terfokus sebagai 'pikiran yang tak terfokus'; dia tahu pikiran yang bebas sebagai 'pikiran yang bebas' dan pikiran yang tidak bebas sebagai 'pikiran yang tidak bebas.'

Kathaṇca bhikkhave bhikkhu citte cittānupassī viharati?

Idha bhikkhave bhikkhu sarāgaṃ vā cittaṃ sarāgaṃ cittanti pajānāti. Vītarāgaṃ vā cittaṃ vītarāgaṃ cittanti pajānāti. Sadosaṃ vā cittaṃ sadosaṃ cittanti pajānāti. Vītadosaṃ vā cittaṃ vītadosaṃ cittanti pajānāti. Samohaṃ vā cittaṃ samohaṃ cittanti pajānāti. Vītamohaṃ vā cittaṃ vītamohaṃ cittanti pajānāti. Saṅkhittaṃ vā cittaṃ saṅkhittaṃ cittanti pajānāti. Vikkhittaṃ vā cittaṃ vikkhittaṃ cittanti pajānāti.

Mahaggataṃ vā cittaṃ mahaggataṃ cittanti pajānāti. Amahaggataṃ vā cittaṃ amahaggataṃ cittanti pajānāti. Sauttaraṃ vā cittaṃ sauttaraṃ cittanti pajānāti. Anuttaraṃ vā cittaṃ anuttaraṃ cittanti pajānāti. Samāhitaṃ vā cittaṃ samāhitaṃ cittanti pajānāti. Asamāhitaṃ vā cittaṃ asamāhitaṃ cittanti pajānāti. Vimuttaṃ vā cittaṃ vimuttaṃ cittanti pajānāti. Avimuttaṃ vā cittaṃ avimuttaṃ cittanti pajānāti.

[REFRAIN]

"In this way, in regard to the mind he abides contemplating the mind inter- nally ... externally ... internally and externally. He abides contemplating the nature of arising ... of passing away ... of both arising and passing away in regard to the mind. Mindfulness that 'there is a mind' is established in him to the extent necessary for bare knowledge and continuous mindful- ness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. "That is how in regard to the mind he abides contemplating the mind.

[PENGULANGAN]

"Dengan demikian, mengenai *citta* dia terus-menerus mengontemplasikan *citta* secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Dia 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 dia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun." Mengenai *citta*, begitulah caranya dia terus-menerus mengontemplasikan *citta*.

Iti ajjhataṃ vā citte cittaṇupassī viharati. Bahiddhā vā citte cittaṇupassī viharati. Ajjhatabhiddhā vā citte cittaṇupassī viharati. Samudayadhammāṇupassī vā cittasmiṃ viharati. Vayadhammāṇupassī vā cittasmiṃ viharati samudayavayadhammāṇupassī vā cittasmiṃ viharati. Atthi cittaṇi vā paṇassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya patissatimattāya. Anissito ca viharati. Na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ kho bhikkhave bhikkhu citte cittaṇupassī viharati.

[HINDRANCES]

"And how, monks, does he in regard to dhammas abide contemplating dhammas? Here in regard to dhammas he abides contemplating dhammas in terms of the five hindrances. And how does he in regard to dhammas abide contemplating dhammas in terms of the five hindrances?"

"If sensual desire is present in him, he knows 'there is sensual desire in me'; if sensual desire is not present in him, he knows 'there is no sensual desire in me'; and he knows how unarisen sensual desire can arise, how arisen sensual desire can be removed, and how a future arising of the removed sensual desire can be prevented."

"If aversion is present in him, he knows 'there is aversion in me'; if aversion is not present in him, he knows 'there is no aversion in me'; and he knows how unarisen aversion can arise, how arisen aversion can be removed, and how a future arising of the removed aversion can be prevented."

"If sloth-and-torpor is present in him, he knows 'there is sloth-and-torpor in me'; if sloth-and-torpor is not present in him, he knows 'there is no sloth-and-torpor in me'; and he knows how unarisen sloth-and-torpor can arise, how arisen sloth-and-torpor can be removed, and how a future arising of the removed sloth-and-torpor can be prevented."

"If restlessness-and-worry is present in him, he knows 'there is restlessness-and-worry in me'; if restlessness-and-worry is not present in him, he knows 'there is no restlessness-and-worry in me'; and he knows how unarisen restlessness-and-worry can arise, how arisen restlessness-and-worry can be removed, and how a future arising of the removed restlessness-and-worry can be prevented."

"If doubt is present in him, he knows 'there is doubt in me'; if doubt is not present in him, he knows 'there is no doubt in me'; and he knows how unarisen doubt can arise, how arisen doubt can be removed, and how a future arising of the removed doubt can be prevented.

[RINTANGAN]

"Dan para bhikkhu, mengenai *dhamma* bagaimana dia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma*? Dalam hal ini, mengenai *dhamma*, dia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan lima rintangan. Dan mengenai *dhamma*, bagaimana dia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan kelima rintangan?

"Jika keinginan indrawi (*kamacchanda*) ada dalam dirinya, dia tahu 'ada keinginan indrawi dalam diri saya'; jika tidak ada keinginan indrawi dalam dirinya, dia tahu 'tidak ada keinginan indrawi dalam diri saya'; dan dia 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, dia tahu 'ada ketidaksukaan dalam diri saya'; jika tidak ada ketidaksukaan dalam dirinya, dia tahu 'tidak ada ketidaksukaan dalam diri saya'; dan dia 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 kelojoan (*thinamiddha*) ada dalam dirinya, dia tahu 'ada kemalasan dan kelojoan dalam diri saya'; jika tidak ada kemalasan dan kelojoan dalam dirinya, dia tahu 'tidak ada kemalasan dan kelojoan dalam diri saya'; dan dia tahu bagaimana kemalasan dan kelojoan yang belum muncul dapat muncul, bagaimana kemalasan dan kelojoan yang telah muncul dapat dihilangkan serta bagaimana kemalasan dan kelojoan yang telah dihilangkan dapat dicegah kemunculannya di masa mendatang.

"Jika kegelisahan dan kecemasan (*uddhacca-kukkucca*) ada dalam dirinya, dia tahu 'ada kegelisahan dan kecemasan dalam diri saya'; jika tidak ada kegelisahan dan kecemasan dalam dirinya, dia tahu 'tidak ada kegelisahan dan kecemasan dalam diri saya'; dan dia 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 (*vicikiccha*) ada dalam dirinya, dia tahu 'ada keragu-raguan dalam diri saya'; jika tidak ada keragu-raguan dalam dirinya, dia tahu 'tidak ada keragu-raguan dalam diri saya'; dan dia 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.

Kathañca bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati?

Idha bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu. Kathañca bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu?

Idha bhikkhave bhikkhu santaṃ vā ajjhataṃ kāmacchandaṃ 'atthi me ajjhataṃ kāmacchando'ti pajānāti. Asantaṃ vā ajjhataṃ kāmacchandaṃ 'natthi me ajjhataṃ kāmacchando'ti pajānāti. Yathā ca anuppannassa kāmacchandassa uppādo hoti, tañca pajānāti. Yathā ca uppannassa kāmacchandassa pahānaṃ hoti, tañca pajānāti. Yathā ca pahīnassa kāmacchandassa āyatim anuppādo hoti, tañca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhataṃ byāpādaṃ 'atthi me ajjhataṃ byāpādo'ti pajānāti. Asantaṃ vā ajjhataṃ byāpādaṃ 'natthi me ajjhataṃ byāpādo'ti pajānāti. Yathā ca anuppannassa byāpādassa uppādo hoti, tañca pajānāti. Yathā ca uppannassa byāpādassa pahānaṃ hoti, tañca pajānāti. Yathā ca pahīnassa byāpādassa āyatim anuppādo hoti, tañca pajānāti,

Santaṃ vā ajjhataṃ thīnamiddhaṃ 'atthi me ajjhataṃ thīnamiddhanti' pajānāti. Asantaṃ vā ajjhataṃ thīnamiddhaṃ 'natthi me ajjhataṃ thīnamiddhanti, pajānāti. Yathā ca anuppannassa thīnamiddhassa uppādo hoti, tañca pajānāti. Yathā ca uppannassa thīnamiddhassa pahānaṃ hoti, tañca pajānāti. Yathā ca pahīnassa thīnamiddhassa āyatim anuppādo hoti, tañca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhataṃ uddhaccakukkuccaṃ 'atthi me ajjhataṃ uddhaccakukkucca'nti pajānāti. Asantaṃ vā ajjhataṃ uddhaccakukkuccaṃ 'natthi me ajjhataṃ uddhaccakukkucca'nti pajānāti. Yathā ca anuppannassa uddhaccakukkuccassa uppādo hoti, tañca pajānāti. Yathā ca uppannassa uddhaccakukkuccassa pahānaṃ hoti, tañca pajānāti. Yathā ca pahīnassa uddhaccakukkuccassa āyatim anuppādo hoti, tañca pajānāti,

Santaṃ vā ajjhataṃ vicikicchāṃ 'atthi me ajjhataṃ vicikicchā'ti pajānāti. Asantaṃ vā ajjhataṃ vicikicchāṃ 'natthi me ajjhataṃ vicikicchā'ti pajānāti. Yathā ca anuppannāya vicikicchāya uppādo hoti, tañca pajānāti. Yathā ca uppannāya vicikicchāya pahānaṃ hoti, tañca pajānāti. Yathā ca pahīnāya vicikicchāya āyatim anuppādo hoti, tañca pajānāti.

[REFRAIN]

"In this way, in regard to dhammas he abides contemplating dhammas inter- nally ... externally ... internally and externally. He abides contemplating the nature of arising ... of passing away ... of both arising and passing away in dhammas. Mindfulness that 'there are dhammas' is established in him to the extent necessary for bare

knowledge and continuous mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world.

"That is how in regard to dhammas he abides contemplating dhammas in terms of the five hindrances.

[PENGULANGAN]

"Dengan demikian, mengenai *dhamma* dia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Dia 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 dia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun.

"Mengenai *dhamma*, begitulah caranya dia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan lima rintangan.

Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati. Bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Ajjhatabhiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati. Vayadhammānupassī vā dhammesu viharati.

Samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati. Atthi dhammāti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya patissatimattāya. Anissito ca viharati. Na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ kho bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu.

[AGGREGATES]

"Again, monks, in regard to dhammas he abides contemplating dhammas in terms of the five aggregates of clinging. And how does he in regard to dhammas abide contemplating dhammas in terms of the five aggregates of clinging?

Here he knows, 'such is material form, such its arising, such its passing away; such is feeling, such its arising, such its passing away; such is cognition, such its arising, such its passing away; such are volitions, such their arising, such their passing away; such is consciousness, such its arising, such its passing away.'

[KHANDHA]

"Sekali lagi, para bhikkhu, mengenai *dhamma* dia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan *pancasupadanakhandha*. Dan mengenai *dhamma*, bagaimana dia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan *pancupadanakhandha*?

Dalam hal ini, dia tahu, 'demikianlah wujud (*rupa*), demikianlah munculnya, demikianlah berlalunya; demikianlah sensasi (*vedana*),

demikianlah munculnya, demikianlah berlalunya; demikianlah persepsi (*sanna*), demikianlah munculnya, demikianlah berlalunya; demikianlah aktivitas mental lainnya (*sankhara*), demikianlah munculnya, demikianlah berlalunya; demikianlah kesadaran (*vinna*), demikianlah munculnya, demikianlah berlalunya.'

Puna ca param bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasupādānakkhandhesu. Kathañca bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasupādānakkhandhesu?

Idha bhikkhave bhikkhu " iti rūpaṃ, iti rūpassa samudayo, iti rūpassa atthagamo. Iti vedanā, iti vedanāya samudayo, iti vedanāya atthagamo. Itisaññā, iti saññāya samudayo, iti saññāya atthagamo. Iti saṅkhārā, iti saṅkhārānaṃ samudayo, iti saṅkhārānaṃ. Atthagamo. Iti viññāṇaṃ, iti viññāṇassa samudayo, iti viññāṇassa atthagamo"ti.

[REFRAIN]

"In this way, in regard to dhammas he abides contemplating dhammas inter- nally ... externally ... internally and externally. He abides contemplating the nature of arising ... of passing away ... of both arising and passing away in dhammas. Mindfulness that 'there are dhammas' is established in him to the extent necessary for bare knowledge and continuous mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world.

"That is how in regard to dhammas he abides contemplating dhammas in terms of the five aggregates of clinging.

[PENGULANGAN]

"Dengan demikian, mengenai *dhamma* dia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Dia 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 dia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun.

"Mengenai *dhamma*, begitulah caranya dia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan *pancasupadanakhandha*.

Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati. Bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati.

Ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati.

Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati.

Vayadhammānupassī vā dhammesu viharati. Samudaya -

vayadhammānupassī vā dhammesu viharati. Atthi dhammāti vā

panassa sati paccupatthitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya patissatimattāya.

Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ kho bhikkhave
bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati
pañcasupādānakkhandhesu.

[SENSE-SPHERES]

"Again, monks, in regard to dhammas he abides contemplating dhammas in terms of the six internal and external sense-spheres. And how does he in re- gard to dhammas abide contemplating dhammas in terms of the six internal and external sense-spheres?"

"Here he knows the eye, he knows forms, and he knows the fetter that arises dependent on both, and he also knows how an unarisen fetter can arise, how an arisen fetter can be removed, and how a future arising of the removed fetter can be prevented."

"He knows the ear, he knows sounds, and he knows the fetter that arises dependent on both, and he also knows how an unarisen fetter can arise, how an arisen fetter can be removed, and how a future arising of the re- moved fetter can be prevented."

"He knows the nose, he knows odours, and he knows the fetter that arises dependent on both, and he also knows how an unarisen fetter can arise, how an arisen fetter can be removed, and how a future arising of the re- moved fetter can be prevented."

"He knows the tongue, he knows flavours, and he knows the fetter that arises dependent on both, and he also knows how an unarisen fetter can arise, how an arisen fetter can be removed, and how a future arising of the removed fetter can be prevented."

"He knows the body, he knows tangibles, and he knows the fetter that arises dependent on both, and he also knows how an unarisen fetter can arise, how an arisen fetter can be removed, and how a future arising of the removed fetter can be prevented."

"He knows the mind, he knows mind-objects, and he knows the fetter that arises dependent on both, and he also knows how an unarisen fetter can arise, how an arisen fetter can be removed, and how a future arising of the removed fetter can be prevented."

[LINGKUP INDRAWI]

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

"Dalam hal ini, dia tahu mata, dia tahu wujud (*rupa*), dia tahu belenggu yang muncul dari keterkaitan keduanya, dia 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.

"Dia tahu telinga, dia tahu suara, dia tahu belenggu yang muncul dari keterkaitan keduanya, dia 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.

"Dia tahu hidung, dia tahu bebauan, dia tahu belenggu yang muncul dari keterkaitan keduanya, dia 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.

"Dia tahu lidah, dia tahu cita rasa, dia tahu belenggu yang muncul dari keterkaitan keduanya, dia 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.

"Dia tahu tubuh, dia tahu sentuhan, dia tahu belenggu yang muncul dari keterkaitan keduanya, dia 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.

"Dia tahu *citta*, dia tahu objek *citta*, dia tahu belenggu yang muncul dari keterkaitan keduanya, dia 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.

Puna ca param bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhātikabāhiresu āyatanesu. Kathañca bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhātikabāhiresu āyatanesu?

Idha bhikkhave bhikkhu cakkhuñca pajānāti.

Rūpe ca pajānāti. Yañca tadubhayam paṭicca uppajjati saṃyojanam, tañca pajānāti. Yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti, tañca pajānāti. Yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānam hoti. Tañca pajānāti. Yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti, tañca pajānāti.

Sotañca pajānāti. Sadde ca pajānāti yañca tadubhayam paṭicca uppajjati saṃyojanam, tañca pajānāti. Yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti, tañca pajānāti. Yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānam hoti. Tañca pajānāti. Yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti, tañca pajānāti.

Ghāṇaṇca pajānāti. Gandhe ca pajānāti yaṇca tadubhayam paṭicca uppajjati saṃyojanam, taṇca pajānāti. Yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti, taṇca pajānāti. Yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānam hoti. Taṇca pajānāti. Yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti, taṇca pajānāti.

Jivhaṇca pajānāti. Rase ca pajānāti yaṇca tadubhayam paṭicca uppajjati saṃyojanam, taṇca pajānāti. Yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti, taṇca pajānāti. Yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānam hoti. Taṇca pajānāti. Yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti, taṇca pajānāti.

Kāyaṇca pajānāti. Phoṭṭhabbe ca pajānāti yaṇca tadubhayam paṭicca uppajjati saṃyojanam, taṇca pajānāti. Yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti, taṇca pajānāti. Yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānam hoti. Taṇca pajānāti. Yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti, taṇca pajānāti.

Manaṇca pajānāti. Dhamme ca pajānāti yaṇca tadubhayam paṭicca uppajjati saṃyojanam, taṇca pajānāti. Yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti, taṇca pajānāti. Yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānam hoti. Taṇca pajānāti. Yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti, taṇca pajānāti.

[REFRAIN]

"In this way, in regard to dhammas he abides contemplating dhammas inter- nally ... externally ... internally and externally. He abides contemplating the nature of arising ... of passing away ... of both arising and passing away in dhammas. Mindfulness that 'there are dhammas' is established in him to the extent necessary for bare knowledge and continuous mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world.

"That is how in regard to dhammas he abides contemplating dhammas in terms of the six internal and external sense-spheres.

[PENGULANGAN]

"Dengan demikian, mengenai *dhamma* dia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Dia 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 dia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun.

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

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati. Bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Ajjhatabhiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati. Vayadhammānupassī vā dhammesu viharati.

Samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati. Atthi dhammāti vā paṇassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya patissatimattāya. Anissito ca viharati. Na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ kho bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu.

[AWAKENING FACTORS]

"Again, monks, in regard to dhammas he abides contemplating dhammas in terms of the seven awakening factors. And how does he in regard to dhammas abide contemplating dhammas in terms of the seven awakening factors?"

"Here, if the mindfulness awakening factor is present in him, he knows 'there is the mindfulness awakening factor in me'; if the mindfulness awakening factor is not present in him, he knows 'there is no mindfulness awakening factor in me'; he knows how the unarisen mindfulness awakening factor can arise, and how the arisen mindfulness awakening factor can be perfected by development."

"If the investigation-of-dhammas awakening factor is present in him, he knows 'there is the investigation-of-dhammas awakening factor in me'; if the investigation-of-dhammas awakening factor is not present in him, he knows 'there is no investigation-of-dhammas awakening factor in me'; he knows how the unarisen investigation-of-dhammas awakening factor can arise, and how the arisen investigation-of-dhammas awakening factor can be perfected by development."

"If the energy awakening factor is present in him, he knows 'there is the energy awakening factor in me'; if the energy awakening factor is not present in him, he knows 'there is no energy awakening factor in me'; he knows how the unarisen energy awakening factor can arise, and how the arisen energy awakening factor can be perfected by development."

"If the joy awakening factor is present in him, he knows 'there is the joy awakening factor in me'; if the joy awakening factor is not present in him, he knows 'there is no joy awakening factor in me'; he knows how the unarisen joy awakening factor can arise, and how the arisen joy awakening factor can be perfected by development."

"If the tranquillity awakening factor is present in him, he knows 'there is the tranquillity awakening factor in me'; if the tranquillity awakening factor is not present in him, he knows 'there is no tranquillity awakening factor in me'; he knows how the unarisen tranquillity awakening factor can arise, and how the arisen tranquillity awakening factor can be perfected by development."

"If the concentration awakening factor is present in him, he knows 'there is the concentration awakening factor in me'; if the concentration awakening factor is not present in him, he knows 'there is no concentration awakening factor in me'; he knows how the unarisen concentration awakening factor can arise, and how the arisen concentration awakening factor can be perfected by development.

"If the equanimity awakening factor is present in him, he knows 'there is the equanimity awakening factor in me'; if the equanimity awakening factor is not present in him, he knows 'there is no equanimity awakening factor in me'; he knows how the unarisen equanimity awakening factor can arise, and how the arisen equanimity awakening factor can be perfected by development.

[FAKTOR-FAKTOR PENGUGAHAN]

"Sekali lagi, para bhikkhu, mengenai *dhamma* dia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan tujuh faktor pengugahan. Dan mengenai *dhamma*, bagaimana dia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan tujuh faktor pengugahan?

"Dalam hal ini, jika faktor pengugahan *sati* ada dalam dirinya, dia tahu 'ada faktor pengugahan *sati* dalam diri saya'; jika faktor pengugahan *sati* tidak ada dalam dirinya, dia tahu 'tidak ada faktor pengugahan *sati* dalam diri saya'; dia tahu bagaimana faktor pengugahan *sati* yang belum muncul dapat muncul, dan bagaimana faktor pengugahan *sati* yang telah muncul dapat disempurnakan melalui latihan.

"Jika faktor pengugahan penyidikan *dhamma* (*dhammavicaya*) ada dalam dirinya, dia tahu 'ada faktor pengugahan penyidikan *dhamma* dalam diri saya'; jika faktor pengugahan penyidikan *dhamma* tidak ada dalam dirinya, dia tahu 'tidak ada faktor pengugahan penyidikan *dhamma* dalam diri saya'; dia tahu bagaimana faktor pengugahan penyidikan *dhamma* yang belum muncul dapat muncul, dan bagaimana faktor pengugahan penyidikan *dhamma* yang telah muncul dapat disempurnakan melalui latihan.

"Jika faktor pengugahan usaha yang ulet (*virīya*) ada dalam dirinya, dia tahu 'ada faktor pengugahan *virīya* dalam diri saya'; jika faktor pengugahan *virīya* tidak ada dalam dirinya, dia tahu 'tidak ada faktor pengugahan *virīya* dalam diri saya'; dia tahu bagaimana faktor pengugahan *virīya* yang belum muncul dapat muncul, dan bagaimana faktor pengugahan *virīya* yang telah muncul dapat disempurnakan melalui latihan.

"Jika faktor pengugahan kenyamanan (*pīti*) ada dalam dirinya, dia tahu 'ada faktor pengugahan kenyamanan dalam diri saya'; jika faktor pengugahan kenyamanan tidak ada dalam dirinya, dia tahu 'tidak ada faktor pengugahan kenyamanan dalam diri saya'; dia tahu bagaimana faktor pengugahan kenyamanan yang belum muncul dapat muncul, dan bagaimana faktor pengugahan kenyamanan yang telah muncul dapat disempurnakan melalui latihan.

"Jika faktor penggugahan kelenturan (*passaddhi*) ada dalam dirinya, dia tahu 'ada faktor penggugahan kelenturan dalam diri saya'; jika faktor penggugahan kelenturan tidak ada dalam dirinya, dia tahu 'tidak ada faktor penggugahan kelenturan dalam diri saya'; dia 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, dia tahu 'ada faktor penggugahan *samadhi* dalam diri saya'; jika faktor penggugahan *samadhi* tidak ada dalam dirinya, dia tahu 'tidak ada faktor penggugahan *samadhi* dalam diri saya'; dia 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, dia tahu 'ada faktor penggugahan *upekkha* dalam diri saya'; jika faktor penggugahan *upekkha* tidak ada dalam dirinya, dia tahu 'tidak ada faktor penggugahan *upekkha* dalam diri saya'; dia tahu bagaimana faktor penggugahan *upekkha* yang belum muncul dapat muncul, dan bagaimana faktor penggugahan *upekkha* yang telah muncul dapat disempurnakan melalui latihan.

Puna ca param bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati
sattasu bojjhaṅgesu. Kathaṅca bhikkhave bhikkhu dhammesu
dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu?

Idha bhikkhave bhikkhu santam vā ajjhataṃ satisambojjhaṅgaṃ atthi
me ajjhataṃ satisambojjhaṅgo'ti pajānāti. Asantaṃ vā ajjhataṃ
satisambojjhaṅgaṃ 'natthi me ajjhataṃ satisambojjhaṅgo'ti pajānāti..

Santaṃ vā ajjhataṃ dhammavicayasambojjhaṅgaṃ 'atthi me ajjhataṃ
dhammavicayasambojjhaṅgo'ti pajānāti. Asantaṃ vā ajjhataṃ
dhammavicayasambojjhaṅgaṃ 'natthi me ajjhataṃ
dhammavicayasambojjhaṅgo'ti pajānāti...

Santaṃ vā ajjhataṃ viriyasambojjhaṅgaṃ atthi me 'ajjhataṃ
viriyasambojjhaṅgo'ti pajānāti. Asantaṃ vā ajjhataṃ
viriyasambojjhaṅgaṃ 'natthi me ajjhataṃ viriyasambojjhaṅgo'ti
pajānāti...

Santaṃ vā ajjhataṃ pītisambojjhaṅgaṃ atthi me 'ajjhataṃ
pītisambojjhaṅgo'ti pajānāti. Asantaṃ vā ajjhataṃ pītisambojjhaṅgaṃ
'natthi me ajjhataṃ pītisambojjhaṅgo'ti pajānāti...

Santaṃ vā ajjhataṃ passaddhisambojjhaṅgaṃ atthi me 'ajjhataṃ
passaddhisambojjhaṅgo'ti pajānāti. Asantaṃ vā ajjhataṃ
passaddhisambojjhaṅgaṃ 'natthi me ajjhataṃ
passaddhisambojjhaṅgo'ti pajānāti...

Santaṃ vā ajjhataṃ samādhisaṃbojjhaṅgaṃ atthi me ajjhataṃ samādhisaṃbojjhaṅgo'ti pajānāti. Asantaṃ vā ajjhataṃ samādhisaṃbojjhaṅgaṃ 'natthi me ajjhataṃ samādhisaṃbojjhaṅgo'ti pajānāti...

Santaṃ vā ajjhataṃ upekkhāsaṃbojjhaṅgaṃ atthi me' ajjhataṃ upekkhāsaṃbojjhaṅgo'ti pajānāti. Asantaṃ vā ajjhataṃ upekkhāsaṃbojjhaṅgaṃ 'natthi me ajjhataṃ upekkhāsaṃbojjhaṅgo'ti pajānāti. Yathā ca anuppannassa upekkhāsaṃbojjhaṅgassa uppādo hoti, taṅca pajānāti. Yathā ca uppannassa upekkhāsaṃbojjhaṅgassa bhāvanāpāripūrī hoti taṅca pajānāti.

[REFRAIN]

"In this way, in regard to dhammas he abides contemplating dhammas inter- nally ... externally ... internally and externally. He abides contemplating the nature of arising ... of passing away ... of both arising and passing away in dhammas. Mindfulness that 'there are dhammas' is established in him to the extent necessary for bare knowledge and continuous mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world.

"That is how in regard to dhammas he abides contemplating dhammas in terms of the seven awakening factors.

[PENGULANGAN]

"Dengan demikian, mengenai *dhamma* dia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Dia 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 dia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun.

"Mengenai *dhamma*, begitulah caranya dia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* sehubungan dengan tujuh faktor pengugahan.

Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati. Bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Ajjhatabhiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati. Vayadhammānupassī vā dhammesu viharati.

Samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati. Atthi dhammāti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya patissatimattāya. Anissito ca viharati. Na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu.

[NOBLE TRUTHS]

"Again, monks, in regard to dhammas he abides contemplating dhammas in terms of the four noble truths. And how does he in regard to dhammas abide contemplating dhammas in terms of the four noble truths?"

"Here he knows as it really is, 'this is dukkha'; he knows as it really is, 'this is the arising of dukkha'; he knows as it really is, 'this is the cessation of dukkha'; he knows as it really is, 'this is the way leading to the cessation of dukkha.'"

[EMPAT KENYATAAN ARIYA]

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

"Dalam hal ini, dia tahu sebagaimana adanya, 'ini *dukkha*'; dia tahu sebagaimana adanya, 'ini munculnya *dukkha*'; dia tahu sebagaimana adanya, 'ini berhentinya *dukkha*'; dia tahu sebagaimana adanya, 'ini jalan yang menghantarkan pada berhentinya *dukkha*.'"

Puna ca param bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati
catusu ariyasaccesu. Kathañca bhikkhave bhikkhu dhammesu
dhammānupassī viharati catusu ariyasaccesu?

Idha bhikkhave bhikkhu 'idaṃ dukkhanti yathābhūtaṃ pajānāti' ayaṃ
dukkhasamudayo'ti yathābhūtaṃ pajānāti. 'Ayaṃ dukkhanirodho'ti
yathābhūtaṃ pajānāti. 'Ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā'ti
yathābhūtaṃ pajānāti.

[REFRAIN]

"In this way, in regard to dhammas he abides contemplating dhammas inter- nally ... externally ... internally and externally. He abides contemplating the nature of arising ... of passing away ... of both arising and passing away in dhammas. Mindfulness that 'there are dhammas' is established in him to the extent necessary for bare knowledge and continuous mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world."

"That is how in regard to dhammas he abides contemplating dhammas in terms of the four noble truths."

[PENGULANGAN]

"Dengan demikian, mengenai *dhamma* dia terus-menerus mengontemplasikan *dhamma* secara internal ... eksternal ... baik secara internal maupun eksternal. Dia 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 dia senantiasa bebas, tidak mencengkeram pada kesenangan indrawi apa pun.

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

Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati. Bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Ajjhatabhiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati.

Samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati. Atthi dhammāti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya patissatimattāya. Anissito ca viharati. Na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catusu ariyasaccesu.

[PREDICTION]

"Monks, if anyone should develop these four satipaṭṭhānas in such a way for seven years, one of two fruits could be expected for him: either final knowledge here and now, or, if there is a trace of clinging left, non-returning. Let alone seven years ... six years ... five years ... four years ... three years ... two years ... one year ... seven months ... six months ... five months ... four months ... three months ... two months ... one month ... half a month ... if anyone should develop these four satipaṭṭhānas in such a way for seven days, one of two fruits could be expected for him: either final knowledge here and now, or, if there is a trace of clinging left, non-returning. So it was with reference to this that it was said:

[PREDIKSI]

"Para bhikkhu, seandainya seseorang mengembangkan empat *satipaṭṭhana* ini sedemikian rupa selama tujuh tahun, maka salah satu dari kedua hasil dapat dialami 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 *satipaṭṭhana* ini sedemikian rupa selama tujuh hari, maka salah satu dari kedua hasil dapat dialami yaitu: pengetahuan sempurna di sini dan sekarang atau Anagami, jika masih ada tilasan cengkeraman yang tersisa. Jadi dengan mengacu pada hal ini, dibabarkanlah berikut:

Yo hi ko ci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya satta vassāni, tassa dvinnam phalānam aññataram phalam paṭikaṅkham: diṭṭheva dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā. Tiṭṭhantu bhikkhave satta vassāni, chabbassāni, pañcavassāni, cattāri vassāni, tīṇi vassāni, dve vassāni, ekaṃ vassam, satta māsāni, cha māsāni, pañca

māsāni, cattāri māsāni, tīṇi māsāni, dve māsāni, māsam , addhamāso,
 yo hi ko ci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya
 sattāhaṃ, tassa dvinnam phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ:
 diṭṭheva dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

[DIRECT PATH]

"Monks, this is the direct path for the purification of beings, for the surmounting of sorrow and lamentation, for the disappearance of dukkha and discontent, for acquiring the true method, for the realization of Nibbāna, namely, the four satipatthānas."

That is what the Blessed One said. The monks were satisfied and delighted in the Blessed One's words.

[JALAN LANGSUNG]

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

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

"Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā
 sokapariddavānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ atthagamāya
 ñāyassa adhiḡamāya nibbānassa sacchikiriyaṃ yadidaṃ cattāro
 satipaṭṭhānā"ti, iti yantaṃ vuttaṃ idametam paṭicca vuttanti.
 Idamavoca bhagavā. Attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ
 abhinanduntī.

*Sumber: Satipatthana: The Direct Path to Realization by Bhikkhu Analayo.
 Diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh tim Potowa Center.*

Revisi: Mei 2015.