

SĀM̄KHYA
dan **YOGA**

Ajaran *Sāmkhya* dan *Yoga* berpengaruh besar pada ajaran agama Hindu di Indonesia. Kitab *Tattwa Jñāna, Wṛhaspatitattwa* adalah ajaran *Sāmkhya-Yoga* dalam *Śaivapakṣa*. Kedua kitab ini dalam bahasa Jawa Kuno. Ajaran *Sāmkhya* haruslah merupakan ajaran yang sudah tua benar usianya. Buktinya baik kitab *Śruti* maupun *Smṛti* maupun *Purāṇa* menunjukkan pengaruh ajaran *Sāmkhya*.

Menurut tradisi pembangunnya adalah Rsi Kapila yang menulis *Sāmkhya Sūtra*. Namun teks tulis mengenai *Sāmkhya* yang sampai kepada kita ialah *Sāmkhya-Karika* karya Īśwarakṛṣṇa. Inilah karya tulis ajaran *Sāmkhya* tertua yang kita kenal. Menurut keterangan orang-orang pandai kata *Sāmkhya* artinya angka. Sistem angka ini dipakai untuk menyusun urutan kebenaran tertinggi ajaran ini.

SARWA
TATTWA
PUSTAKA



ISBN 978-623-98364-6-7



9 786239 836467

| Gede Sura | | Wayan Suka Yasa | W.A. Sindhu Gitananda

SĀM̄KHYA dan YOGA

**Proses Evolusi
dan Involusi Kehidupan**

SĀM̄KHYA dan YOGA Proses Evolusi dan Involusi Kehidupan



PASCASARJANA
UNIVERSITAS HINDU INDONESIA
2022

SĀMĀKHYA *dan* YOGA

**Proses Evolusi
dan Involusi Kehidupan**

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

Lingkup Hak Cipta

Pasal 1

1. Hak Cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Ketentuan Pidana

Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

SĀMĀKHYA *dan* YOGA

**Proses Evolusi
dan Involusi Kehidupan**

Oleh:
I Gede Sura
I Wayan Suka Yasa
W.A. Sindhu Gitananda



**PASCASARJANA
UNIVERSITAS HINDU INDONESIA
2022**

SĀMKHYA DAN YOGA:
Proses Evolusi dan Involusi Kehidupan

Penulis:
I Gede Sura
I Wayan Suka Yasa
W.A. Sindhu Gitananda

Tata Letak:
I Komang Sudiana

Cetakan Pertama, Pebruari 2022
ISBN: 978-623-98364-6-7
vi + 83 halaman; 14 x 21 cm

Diterbitkan oleh:
Sarwa Tattwa Pustaka
Jalan Meduri II, Banjar Piakan, Sibangkaja,
Abiansemal, Badung 80352 Bali.
Telp.: +6281916225463
e-mail : sarwa.tattwa.pustaka@gmail.com

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Sāṃkhya dan *Yoga* adalah bagian dari enam sistem filsafat India. Enam sistem filsafat India itu ialah: *Nyāya*, *Waiśeṣika*, *Sāṃkhya*, *Yoga*, *Mīmāṃsā* dan *Vedānta*.

Tulisan tentang *Sāṃkhya* dan *Yoga* dalam buku ini sudah pernah diterbitkan sebagai bagian dari buku *Tattwa Darśana* jilid II untuk PGA Hindu. Oleh karena buku tersebut tidak diterbitkan lagi, maka bagian ini diterbitkan kembali oleh Universitas Hindu Indonesia.

Bahan-bahannya kami ambil dari buku: *An Introduction to Indian Philosophy* oleh Chatterjee dkk. Beberapa bagian ada pula kami ambil dari sumber lain.

Dalam penulisan ini dilengkapi dengan: *Yoga Sūtra Patañjali*, yang teks-nya berdasarkan teks dalam: *Raja Yoga* dan *Swami Vivekananda* dan terjemahan berdasarkan terjemahan I.H Waoda dalam bukunya: *Yoga System of Patanjali*.

Beberapa buku lain dijadikan referensi sebagai perbandingan.

Denpasar, 1 Januari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vi

SĀMĀKHYA

1. Pendahuluan	1
2. <i>Prakṛti dan Triguna</i>	1
3. <i>Triguna</i>	3
4. <i>Puruṣa</i>	5
5. Evolusi Alam Semesta	6
6. Ajaran <i>Sāmkhya</i>	9
7. Ajaran tentang kelepasan	10
8. Teks <i>Sāmkhya-Karika</i> dan Terjemahannya	15

YOGA

1. Pendahuluan	37
2. Psikologi <i>Yoga</i>	39
3. Ethika <i>Yoga</i>	41
4. <i>Aṣṭāṅga Yoga</i>	43
5. Tuhan dalam Ajaran <i>Yoga</i>	46
6. Teks <i>Yogasūtra</i> dan Terjemahannya	
<i>Samādhi Pāda</i> : Tujuan Penyatuan	49
<i>Sādhana Pāda</i> : Penerapan Konsentrasi	57
<i>Vibhūti Pāda</i> : Kekuatan Istimewa	67
<i>Kaivalya Pāda</i> : Kelepasan	77

Referensi	83
-----------------	----

Sāṃkhya

1. Pendahuluan

Ajaran *Sāṃkhya* dan *Yoga* berpengaruh besar pada ajaran agama Hindu di Indonesia. Kitab *Tattwa Jñāna, Wṛhaspatitattwa* adalah ajaran *Sāṃkhya-Yoga* dalam *Śaivapakṣa*. Kedua kitab ini dalam bahasa Jawa Kuno. Ajaran *Sāṃkhya* haruslah merupakan ajaran yang sudah tua benar usianya. Buktinya baik kitab *Śruti* maupun *Smṛti* maupun *Purāṇa* menunjukkan pengaruh ajaran *Sāṃkhya*.

Menurut tradisi pembangunnya adalah Rsi Kapila yang menulis *Sāṃkhya Sūtra*. Namun teks tulis mengenai *Sāṃkhya* yang sampai kepada kita ialah *Sāṃkhya-Kārika* karya Īśwarakṛṣṇa. Inilah karya tulis ajaran *Sāṃkhya* tertua yang kita kenal. Menurut keterangan orang-orang pandai kata *Sāṃkhya* artinya angka. Sistem angka ini dipakai untuk menyusun urutan kebenaran tertinggi ajaran ini.

2. Prakṛti dan Trigūṇa

Pokok ajaran *Sāṃkhya* ialah tentang *Puruṣa* dan *Prakṛti* yaitu azas rokhani dan badani. Dari kedua azas

inilah terciptanya alam semesta ini dengan isinya.

Teori *Sāṃkhya* tentang sebab asal benda ini menimbulkan ajaran *Prakṛti* sebagai mula sebab dunia ini. Semua obyek dunia ini, baik badan, pikiran, perasaan adalah terbatas dan merupakan sesuatu yang tergantung pada gantungan yang lain yang dihasilkan oleh beberapa elemen. Alam semesta ini merupakan serentetan akibat dari suatu sebab. Sebab itu haruslah suatu azas yang bukan roh, bukan kesadaran. Sebab itu haruslah lebih halus dari akibat dan ia harus ingin tumbuh menjadi obyek impian. Mula sebab itu haruslah suatu azas yang tidak merupakan akibat dari suatu sebab lagi, suatu sebab yang kekal abadi yang selalu menjadi sumber dari terciptanya dunia obyek ini.

Mula sebab inilah yang disebut *Prakṛti* dalam ajaran *Sāṃkhya*. Karena *Prakṛti* itu merupakan sebab pertama dari semua alam semesta ini, ia haruslah bersifat kekal dan abadi, sebab tidak mungkin yang tidak kekal menjadi sebab yang pertama dari semua yang ada di alam semesta ini. Akan adanya *Prakṛti* sebagai sebab yang pertama itu dapat diketahui dari kesimpulan berikut ini.

- a. Obyek dunia ini, dari intelek sampai dunia ini sendiri adalah terbatas dan bergantung satu sama lain. Karena itu haruslah ada yang tak terbatas dan yang bebas dari ketergantungan sebagai asal dari segala yang ada ini.
- b. Benda-benda dunia ini mempunyai sifat-sifat umum tertentu, yang menyebabkan pemilik-pemiliknya dapat menjadi senang, susah, netral. Karena itu semuanya ini haruslah mempunyai sumber yang sama dari ketiga sebab ini.
- c. Semua sebab itu mengalir dari suatu aktivitas dari suatu sebab yang mengandung potensi di dalamnya. Karena itu dunia obyek ini haruslah mengandung

suatu unsur sebab dunia ini.

- d. Suatu akibat timbul dari sebabnya dan kemudian ia menyusupi akibat yang menyusul. Maka suatu obyek pengalaman itu timbul dari suatu sebab dan sebab ini timbul dari sebab lagi.

Begitu seterusnya sampai pada sebab pertama. Pada waktu peleburan unsur-unsur badani akan lebur menjadi atom-atom, atom-atom menjadi tenaga, dan begitu seterusnya, hingga sampai pada sebab pertama.

Demikianlah, kita akan sampai pada sebab pertama yang tak terbatas, terdapat di mana-mana, kekal abadi dan inilah yang disebut *Prakṛti*.

3. *Triguṇa*

Prakṛti dibangun oleh *Triguṇa*, yaitu *Sattwa*, *Rajas* dan *Tamas*. *Guna* artinya unsur, atau komponen penyusunan. *Triguṇa* itu tidak dapat kita amati dengan indria. Adanya itu disimpulkan atas obyek dunia ini yang merupakan akibat dari padanya. Karena adanya kesamaan azas antara akibat dan sebab, maka dapat kita ketahui sifat-sifat *guṇa* itu dari alam yang merupakan wujud hasil dari padanya. Semua obyek dunia ini memiliki tiga sifat, yaitu sifat-sifat yang menimbulkan rasa senang, susah dan netral.

Nyanyian burung yang menyenangkan seorang seniman, menyusahkan orang sakit, tak berpengaruh apapun untuk orang yang acuh. Sebab semua sifat ini merupakan akibat suatu sebab, maka sifat-sifat itu haruslah terkandung pada sebab itu.

Demikianlah sifat-sifat ini terkandung dalam *Sattwa*, *Rajas* dan *Tamas* itu. *Sattwa* adalah suatu *Prakṛti* yang merupakan alam kesenangan yang ringan, yang terang

bercahaya. Wujudnya berupa kesadaran sifat ringan yang menimbulkan gerak ke atas, angin dan air di udara dan semua bentuk kesenangan seperti kepuasan, kegirangan, dan sebagainya.

Rajas adalah unsur gerak pada benda-benda ini. Ia selalu bergerak dan menyebabkan benda-benda ini bergerak. Ialah menyebabkan api berkobar, angin berhembus, pikiran berkeliaran kesana kemari. Ialah yang menggerakkan *Sattwa* dan *Tamas* untuk melaksanakan tugasnya.

Tamas adalah unsur yang menyebabkan sesuatu menjadi pasif dan bersifat negatif. Ia bersifat keras, menentang aktivitas, menahan gerak pikiran sehingga menimbulkan kegelapan, kebodohan, sehingga mengantar orang pada kebingungan. Karena menentang aktivitas menyebabkan orang menjadi malas, acuh tak acuh, tidur. Demikianlah sifat-sifat *triguṇa* itu.

Karena dunia ini terbentuk dari *triguṇa* itu, maka dalam dunia inipun kita saksikan selalu ada petentangan dan kerjasama dalam kesatuan.

Ketiga *guṇa* ini selalu bersama dan tidak pernah berpisah satu sama lainnya. Tidak dapat hanya salah satu dari padanya membangun benda-benda dunia ini. Kerjasama ketiga *guṇa* itu laksana minyak, sumbu, dan api yang bersama-sama menyebabkan adanya nyala lampu, walaupun masing-masing elemen itu berbeda-beda yang sifatnya bertentangan. Ketiga *guṇa* berubah terus-menerus. Ada dua perubahan bentuk *triguṇa* itu.

Pada waktu *pralaya* masing-masing *guṇa* berubah pada dirinya sendiri, tanpa mengganggu yang lain. Perubahan seperti ini disebut “*swarūpapariṇama*”. Pada waktu demikian tidak mungkin ada ciptaan, karena tidak ada kerjasama antara *guṇa-guṇa* itu. Namun bila *guṇa* yang satu menguasai yang lain, maka terjadilah suatu penciptaan.

Perubahan ini disebut “*wirūpapariṇama*”.

4. *Puruṣa*

Jenis kebenaran yang tertinggi yang kedua dalam ajaran *Sāṃkhya* ialah *Puruṣa* yaitu roh.

Setiap orang merasa bahwa ia ada dan memiliki sesuatu. Rasa akan dirinya adalah rasa yang alamiah dan pengalaman yang tidak dapat diragukan lagi. Maka itu *Sāṃkhya* mengatakan bahwa roh itu ada karena roh itulah yang menjelma dan akan tidak adanya tidak dapat dinyatakan dengan jalan apapun juga. Menurut ajaran *Sāṃkhya*, roh itu berbeda dengan *indria*, pikiran dan akal. Ia bukan dunia obyek. Ia adalah semangat kesadaran yang selalu menjadi subyek pengetahuan dan tidak pernah menjadi obyek pengetahuan. Ia adalah kesadaran yang langgeng yang padanya tidak ada perubahan dan aktivitas. Ia tanpa sebab, abadi menyusupi segala namun bebas dari segala ikatan dan pengaruh dunia obyek ini. Akan adanya *puruṣa* atau roh itu dinyatakan oleh *Sāṃkhya* sebagai berikut:

- a. Benda-benda dunia ini seperti meja, kursi adalah untuk mengetahui kepentingan suatu yang lain dari dirinya sendiri. Sesuatu yang berkepentingan haruslah sesuatu yang sadar yang benda-benda duniawi ini sebagai sarana pemenuhan kepentingannya. Itulah *puruṣa*, dia yang sadar.
- b. Semua manusia berusaha mendapatkan kelepasan. Hal ini menyatakan, bahwa ada sesuatu yang dapat mencapai kelepasan itu. Yang dapat mencapai kelepasan itu adalah *Puruṣa*.
- c. Semua obyek dunia ini termasuk pikiran, dan kecerdasan harus diawasi dan diarahkan oleh suatu kesadaran agar ia dapat mencapai tujuannya. Karena

itu haruslah ada suatu yang mengarahkan obyek dunia, dan itu adalah *Puruṣa*.

- d. Semua obyek dunia memberikan rasa senang, susah atau netral. Rasa senang, susah, hanya ada artinya bila ada yang dapat mengalaminya. Yang mengalami itulah *Puruṣa*.

Menurut *Sāṃkhya* roh itu banyak jumlahnya yang masing-masing berhubungan dengan satu badan. Adanya banyak roh itu berdasarkan atas pertimbangan-pertimbangan yang berikut:

- a. Adalah jelas perbedaan antara hidup dan mati. Kelahiran atau kematian seseorang tidak berarti kelahiran atau kematian orang lain. Demikian pula halnya dengan keadaan buta tuli. Jika semua orang mempunyai satu roh yang sama, maka kelahiran atau kematian seseorang akan menyebabkan kelahiran atau kematian orang lain. Demikian pula halnya dengan buta dan tuli. Tetapi kenyataannya tidak demikian. Maka itu roh itu tidak satu tetapi banyak jumlahnya.
- b. Jika seandainya ada satu roh untuk semua makhluk, maka aktivitas seseorang haruslah menyebabkan yang lain aktif. Tetapi kenyataannya, bila seseorang tidur yang lain mungkin gelisah resah.
- c. Orang laki dan perempuan berbeda dengan dewa. Demikian pula burung-burung dengan binatang buas. Perbedaan ini akan hilang seandainya ada satu roh. Karena itu haruslah ada banyak roh.

5. Evolusi Alam Semesta

Prakṛti akan mengembang menjadi alam ini bila

berhubungan dengan *Puruṣa*. Melalui perhubungan ini *Prakṛti* dipengaruhi oleh *Puruṣa* seperti halnya anggota badan kita dapat bergerak karena hadirnya pikiran.

Evolusi alam semesta tidak mungkin terjadi hanya karena *Puruṣa*, karena ia bersifat pasif. Tidak juga hal itu dapat terjadi karena *Prakṛti* karena ia tanpa kesadaran. Hanya karena perhubungan *Puruṣa Prakṛti* sajalah dunia ini dapat terjadi. Hubungan *Puruṣa Prakṛti* ini adalah seperti kerjasama orang lumpuh dengan orang buta untuk dapat keluar hutan. Mereka bekerjasama untuk mencapai tujuannya.

Hubungan antara *Puruṣa* dan *Prakṛti* menyebabkan terganggunya keseimbangan alam *triḡuṇa*. Yang mula-mula terganggu ialah *Rajas* yang menyebabkan *guṇa* yang lain ikut terguncang pula. Masing-masing *guṇa* itu berusaha mengatasi kekuatan *guṇa* lainnya. Maka terjadilah pemisah dan penyatuan *triḡuṇa* itu yang menyebabkan munculnya obyek yang kedua ini. Yang pertama terjadi dari *Prakṛti* ialah *Mahat* dan *Buddhi*. *Mahat* adalah benih besar alam semesta ini, sedangkan *buddhi* adalah unsur intelek. Fungsi *buddhi* ialah untuk memeberikan pertimbangan dan memutuskan segala apa yang datang dari alat-alat yang lebih rendah dari padanya. Dalam keadaannya yang murni ia bersifat *dharmā*, *jñāna*, *vairāgya* dan *īśwarya* yaitu kebajikan, pengetahuan, tidak bernafsu dan ketuhanan. Ia berada amat dekat dengan roh, maka ia mencerminkan kesadaran roh.

Ahaṁkāra atau rasa aku adalah hasil *Prakṛti* yang kedua. Ia langsung timbul dari *Mahat* dan merupakan manifestasi pertama dari *Mahat*. Fungsi *ahaṁkāra* ialah merasakan rasa aku. Dengan *ahaṁkāra* sang diri merasa dirinya yang bertindak, yang ingin, yang memiliki.

Ada tiga macam *ahaṁkāra* sesuai dengan *guṇa* mana

yang lebih unggul dalam keinginan itu.

Ahaṁkāra itu disebut *sattwika* bila unsur *sattwa* yang unggul, *rajasa* bila *rajas* yang unggul dan *tamasa* bila *tamas* yang unggul.

Dari *sattwika* timbullah *pañca jñānendriya* dan *manas*. Dari *tamasa* lahirlah *pañca tanmātra*, sedangkan *rajasa* memberikan tenaga baik pada *sattwika* maupun *tamasa* untuk merubah, *manah* berfungsi menuntun alat-alat tubuh untuk mengetahui dan bertindak.

Pañca tanmātra adalah sari-sari benih suara, sentuhan, warna, rasa dan bau. Semuanya ini hanya diketahui orang akibat yang ditimbulkannya, sedangkan ia sendiri tidak dapat dikenal karena amat halusny.

Dari benih suara terjadilah *Ākāśa*. Dari benih sentuhan dan suara terjadilah udara. Dari benih warna, suara dan sentuhan terjadi cahaya atau api. Dari benih suara, sentuhan dan warna terjadi air. Dan dari benih bau dan empat *tanmātra* yang lain terjadilah bumi.

Dari semua anasir kasar itu berkembanglah alam semesta ini dengan segala isinya, namun perkembangan ini tidak menimbulkan azas-azas baru lagi seperti perkembangan *mahat*. Alam semesta adalah benda-benda yang dijadikan bukan benda-benda yang menjadikan.

Suatu azas lagi setelah terbentuknya alam semesta ini, belumlah sempurna sampai di situ, sebab ia memerlukan adanya dunia roh yang menjadi saksi dan yang menikmati isi alam ini. Bila roh nyata ada, maka perlulah ada penyesuaian moral, kenikmatan dan kesusahan hidup ini.

Evolusi *Prakṛti* menjadi dunia obyek memungkinkan roh nikmat atau menderita sesuai dengan baik buruk perbuatannya. Namun tujuan akhir evolusi *Prakṛti* ialah kelepuasan.

6. Ajaran *Sāṃkhya*

Menurut ajaran *Sāṃkhya* ada tiga sumber pengetahuan yang benar. Tiga sumber itu ialah *pratyakṣa*, *anumāna* dan *śabda*. Pengetahuan itu dipandang benar bila pengenalan akan obyek itu pasti dan benar melalui penentuan *buddhi*.

Sang diri akan tahu akan sesuatu obyek melalui *buddhi*, *manas* dan *indriya*. Dalam pengetahuan yang benar itu terdapat tiga anasir ialah subyek, obyek dan sumber pengetahuan itu. Subyek itu adalah azas kesadaran yang tidak lain adalah roh itu sendiri. Pengetahuan dan pengenalan langsung pada obyek dengan perantaraan *indriya*. Bila ada sebuah obyek misalnya meja pada wilayah pandangan mata, itu berarti ada hubungan antara meja dengan *indriya* mata. Meja itu menghasilkan suatu kesan yang kemudian dianalisa oleh pikiran. Melalui kegiatan *indriya*, pikiran kemudian *buddhi* menjadikan kesan itu sebagai kesan meja.

Ada dua macam pengamatan yaitu *nirwikalpa* dan *wikalpa*. Pengamatan *nirwikalpa* adalah pengamatan yang tidak menentukan. Ia timbul sebagai peristiwa pertama pada hubungan antara *indriya* dengan obyek dan mendahului semua analisa mental. Pada tahap yang demikian hanya ada pengenalan obyek sebagai sesuatu bukan sebagai benda ini atau itu. Pengamatan yang *wikalpa* adalah pengamatan yang menentukan. Ia merupakan hasil analisa, sintesa dan interpretasi alam pikiran. Ia adalah pengenalan obyek yang pasti sebagai suatu benda tertentu yang memiliki kualitas tertentu dengan benda-benda yang lain. Demikianlah yang diperoleh berdasarkan pengamatan langsung atau *paratyakṣa pramāṇa*.

Pengetahuan yang didapat dengan *anumāna pramāṇa* adalah pengetahuan yang didapat atas dasar kesimpulan. Dalam hal ini apa yang diamati akan mengantarkan

seseorang pada pengetahuan yang tidak diamati langsung melalui hubungan universal untuk kedua pengetahuan itu, yaitu pengetahuan yang didapat atas dasar pengamatan langsung dan yang tidak langsung.

Bila orang melihat ada asap maka dapat disimpulkan di sana ada api. Orang mengetahui ada api hanya karena hubungan asap dengan api.

Yang terakhir ialah pengetahuan yang didapatkan atas dasar *śabda*. Ialah pernyataan dari yang kuasa dan memberikan pengetahuan akan suatu obyek yang tidak dapat diketahui atas dasar pengetahuan dan penarikan kesimpulan. Suatu pernyataan adalah kalimat yang dibangun dari beberapa kata dalam susunan tertentu. Sebuah kata adalah tanda yang menyatakan sesuatu dan artinya adalah benda yang dinyatakannya. Demikian sepatah kata adalah simbul dari suatu obyek. Untuk mengertikan suatu kalimat memerlukan pengetahuan dari kata-kata yang menyusunnya.

7. Ajaran tentang kelelasan

Hidup di dunia ini adalah campuran antara senang dan susah. Banyak kesenangan dapat dinikmati, banyak pula kesusahan dan sakit yang diderita orang. Bila orang dapat menghindar dari kesusahan dan sakit, maka ia tak dapat menghindarkan diri dari ketuaan dan kematian.

Ada tiga macam sakit dalam hidup ini yaitu *adhyātmika*, *adhibautika* dan *adhidaivika*.

Adhyātmika adalah sakit karena sebab-sebab dari dalam badan sendiri seperti kerja alat-alat tubuh yang tidak normal dan gangguan perasaan. Dengan demikian ia merupakan gangguan jasmani dan rohani seperti sakit kepala, takut, marah dan sebagainya.

Adhibautika adalah sakit yang disebabkan oleh faktor luar tubuh, seperti terpukul, kena gigitan nyamuk dan sebagainya. Dan *adhidaivika* adalah sakit karena tenaga gaib seperti setan, hantu dan lain-lainnya.

Tidak ada seorangpun yang ingin menderita sakit, semuanya ingin hidup bahagia lepas dari susah dan sakit. Tetapi kenyataannya tidaklah demikian. Selama orang masih berbadan lemah, selama itu suka dan duka, sakit dan sehat selalu berdampingan. Dengan demikian kita perlu bercita-cita hidup bersenang-senang selalu, cukup hidup biasa-biasa saja dengan berusaha melepaskan penderitaan atas dasar pikiran sehat. Dalam ajaran *Sāṃkhya* kelepasan itu adalah penghentian yang sempurna dari semua penderitaan. Inilah tujuan terakhir dari hidup kita.

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi memperingan hidup kita, namun tidak dapat melepaskan kita dari penderitaan sepenuh-penuhnya. *Sāṃkhya* mengajarkan bahwa cara mencapai kelepasan itu ialah melalui pengetahuan yang benar atas kenyataan dunia ini. Tiadanya pengetahuan itulah yang menyebabkan orang menderita. Dalam banyak hal orang-orang yang tidak punya pengetahuan tentang hukum alam dan hukum kehidupan terbentur pada masalah yang membawanya pada kesedihan. Berbeda halnya orang-orang yang berpengetahuan akan menerima dan menikmati kenyataan hidup ini. Namun karena pengetahuan orang akan kenyataan itu tidak sempurna, maka ia tidak lepas dari penderitaan sepenuhnya. Kelepasan itu hanya akan dicapai bila pengetahuan orang akan kenyataan itu sudah sempurna.

Menurut ajaran *Sāṃkhya* kenyataan itu adalah roh yang berjumlah banyak dan dunia obyek yang hadir padanya. Roh itu adalah azas kesadaran yang bebas dari ruang, waktu dan hukum sebab akibat. Ia mengetahui dunia

obyek, pikiran, perasaan dan rasa aku. Semua perubahan, aktivitas, pikiran, perasaan senang dan susah tergolong badan pikiran. Roh itu sendiri adalah berbeda dengan badan pikiran itu. Ia berada di luar kesenangan dan kesusahan. Pikiranlah yang merasakan senang dan susah itu. Demikian pula hal-hal yang berhubungan dengan moral adalah tergolong pada rasa aku yang menjadi pekerja dan pelaksana semua tindakan. Roh berbeda dari rasa aku atau pelaksana moral yang berbuat baik atau buruk dan menikmati hasilnya.

Roh itu menjadi saksi perubahan mental dan badan. Ia kekal abadi, tidak mengalami kematian karena ia tidak dihasilkan oleh suatu sebab dan tidak dapat dihancurkan apapun juga. Namun karena kebodohan ia gagal membedakan dirinya dari pikiran dan memandangnya sebagai bagian dirinya sendiri. Akibatnya ia menjadi sesuatu dengan suatu sebutan seperti pribadi yang sosial, pribadi yang lapar, pribadi yang ingin dan sebagainya. Menurut ajaran *Sāṃkhya* semuanya ini bukanlah roh. Menyamakan roh dengan badan pikiran inilah menimbulkan semua kekalutan hidup ini. Kita menderita sakit dan menikmati suatu kesenangan adalah karena subyek yang mengalaminya menyamakan dirinya dengan obyek yang dialaminya.

Sebab penderitaan itu ialah kebodohan yaitu ketidak-mampuan membedakan antara roh dengan yang bukan roh. Kelepasan dari penderitaan akan tercapai bila orang menyadari akan perbedaan dari keduanya itu. Bila orang telah menyadari bahwa roh itu tidak hadir dan tidak mati ia bebas dari penderitaan. Untuk menginsyafi tentang hakekat roh itu memerlukan latihan kerohanian dan renungan kebatinan terus-menerus tentang kebenaran bahwa roh itu bukan badan ini dan bukan badan pikiran. Ajaran yang demikian ini diajarkan dalam ajaran *Yoga*.

Ada dua macam kelepasan yaitu *jīvanmukti* dan *videhamukti*. *Jīvanmukti* ialah kelepasan roh selama ia hidup dalam badan ini. Sedangkan *videhamukti* adalah kelepasan roh dari badan kasar dan badan halus. Demikianlah ajaran *Sāṃkhya Darśana*.

8. Teks *Sāṃkhya-Karika* dan Terjemahannya

SĀṂKHYA-KARIKA

1. *Duḥkatrayābhighātājijñāsā tadapaghātake hetau; Dṛṣṭe sāvāpārthā cennaikāntātyantato 'bhāvāt.*
Karena memperoleh cobaan dari *tri duḥkatraya* 'tiga wujud kesengsaraan' (internal [*adhyatmika*], eksternal atau disebabkan oleh alam [*adhibhautika*], dan adikodrati [*adhidaivika*]) maka timbullah keinginan mencari sarana untuk menghilangkannya. Jika kemudian cara-cara biasa (seperti penggunaan obat-obatan) sudah tidak juga mempan, bahkan belum cukup, karena tidak ada cara penanggulangan yang permanen (*atyanta*) dan tuntas (*ekanta*).
2. *Dṛṣṭavadānuśravikaḥ sa hyaviśuddhi kṣhayātisāya-yuktah;*
Tadviparītaḥ śreyān vyaktāvyaktajñānavijñānāt.
Cara-cara itu (yang diketahui) justru semakin menambah kehilangan dan ketidaksucian, yang pada dasarnya diketahui melalui tradisi (maupun teks, seperti pelaksanaan ritual suci dsb.). Ketajaman pengetahuan mengenai *vyakta* 'yang nyata', *avyakta*

‘yang tak nyata’, dan *jñā* ‘yang maha mengetahui’ merupakan jalan yang utama.

3. *Mūlaprakṛtiravikṛtirmahadādyāḥ prakṛtīvikṛtayāḥ sapta;*

Ṣoḍaśakastu vikāro na prakṛtirna vikṛtiḥ puruṣaḥ.

Mūla prakṛti ‘akar penyebab materi’ adalah prinsip yang tidak berkesadaran atau *avikṛti* ‘tak tercipta’ dan tidak hidup dengan atau dalam dirinya. Dimulai dari *mahat* ‘prinsip utama atau inteligensi tertinggi’ merupakan tujuh (*mahat*, *ahamkāra* ‘ego’ dan *panca tanmatra* ‘elemen halus’) berkembang secara alami (*prakṛti*) dan berubah-ubah (*vikṛti*). Lalu, enam belas prinsip, yaitu *manas* ‘pikiran’, *jñānendriya* atau *buddhi-indriya* ‘kemampuan panca indra’, *panca karmendriya* ‘daya tindak’ dan *panca mahabhūta* pastilah berubah-ubah. Kesadaran atau *Puruṣa* ‘Diri’ tidaklah alami ataupun berubah.

4. *Dṛṣṭamanumānamāptavacanam ca sarvapramāṇasiddhatvāt;*

Trividham pramāṇamiṣṭam prameyasiddhiḥ pramāṇāddhi.

Dṛṣṭa ‘persepsi’, *anumāna* ‘inferensi’, dan *aptavacana* ‘testimoni yang valid’ adalah *pramāṇa* ‘sumber pengetahuan yang benar’. Ketiga sumber itulah yang diharapkan membangun pengetahuan yang benar. Sungguh, dari pengetahuan yang tepat dapat dibangun suatu pengetahuan yang benar mengenai suatu objek.

5. *Prativiśayādhyavasāyo dṛṣṭam trividhamanumānamākhyātam;*

Tallīngalīngipūrvakamāptaśrutirāptavacanam tu.

Persepsi merupakan determinasi yang memang berdasarkan beragam objek indera. Inferensi ada tiga bagian yang dapat diketahui hadir dengan karakteristik (*linga*) dan yang menguasai karakteristik (*lingi*) itu. Dan tradisi yang kredibel adalah testimoni yang valid.

6. *Sāmānyatastu dr̥ṣṭādatīndriyānāṃ pratīranumānāt; Tasmādapicāsiddhaṃ paro 'kṣamāptāgamāt siddhaṃ.*
Dan umumnya, *sāmānyata* (sejenis simpulan) berdasarkan persepsi yang melampaui indera dan suatu keyakinan berdasarkan inferensi. Dengan demikian, meskipun inkonklusif dan kurang meyakinkan, persepsi berdasarkan testimoni yang kredibel (*aptāgama*) adalah pengetahuan yang benar.
7. *Atidūrāt sāmīpyādindriyaghātān mano 'navasthānāt; Saukṣmyād vyavadhānādabhibhavāt samānābhīhārācca.*
(Sesuatu tidak dapat dipahami) karena jarak terlalu jauh dan terlalu dekat, kelemahan organ inderawi, pikiran linglung, kepelikan, penindasan, keterpaksaan, kerancuan untuk memilah sesuatu yang seragam (seperti memilah butiran padi pada tumpukan padi).
8. *Saukṣmyāt tadanupalabdhirnābhāvāt kāryatastadu-palabdih;*
Mahadādi tacca kāryaṃ prakṛtīvirūpam sarūpam ca.
Karena kepelikan yang alami (*prakṛti*) susah dipahami dan bukan karena kealpaannya. Melalui efek yang ditimbulkan, ialah yang dipahami mulai dari *mahat* 'inteligensi'. Efeknya memiliki bentuk yang berbeda sekaligus mirip (seperti alam, penyebabnya itu, atau *prakṛti*).

9. *Asadakaraṇādupādānagrahaṇāt sarvasambhavābhāvāt;*

Śaktasya śakyakaraṇāt kāraṇabhāvācca satkāryam.

Suatu hasil mengada atau menjadi oleh penyebabnya yang dipengaruhi keadaan atau kondisi potensial sebelum adanya penyebab itu karena segala yang ada tidak muncul dengan sendirinya; hasil membutuhkan materi penyebab yang sesuai (*upādāna*); semua hasil tidak selalu muncul dari semua penyebab (*sarvasambhavābhāvāt*); suatu penyebab yang efisien hanya dapat menciptakan yang efisien (*śaktasya śakyakaraṇāt*); sebuah hasil memiliki esensi yang sama dengan penyebabnya.

10. *Hetumadanityamavyāpi sakriyamanekamāśritaṃ liṅgam;*

Sāvayavaṃ paratantraṃ vyaktaṃ viparītamavyaktaṃ.

Terikat oleh penyebabnya (*hetumat*), tidak permanen (*anitya*), terbatas (*avyāpin*), aktif (*sakriya*), berlipat-lipat atau beragam wujud (*aneka*), berketergantungan atau berpenyanga, memiliki karakteristik (*linga*), memiliki bagian-bagian, (*sāvayava*), dan merupakan subordinat (*paratantra*) adalah sifat-sifat vyakta ‘yang manifes’. *Avyakta* ‘yang tidak manifes’ memiliki sifat sebaliknya.

11. *Triguṇamaviveki viśayaḥ sāmānyamacetanam prasavadharmi;*

Vyaktaṃ tathā pradhānam tadviparītastathā ca pumān.

Yang manifes adalah *triguṇa* menguasai perbedaan (menyebabkan orang tidak mampu membedakan),

objek inderawi, yang lumrah (*samayam*), yang tidak manifes, dan produktif. Begitu juga yang disebut sebagai penyebab dunia materi (*pradhāna*). Karakteristik sebaliknya tapi mirip dimiliki oleh Kesadaran.

12. *Prītyaprītiviṣādātmakāḥ prakāśapravṛttinīyamārthāḥ; Anyo'nyābhibhavāśrayajanānamithunavṛttayaśca guṇāḥ.*

Triguṇa itu terdiri dari *prīti* 'kesenangan', *aprīti* 'kesedihan', dan *viśāda* 'kelesuan'. Tujuannya adalah menerangi (*prakāśa*), mengaktifkan (*pravṛtti*), dan mengekang (*niyama*). Ketiga *guṇa* itu saling mendukung, saling produktif, dan saling bertentangan satu sama lain.

13. *Sattvaṃ laghuprakāśakamiṣṭamupaṣṭambhakam calaṃ ca rajah;*

Guruvaraṇakameva tamaḥ pradīpavaccārthato vṛttih. *Sattva* bersifat ringan (*laghu*) dan bersinar (*prakāśa*). *Rajas* bersifat gairah dan rangsangan (*upaṣṭambhaka*) dan yang selalu bergerak (*cala*). *Tamas* bersifat berat atau malas (*guru*) dan mengelabui atau menutupi (*varaṇaka*). (Fungsi ketiganya yang berbeda) seperti sebuah lampu, yang memiliki satu tujuan menerangi.

14. *Avivekyādih siddhas traiguṇyāt tadviparyayābhāvāt; Kāraṇaguṇātmakatvāt kāryasyāvyaktamapi siddham.*

Ketidakterbedaan dan sebagainya (dari yang manifes dan yang tak manifes) dibuktikan dari (segala yang mengandung) *triguṇa*. Hal itu (dibuktikan) berdasarkan ketidakhadiran dalam kebalikannya. Berdasarkan suatu kemengadaan yang disebabkan oleh *triguṇa*,

yang menimbulkan efek, bahkan yang tidak manifes (*avyakta*) dapat dibuktikan.

15. *Bhedānāṃ parimāṇāt, samanvayātccaktitaḥ pravṛt-teśca;*
Kāraṇakāryavibhāgādavibhāgād vaiśvarūpyasya.
Karena kadar keberbedaannya (*bhedānāṃ parimāṇāt*), hubungan saling membutuhkan, manifestasi berdasarkan kekuatan yang dimiliki, dan keberbedaan dari hasil yang disebabkan dari ketidakterpisahannya dari dunia (*avibhāgād vaiśvarūpyasya*).
16. *Kāraṇamastyavyaktaṃ pravartate triguṇataḥ samu-dayācca;*
Pariṇāmataḥ salilavat pratipratiguṇāśrayaviśeṣāt.
Penyebab menjadi manifes dan terjadi karena *triguṇa* (*triguṇātmika*), berdasarkan penyatuannya dan menurut perubahannya, seperti air (memiliki rasa asin, manis, dsb.), kekhasan rasanya mengimbangi sifat-sifat *triguṇa* yang dimiliki.
17. *Saṅghātaparārthatvāt triguṇādiviparyayādadhīṣṭānāt;*
Puruṣo 'sti bhokṛbhāvāt kaivalyārthaṃ pravṛt-teśca.
Karena terdapat kondisi demi tujuan yang lain (*saṅghātaparārthatvāt*) oleh yang beragam bentuk dan karena terdapat pengendali (*adhīṣṭānā*) yang berposisi dengan *triguṇa*, dan sebagainya, maka Diri (*Puruṣa* 'kesadaran') itu ada. Karena keberadaan penikmat maka ada tujuan keterpisahan atau liberasi (*kaivalya*) jiwa dari materi dan manifestasi.

18. *Jananamaraṇakaraṇānām pratiniyamādayugapat pravṛtteśca;*
Puruṣabahutvaṃ siddhaṃ traiguṇyaviparyayāccaiva.
 Keserbaragaman *Puruṣa* (*puruṣabahutvaṃ*) disebabkan oleh keanekaragaman yang diberikan oleh kelahiran, kehidupan, dan kematian, dan aktivitas, dan karena keberbedaan (setiap bagian) *triguṇa*.
19. *Tasmācca viparyāsāt siddhaṃ sākṣitvamasya puruṣasya;*
Kaivalyaṃ mādhyasthyaṃ draṣṭṛtvamakartṛbhāvaśca.
 Dan karena keberbedaan itu dimungkinkan suatu keberadaan suatu saksi (*sākṣitva*), keterpisahan (*kaivalya*) jiwa dari materi, *mādhyasthya* ‘pengabaian pengalaman spesifik’, kemampuan melihat (*draṣṭṛitva*), dan keadaan tidak bertindak (*akartṛbhāva*) dari Diri (*puruṣa*).
20. *Tasmāt tatsaṃyogādacetanaṃ cetanāvadiva liṅgam;*
Guṇakartrtve ca tathā karteva bhavatyudāsīnaḥ.
 Oleh karena itu, dari penyatuan (*saṃyoga*) itu, yang tidak berkesadaran (*acetana liṅgam*) menjadi seperti memiliki kesadaran. Dan dengan begitu, karakter dari yang muncul dari pengaruh *triguṇa* membuat yang mengabaikan (Diri) itu seperti menjadi pelakunya.
21. *Puruṣasya darṣanārthaṃ kaivalyārthaṃ tathaa prad-*
hānasya;
Paṅgvandhavadubhayorapi saṃyogastatkrtaḥ sargaḥ.
 Untuk menyingkap dimensi secara menyeluruh dari *prakṛti* hingga *puruṣa* dan demi tujuan kelepasan (*kaivalyārthaṃ*) jiwa dari sumber dunia mater (*pradhāna*), ada keterhubungan atau keterkaitan

(*saṃyoga*) antara keduanya yang diandaikan seperti kerjasama antara yang lumpuh (*andha*) dan yang buta (*paṅgu*). Ciptaan atau manifestasi merupakan hasil persatuan keduanya.

22. *Prakṛtermahāṃstato 'haṅkārastasmād gaṇaśca ṣoḍaśakah;*
Tasmādapi ṣoḍaśakātpañcabhyaḥ pañca bhūtāni.
Dari *Prakṛti* muncul *mahat*, dari *mahat* bangkitlah *ahaṅkāra*, dan dari *ahaṅkāra* hadirilah enam belas unsur (yaitu *manas*, lima kemampuan mengindera yang disebut *jñānendriya* atau *buddhi-indriya*, *panca karmendriya*, dan *panca tanmatra* 'lima unsur halus'). Lalu, lahirilah lima unsur kasar yang disebut *bhūta* atau *mahabhūta* dari lima unsur halus (*panca tanmatra*) dari yang enam belas itu.
23. *Adhyavasāyo buddhidharmo jñānaṃ virāga aiśvaryam;*
Sāttvikametadrūpaṃ tāmasamasmād viparyastam.
Buddhi yang juga disebut *mahat* (intelekt, intuisi) bercirikan keinginan dan usaha (*adhyavasāya*). Sifat satwiknya ada empat bentuk (*rūpa*), yaitu *dharma* 'laku bajik', *jñāna* 'pengetahuan diskriminatif', *vairagya* 'tak terikat', dan *aiśvarya* 'kesempurnaan'. Dan, sifat tamasiknya adalah kebalikannya (dari keempat sifat satwik itu).
24. *Abhimāno 'haṅkārastasmād dvididhaḥ pravartate sargaḥ;*
Ekādaśakaśca gaṇastanmātraḥ pañcakaścaiva.
Ahaṅkāra atau ego bercirikan *abhimāna* 'keakuan'. Dari *ahaṅkāra* muncul dua bentuk evolusi, yaitu yang

satu terdiri dari sebelas (*manas*, *panca jnanendriya* dan *panca karmendriya*), dan lima lapis elemen halus (*panca tanmatra*).

25. *Sāttvikaikādaśakah pravartate vaikṛtādahaṅkārat;
Bhūtādestanmātraḥ sa tāmasastaijasādubhayam.*
Dari *ahaṅkāra* yang bersifat *sattvik* muncullah *vaikrita* yang terdiri dari sebelas (pikiran, organ daya persepsi, organ daya tindak). (Sedangkan) dari *ahaṅkāra* yang bersifat *tamas* muncullah *bhūtādi* yang terdiri dari *panca tanmatra*. Keduanya mewujudkan karena pengaruh *rajas* terhadap *ahaṅkāra* (*taijasādubhayam*).
26. *Buddhindriyāṇi
cakṣuḥśrotraghrāṇarasanatvagākhyāni;
Vākpāṇipādapāyūpasthan karmendriyānyāhuḥ.*
Buddhindriya (daya persepsi) terdiri dari penglihatan (*cakṣu*), pendengaran (*śrotra*), penciuman (*ghrāṇa*), perasa (*rasa*), dan penyentuh (*tvak*). *Karmendriya* (daya tindak) terdiri dari organ pembicara (*vāk*), organ pengambil atau pemegang (*pāṇi*), organ pejalan atau penggerak (*pāda*), organ pengeluar atau pembuang kotoran (*pāyu*), dan organ reproduksi atau seksual (*upastha*).
27. *Ubhayātmakamatra manaḥ saṅkalpakamindriyaṃ ca
sādharmyāt;
Guṇapariṇāmaviśeṣān nānātvam bāhyabhedācca.*
Manas menentukan sifat keduanya (daya persepsi dan tindak). *Manas* memberi dasar pertimbangan (*saṅkalpaka*) dan juga sebagai organ persepsi karena menentukan apa yang akrab bagi *panca indra*. Multivariansi (*nānātvam*) dan keberagaman eksternal

(segala yang diketahui pikiran) terjadi karena perubahan bentuk dari *guṇa* secara khusus (*guṇa pariṇāma viśeṣāt*).

28. *Rūpādiṣu pañcānāmālocanamātramīṣyate vṛttiḥ; Vacanādānaviharaṇotsargānandāśca pañcānām.*
Fungsi dari kelima daya persepsi adalah pengenalan terhadap bentuk (*rūpa*) dan berguna dalam pengobservasian (*alochanamātra*) suara, dll. Fungsi-fungsi kelima daya tindak adalah berbicara, memegang, menggerakkan, membuang, dan menyenangkan.
29. *Svālakṣaṇyam vṛttistrayasya saiṣā bhavatyasāmānyā; Sāmānyakaraṇavṛttiḥ prāṇādhyā vāyavaḥ pañca.*
(*Mahat, ahaṁkāra, dan manas*) memiliki fungsi spesifik masing-masing dan berbeda satu sama lain. Fungsi ketiganya secara umum adalah mendukung atau mempertahankan udara-udara vital (*prāṇa*), ialah pemertahanan hidup.
30. *Yugapaccatuṣṭayasya tu vṛttih kramaśāśca tasya nirdiṣṭā; Dṛṣṭe tathāpyadrṣṭe trayasya tatpūrvikā vṛttih.*
Keberfungsian keempatnya (*mahat, ahaṁkāra, dan manas, dan salah satu indera*) bisa serempak ataupun satu per satu tergantung segala yang tersimpan (memori, imajinasi) dari segala yang dilihat. Artinya, untuk melihat (hal-hal lain) yang tersembunyi (dari yang terlihat) merupakan fungsi ketiganya (*buddhi, ahaṁkāra, dan manas*).
31. *Svām svām pratipadyante parasparākūtahetukām vṛttim;*

Puruṣārtha eva heturna kenacit kāryate karaṇam.

Fungsi-fungsi tersebut sampai kepada fungsinya masing-masing didorong oleh kebutuhan bersama. Pada dasarnya, tujuan *Puruṣa* (*puruṣārta*) adalah semata-mata karena motif aktivitas. Seluruhnya tidak berfungsi tanpa menyebabkan suatu tujuan.

32. *Karaṇam trayodaśavidhaṃ tadāharaṇad-
hāraṇaprakāśakaram;*

*Kāryam ca tasya daśadhāhāryam dhāryam prakāśy-
am ca.*

Intrumennya adalah ketiga belas simpul instrumen (*mahat*, *ahamkāra*, *manas*, *pañca karmendriya*, dan *pañca jñānendriya*). Instrumen tersebut merupakan dasar pengekangan (*aharaṇa*), penunjang (*dhāraṇa*), dan pencerahan (*prakāśa*). Objek yang dikekang, dipertahankan, dan dicerahi adalah sepuluh (indera).

33. *Antaḥkaraṇam trividhaṃ daśadhā bāhyam trayasya
viṣayākhyam;*

*Sāmpratākālam bāhyam trikālamābhyantaram
karaṇam.*

Instrumen internal (*antaḥkaraṇa*) ada tiga (yaitu *buddhi*, *ahamkāra*, dan *manas*) dan yang eksternal ada sepuluh (*pañca jñānendriya* dan *pañca karmendriya*) yang menyediakan kepuasan inderawi (*viṣaya*) berupa pengalaman. Instrumen-instrumen eksternal berfungsi pada masa sekarang dan instrumen internal berfungsi pada ketiga waktu (*trikāla*).

34. *Buddhīndriyāṇi teṣāṃ pañca viśeṣāviśeṣaviṣayāṇi;
Vāgbhavati śabdaviṣayā śeṣāṇi tu pañcaviṣayāṇi.*

Kepuasan inderawi dari *pañca buddhīndriya* bersifat

spesifik atau kasar (*viśeṣa*) dan umum atau halus (*aviśeṣa*). Organ pembicara memiliki objek bunyi sebagai kepuasan. Tetapi, keempat daya tindak lainnya memiliki kepuasan yang berasal dari lima jenis objek.

35. *Sāntaḥkaraṇā buddhiḥ sarvaṃ viśayamavagāhate yasmāt;*
Tasmāt trividhaṃ karaṇaṃ dvāri dvārāṇi śeṣāṇi.
Mahat atau *buddhi* bersama instrumen internal lainnya menyerap seluruh objek, ketiga simpul instrumen internal dapat disebut penjaga pintu (*dvārin*) dan sepuluh simpul eksternal instrumen adalah pintunya (*dvāra*).

36. *Ete pradīpakalpāḥ parasparavilakṣaṇā guṇaviśeṣāḥ;*
Kṛtsnaṃ puruṣasyārthaṃ prakāśya buddhau prayacchanti.
Itu (*ahaṅkāra*, *manas*, dan sepuluh organ persepsi dan tindak) memiliki karakteristik tersendiri karena modifikasi yang berbeda dari atribut-atributnya (*guṇaviśeṣā*). Semuanya berfungsi bersamaan, seperti komponen-komponen lampu, mencerahi semua bidang pengalaman dan menyuguhkannya kepada kecerdasan (*buddhi*) sebagai tujuan-tujuan *Puruṣa* (yaitu pengalaman dan kelepasan).

37. *Sarvaṃ pratyupabhogaṃ yasmātpuruṣashya sādhayati buddhiḥ;*
Saiva ca viśīnaṣṭi punaḥ pradhānapuruṣāntaraṃ sūkṣmam.
Oleh karena *buddhi* selesai mempersembahkan pengalaman-pengalaman tentang semua objek kepada

Puruṣa, lalu ia membedakan perbedaan halus antara *Pradhāna* dan *Puruṣa*.

38. *Tanmātrāṇyaviśeṣātbyo bhūtāni pañca pañcabhyaḥ;
Ete smṛtā viśeṣāḥ śāntā ghorāśca mūdḥāśca.*
Elemen halus (*tanmātra*) tidaklah spesifik atau bersifat halus (*aviśeṣa*). Kelima elemen kasar (*bhūta* atau *mahabhūta*) muncul dari kelima elemen halus tadi dan bersifat spesifik (*viśeṣa*) dan dialami sebagai tenang (*śāntā*), bergejolak (*ghora*) dan redam, menipu atau membingungkan (*mūdḥa*).
39. *Sūkṣmā mātāpitrjāḥ saha prabhūtaistridhā viśeṣāḥ
syuḥ;
Sūkṣmāsteṣāṃ niyatā mātāpitrjā nivartante.*
Badan halus (*sūkṣmā*) dan badan kasar yang lahir dari ibu dan ayah (*mātāpitrjā*) muncul dari ketiga sifat (tenang, gejolak, dan membingungkan). bersama-sama dengan objek-objeknya bersifat kasar (*prabhūta*). Badan halus bersifat permanen dan terus ada dari satu kehidupan ke kehidupan lainnya, sedangkan badan kasar yang terlahir dari orang tua akan hancur.
40. *Pūrvotpannamasaktaṃ niyataṃ
mahadādisūkṣmaparyantam;
Saṃsarati nirupabhogaṃ bhāvairadhivāsitaṃ liṅgam.*
Badan halus bersifat menyusupi (*liṅgam*) ada mendahului lainnya, bersifat tak-terikat atau tak-terbatas (*asakta*), permanen atau tak-berubah (*niyata*), terdiri dari mulai dari *mahat* dan berakhir dengan *tanmatra*, mengalami transmigrasi, bebas atau tak-berpengalaman, dan diwarnai atau beraroma karena kecenderungan dasar (*bhāva*).

41. *Citraṃ yathāśrayamṛte sthāṅvādibhyo vinā yathā chāyā;*
Tadvad vinā viśeṣairna tiṣṭhati nirāśrayaṃ liṅgam.
 Seperti halnya lukisan, tidak akan ada tanpa dukungan (kanvas) atau seperti sebuah bayangan tidak akan ada tanpa pancang atau tonggak, badan halus (atau *liṅgam* yang menyusupi) tidak dapat hadir tanpa dukungan.
42. *Puruṣārthahetukamidaṃ nimittanaimittikaprasaṅgena;*
Prakṛtervibhutvayogān naṭavad yavatiṣṭhate liṅgam.
 Badan halus karena dimotivasi oleh tujuan kesadaran (*Puruṣa*) muncul dalam peran-peran berbeda seperti aktor drama dan fungsi yang berbeda dengan sarana sebab dan akibat yang efisien (*nimittanaimittika*) yang berasal dari kekuatan dasar dari *Prakṛti*.
43. *Sāṃsiddhikāśca bhāvāḥ prakṛtikā vaikṛtāśca dharmādyāḥ;*
Drṣṭāḥ karaṇāśrayiṇaḥ kāryāśrayiṇaśca kalalādyāḥ.
 Kecenderungan-kecenderungan (*bhāvā*) hakiki (*sāṃsiddhika*) dimulai dengan sifat mulia atau perilaku baik (*dharma*) sifatnya alami (*prakṛtika*) atau terberi (*vaikṛta*). Kecenderungan-kecenderungan itu adalah sifat *buddhi* (bait 23), yang merupakan embrio, juga yang lainnya.
44. *Dharmeṇa gamanamūrdhvaṃ gamanamadhastād bhavatyadharmeṇa;*
Jñānena cāpavargo viparyayādiṣyate bandhaḥ.
 Melalui *dharma* seseorang meningkatkan eksistensinya; melalui *adharm*a seseorang menurunkan tingkat eksistensinya. Melalui pengetahuan datanglah

kebebasan dan dengan kebalikannya (yaitu *avidya* atau kebodohan) seseorang menjadi terbelenggu.

45. *Vairāgyāt prakṛtilayaḥ saṃsāro bhavati rājasād rāgāt;*
Aiśvaryādavighāto viparyayāt tadviparyāsaḥ.
Dari keikhlasan (*vairagya*) membuahkan penyerapan ke dalam *prakṛti*, dari belenggu (*raga*) hasrat yang rajasik seseorang bertransmigrasi, dari kekuatan seseorang mampu menghilangkan hambatan-hambatan atau mengendalikan hidupnya. Jika itu kebalikannya, maka seseorang kehilangan kendali atas hidupnya.
46. *Eṣa pratyayasarga viparyayāśaktituṣṭisiddhyākhyāḥ;*
Guṇavaiṣamyavimardāt tasya cha bhedāstu pañchāśat.
(Evolusi watak) ini adalah ciptaan *biddhi* (*pratyayasarga*). Ia memiliki lima puluh divisi dan mewujud secara umum dalam empat kelas: kebodohan, kesalahkonsepsian atau kesalahyakinan (*viparyaya*); kelemahan atau kedisfungsionalan (*aśakti*); kepuasan (*tuṣṭi*); dan kesempurnaan atau pencapaian (*siddhi*). Evolusi ini disebabkan oleh pengaruh tidak setara dari tiga atribut (*triguṇa*).
47. *Pañca viparyayabhedā bhavabtyaśaktiśca karaṇavaikalyāt;*
Aṣṭāvīmśatibhedāthuṣṭirnavadhāṣṭadhā siddhiḥ.
Terdapat lima jenis kesalahkonsepsian (*viparyaya*); duapuluh delapan jenis disfungsi yang disebabkan oleh kelemahan seseorang; sembilan jenis kepuasan (*tuṣṭi*) dan delapan kesempurnaan (*siddhi*).

48. *Bhedastamaso 'ṣṭavidho mohasya ca daśavidho mahāmohaḥ;*
Tāmisro 'ṣṭādaśadhā tathā bhavatyandhatāmisraḥ.
 Dari *tamas* muncul delapan jenis delusi (*moha*), sepuluh macam delusi ekstrim (*mahāmoha*), dan delapan belas macam kesuraman (*tāmisra*) dan delapan belas kegelapan (*andhatāmisra*).
49. *Ekādaśendriyavadhāḥ saha buddhivadhairasaktirud-diṣṭā;*
Saptadaśavadhā buddherviparyayāt tuṣṭisiddhīnām.
 Kelemahan-kelemahan dimaksud adalah kelemahan sebelas indera (*manas* dan *daśendriya*) bersama-sama dengan kelemahan dari intelek (*buddhi*) dikatakan sebagai tujuh belas kelemahan *buddhi* yang merupakan kebalikan dari sembilan kepuasan dan delapan kesempurnaan.
50. *Ādhyātmikāścatasraḥ prakṛtyupādānakālabhāgyākhyāḥ;*
Bāhyā viśayoparamācca pañca ca nava tuṣṭayo 'bhimatāḥ.
 Sembilan jenis kepuasan adalah empat yang berhubungan dengan Diri (internal) yang disebut sebagai alam, dasar materi, waktu, dan keberuntungan. Dan lima yang bersifat eksternal tergantung kepada penghentian dari objek-objek yang diketahui melalui indera.
51. *Ūhaḥ śabda 'dhyayanam duḥkhavighātāstrayaḥ suhrtpṛāptiḥ;*
Dānam ca siddhaya 'ṣṭau siddheḥ pūrvo 'nkuśastrividhaḥ.

Delapan kesempurnaan (*siddhi*) merupakan penjelasan (*ūhaḥ*), otoritas verbal (*śabdaḥ*), pembelajaran (*adhyayanam*), tiga penghancuran kesedihan (*duḥkavighātāstrayaḥ* ‘internal, eksternal, dan supernatural’) (bait 1), memiliki persahabatan (*suhṛtprāptiḥ*), dan sifat dermawan (*dānam*). Tiga hal yang terjadi sebelum mencapai kesempurnaan (yaitu kelemahan, ketidakpedulian, dan kepuasan sendiri) adalah hambatan bagi kesempurnaan.

52. *Na vinā bhāvairliṅgaṃ na vinā liṅgena
bhāvanirvṛttiḥ;*

*Liṅgākhyo bhāvākhyastasmād dvididhāḥ pravartate
sargaḥ.*

Tidak ada badan halus tanpa watak (*bhāva*). Tidak ada watak yang dibangun tanpa badan halus (*liṅgaṃ*). Oleh karena itu, dua bentuk ciptaan disebut badan halus dan watak.

53. *Aṣṭavikalpo daivastairyagyonaśca pañcadhā bhavati;
Mānuṣyaścaikavidhaḥ samāsato bhautikaḥ sargaḥ.*

Terdapat delapan jenis (Brahman, Prajapati, Indra, Pitri, Gandharva, Yaksha, Raksha, and Pishaca) berasal dari sumber ilahi (makhluk ilahi), lima bentuk (sapi, rusa, burung, reptil, dan makhluk tidak bergerak) berasal dari binatang, dan satu yang berasal dari manusia. Inilah ringkasan tentang ciptaan yang berhubungan dengan makhluk hidup.

54. *Ūrdhvaṃ sattvaviśālastamoviśālaśca mūlataḥ sargaḥ;
Madhye rajoviśālo brahmādistambaparyantaḥ.*

(Makhluk) atas penuh dengan atribut *sattva*, (makhluk) rendah memiliki lebih banyak atribut *tamas*, dan yang

di antaranya memiliki atribut *rajas* lebih banyak dari Brahman dan seterusnya sampai sebatang rumput.

55. *Tatra jarāmaraṅkṛtaṃ duḥkaṃ prāpnoti cetanaḥ puruṣaḥ;*
Liṅgasyāvinivṛttestasmād duḥkhaṃ svabhāvena.
Di situlah *Puruṣa* ‘Diri yang berkesadaran’ mengalami penderitaan yang menyebabkan umur tua dan kematian disebabkan oleh terhentinya penghancuran badan halus (*liṅga*). Oleh karena itu, penderitaan adalah bagian alamiah dari seseorang.
56. *Ityeṣa prakṛtikṛto mahadādiviśeṣabhūtaparyantaḥ;*
Pratipurūṣavimokṣārthaṃ svārthaiva parārthārambhah.
Dikatakan bahwa keberhasilan evolusi *Prakṛti* mulai dari *mahat* sampai elemen kasar (*bhūta*) merupakan sarana bagi kelepaan masing-masing jiwa. Tindakan sesuai keinginan yang lain merupakan tindakan sesuai keinginan sendiri.
57. *Vatsavivṛddhinimittaṃ kṣīrasya yathā pravṛtirajñasya;*
Puruṣavimokṣanimittaṃ tathā pravṛtṭiḥ pradhānasya.
Bagaikan wujud susu yang tanpa kesadaran adalah demi tujuan pertumbuhan dan pemenuhan gizi si anak sapi, begitu juga wujud *pradhāna* semata-mata untuk kelepaan dari jiwa (*puruṣa*).
58. *Autsukyānivṛttyarthaṃ yathā kriyāsu pravartate lokaḥ;*
Puruṣasya vimokṣārthaṃ pravartate tadvadavyaktam.
Seperti orang-orang terlibat dalam aktivitas untuk menangkai keinginan, begitu pulalah (*prakṛti*) yang

tak manifes (*avyakta*) berfungsi demi tujuan kebebasan *puruṣa*.

59. *Raṅgasya darśayitvā nivartate nartakī yathā nṛtyat;*
Puruṣasya tathātmānaṃ prakāśya vinivarttate
prakṛtiḥ.

Seperti halnya seorang gadis penari akan berhenti menari di atas panggung setelah puas disaksikan oleh penonton, begitulah *prakṛti* menghentikan kegiatannya setelah memperlihatkan dirinya kepada *puruṣa*.

60. *Nānāvidhairupāyairupakāriṇyanupakāriṇaḥ puṃsah;*
Guṇavatyaguṇasya satastasyārthamapārthakam
carati.

Prakṛti yang memiliki tiga atribut (*triguṇa*) membantu kesadaran dalam berbagai cara tanpa mementingkan kepentingannya, dan bertindak demi tujuan Sang Diri yang tanpa atribut.

61. *Prakṛteḥ sukumārataraṃ na kiñcidastīti me*
matirbhavati;

Yā drṣṭāsmīti punarna darśanamupaiti puruṣasya.

Menurutku bahwa tidak ada yang lebih sederhana daripada *prakṛti*. Cukup dengan mengetahui ‘aku telah dilihat’, ia tidak akan muncul lagi dalam pengelihatannya *puruṣa*.

62. *Tasmān na badhyate ’ddhā na mucyate nāpi saṃsarati*
kaścit;

Saṃsarati badhyate mucyate ca nānāśrayā prakṛtiḥ.

Jika demikian, *puruṣa* tidak pernah terikat, tidak pernah ditinggalkan, atau tidak juga bertransmigrasi. Hanya *prakṛti* yang mengalami siklus eksistensi dalam

berbagai bentuk, terikat, dan terbebaskan.

63. *Rūpaiḥ saptabhireva tu badhnātyātmānamātmanā prakṛtiḥ;*
Saiva cha puruṣārthaṃ prativimochayatyekarūpeṇa.
Prakṛti itu mengikat dirinya sendiri, oleh dirinya, dengan tujuh kecenderungan (bait 43-51). Ia pula yang membebaskan dirinya dengan sarana satu wujud (ekarūpa) dari watak (yaitu, kecenderungan pengetahuan (jñāna), semuanya demi *puruṣa* (*puruṣārtha*).
64. *Evaṃ tattvābhyāsān nāsmi na me nāhamityapariśeṣam;*
Aviparyayād viśuddhaṃ kevalamutpadyate jñānam.
“Aku bukan, tidak ada milikku, tidak ada apapun merupakan aku,” merupakan keseluruhan yang disebut pengetahuan (diskriminatif), murni dan absolut, tanpa keraguan lahir belajar tentang kebenaran secara berulang-ulang.
65. *Tena nivṛttaprasavāmarthavaśāt saptarūpavinivṛttām;*
Prakṛtiṃ paśyati puruṣaḥ prekṣakavadavasthitaḥ
susthaḥ.
Dengan itu (pengetahuan), *puruṣa* seperti berdiri tegak dengan baik sambil menyaksikan *prakṛti* yang telah berhenti mengembangkan produk-produknya dan telah terhindar dari tujuh bentuk evolusi, telah melayani tujuan *puruṣa*.
66. *Dṛṣṭā mayetyupekṣakaiko dṛṣṭāhamityuparatānyā;*
Satisaṃyoge’pi tayoḥ prayojanaṃ nāsti sargasya.
Satu-satunya saksi, *puruṣa*, merasa, “aku telah melihatnya”. Yang lain, yaitu *prakṛti*, merasa, “aku

telah dilihat” dan menghentikan aktivitasnya. Walaupun keterhubungan keduanya (*saṃyoga*) tetap ada, tapi tidak ada motif bagi evolusi selanjutnya.

67. *Samyagjñānādhiḡamād dharmādīnāmakāraṇaprāptau; Tiṣṭhati saṃskāraśāccakrabhramivad dhṛtaśarīrah.*
Melalui pencapaian pengetahuan diskriminasi (*saṃyagjñāna*), *dharmā* dan sebagainya, seseorang mencapai tahap ketanpasebaban. Sekalipun demikian, seseorang memperoleh badan kembali (*dhṛtaśarīra*) karena pengaruh dari watak laten (*saṃskāra*), seperti roda yang fungsinya untuk terus berputar.
68. *Prāpte śarīrabhede caritārthatvāt pradhānavinivṛttau; Aikāntikamātyantikamubhayaṃ kaivalyamāpnoti.*
Ketika pemisahan dari badan (*śarīrabhede*) telah terjadi dan *prakṛti* sebagai akar sebab (*pradhāna*) berhenti mengada, telah mewujudkan tujuan *puruṣa*, maka *puruṣa* memperoleh kelepasan (*kaivalya*) paripurna dan absolut (*aikāntika*) dan tahap akhir atau permanen (*atyāntika*).
69. *Puruṣārthajñānamidaṃ guhyaṃ paramarṣinā samākhyātam; Sthityutpattipralayāścintyante yatra bhūtānām.*
Pengetahuan rahasia ini (*guhya*) untuk meraih pengetahuan tentang tujuan *puruṣa* telah dijelaskan oleh Maharsi (*ṛṣi*). Berdasarkan itu, durasi atau pemeliharaan (*sthiti*), kelahiran (*utpatti*), dan pelepasan akhir (*pralaya*) dapat dipahami.

70. *Etat pavitramagryam munirāsuraye ’nukampayā
pradadau;*
Āsurirapi pañcaśikhāya tena bahudhākṛtam tantram.
Ajaran suci dan tertinggi ini, oleh karena rasa kasihnya, Maharsi (Kapila) menurunkannya kepada Asuri. Lalu Asuri menurunkannya kepada Pañcaśikha, yang olehnya tantra (doktrin) disebarkan secara secara luas (*bahudha*).
71. *Śiṣyaparamparayāgatamīśvarakṛṣṇena
caitadāryābhiḥ;*
Sanḅṣiptamāryamatinā samyagvijñāya siddhāntam.
Ajaran ini telah diwariskan melalui rangkaian guru-guru dan murid-murid dan telah dipadatkan dalam matra Arya oleh pemikir mulia Isvarakṛṣṇa setelah dipahami secara cermat dan menyeluruh.
72. *Saptatyām kila ye ’rthāste ’rthāḥ kṛtsnasya
ṣaṣṭitantrasya;*
Ākhyāyikāvirahitāḥ paravādavivarjitāścā ’pi.
Ketujuhpuluh bait ini termasuk makna-makna dari seluruh topik yang berjumlah enam puluh (*Ṣaṣṭitantra*) *Samkhya* tradisional, namun meniadakan narasi-narasi pendek dan kontroversi-kontroversi.

YOGA

1. Pendahuluan

Seperti halnya filsafat *Sāṃkhya*, ajaran *Yoga* hampir selalu kita dapati dalam kitab-kitab ajaran agama Hindu berbahasa Jawa Kuno.

Ajaran *Yoga* adalah anugerah yang luar biasa besarnya dari Rsi Patañjali kepada siapa saja yang melaksanakan hidup kerohanian. Ajaran ini merupakan bantuan kepada mereka yang ingin menginsyafi kenyataan adanya roh sebagai azas yang bebas, bebas dari tubuh indriya dan pikiran yang terbatas.

Karya pertama dari ajaran ini ialah *Yoga Sūtra* susunan Rsi Patañjali. Beliau adalah pendiri sistem ajaran *Yoga*, walaupun unsur-unsur ajarannya sudah ada sebelum karya tulis ini. Kemudian menyusullah buku-buku komentar atas ajaran beliau seperti *Byasabhāṣya* tulisan Byasa, *Nitti* tulisan Bhijaraja dan lain-lain. Komentar-komentar ini menguraikan ajaran *Yoga* Rsi Patañjali yang ditulis dalam kalimat-kalimat pendek yang padat isinya.

Kata *Yoga* artinya ialah hubungan, hubungan antara

roh yang berpribadi dengan roh yang universal yang tidak berpribadi. Tetapi Rsi Patañjali mengertikan Yoga sebagai *cittawṛtti nirodha* yaitu penghentian gerakannya pikiran.

Seluruh kitab *Yoga Sūtra* karya Rsi Patañjali itu dibagi atas 4 bagian dengan 194 *sutra*. Bagian pertama disebut *samādhi pada*. Isinya ialah tentang sifat, tujuan dan bentuk ajaran *Yoga*. Pun pula menerangkan tentang perubahan-perubahan pikiran dan cara pelaksanaan ajaran *Yoga*.

Bagian kedua disebut *sādhana pada*. Isinya tentang pelaksanaan ajaran *Yoga* seperti cara mencapai *samādhi* tentang keduakaan, tentang *karma phala* dan sebagainya.

Bagian ketiga disebut *vibhūtipāda* yang mengajarkan tentang segi batiniah ajaran *Yoga* dan juga tentang kekuatan gaib yang didapat karena melaksanakan praktek *Yoga*.

Bagian keempat disebut *kaivalyapāda*, melukiskan tentang alam kelepasan dan kenyataan roh yang mengatasi alam duniawi.

Seringkali filsafat *Yoga* disebut bersama-sama dengan filsafat *Sāmkhya*. Memang antara ajaran *Sāmkhya* dan ajaran *Yoga* terdapat hubungan yang erat. Ajaran *Yoga* adalah pelaksanaan ajaran *Sāmkhya* dalam kehidupan nyata.

Yoga menerima ajaran *tripramānanya Sāmkhya*. Demikian pula 25 *tattwanya* namun dengan menghadirkan Tuhan sebagai roh tertinggi, berbeda dengan roh-roh yang lain.

Yang amat penting ialah pelaksanaan ajaran *Yoga* sebagai jalan memperoleh *vivekajñāna* yaitu pengetahuan untuk membeda-bedakan antara yang salah dan benar sebagai kondisi kelepasan. Hampir semua filsafat Hindu mengenal ajaran *Yoga*. Seperti sudah disebut di depan, ajaran *Yoga* sudah tua umurnya. Hal ini ternyata bahwa ajaran *Yoga* sudah ada dalam *Upaniṣad*, pun pula dalam

ajaran *smṛti* dan *Purāṇa*.

Untuk dapat mengerti dan menghayati ajaran filsafat dan agama, pikiran itu harus bersih dan tenang. Hanya pikiran yang demikianlah dapat mewujudkan kebenaran ajaran agama. Pelaksanaan ajaran *Yoga* adalah jalan yang sebaik-baiknya untuk mencapai tujuan itu. *Yoga* mengajarkan bahwa kelepasan itu dapat dicapai melalui pengetahuan langsung tentang perbedaan roh dengan dunia jasmani ini termasuk badan, pikiran dan sifat aku.

Hal ini dapat diwujudkan melalui pengendalian fungsi badan, *indriya*, pikiran, rasa aku dan sebagainya. Dan menyadari adanya roh yang mengatasi segala. Roh yang demikian itulah *Puruṣa* namanya. Hal ini menyatakan bahwa roh itu kekal abadi, bebas dari penderitaan dan kematian.

Yoga menunjukkan jalan yang praktis untuk mengalami kenyataan roh yang demikian. Jalan itu ialah dalam bentuk penyucian diri dan pemusatan pikiran, yang mengantar orang untuk dapat membedakan roh dan dunia jasmani, *Puruṣa* dan *Prakṛti*.

2. Psikologi *Yoga*

Baik dalam ajaran *Sāṃkhya* maupun dalam ajaran *Yoga* dinyatakan bahwa roh itu dipandang sebagai kekuatan hidup yang bebas yang bersatu dengan badan. Hubungannya lebih dekat dengan badan halus seperti indriya, pikiran dan rasa aku. Roh itu sifatnya adalah kesadaran murni, bebas dari batas-batas jasmani dan kegoncangan-kegoncangan alam pikiran. Tetapi kerana kebodohan, roh menyamakan dirinya dengan alam pikiran.

Di dalam ajaran *Yoga* alam pikiran itu disebut *citta*. *Citta* merupakan hasil pertama dari *Prakṛti*. Padanya

sattvalah yang menguasai *rajas* dan *tamas*. Pada dasarnya sifatnya tidak sadar, tetapi hubungannya amat erat dengan roh, maka ia akan memantulkan kesadaran roh sehingga tampaknya ia memiliki kesadaran dan kecakapan. Bila *citta* berhubungan dengan suatu obyek dunia melalui *manah* ia mengetahui bentuk obyek itu. Roh mengenal obyek melalui perubahan-perubahan *citta* yang bersesuaian dengan bentuk obyek itu.

Perubahan-perubahan *citta* itu banyak jumlahnya dan bermacam-macam jenisnya. Semua ini dapat diklasifikasikan menjadi lima macam yaitu:

- a. *Pramāna*, pengamatan yang benar.
- b. *Viparyaya*, pengamatan yang salah.
- c. *Vikalpa*, pengamatan hanya dalam kata-kata.
- d. *Nidra*, tidur.
- e. *Smṛti*, ingatan.

Namun pengamatan yang benar hanya ada tiga macam yaitu *pratyakṣa*, *anumāna* dan *śabda pramāṇa*.

Bila *citta* diubah ke dalam suatu jenis *vṛtti* atau keadaan itu dan mudah menyatakan keadaan itu sebagai keadaannya sendiri. Ia memandang dirinya mengalami kelahiran, kematian, tidur, terjaga, berbuat salah dan benar, dan sebagainya.

Sesungguhnya roh itu mengatasi segala hal ini. Ia tampak menjadi pelaku lima *kleśa* atau sumber kesedihan yaitu:

- a. *Avidyā* yaitu pengetahuan yang salah seperti menganggap yang tidak kekal itu kekal, yang bukan roh sebagai roh yang tidak suci sebagai yang suci dan sebagainya.
- b. *Asmitā* yaitu pandangan yang salah yang memandang roh itu sama dengan buddhi atau manah.

- c. *Rāga* atau nafsu keinginan dan alat-alat pemuasnya.
- d. *Dveśa* yaitu kebencian.
- e. *Abhiniveśa* yaitu rasa takut pada kematian semua makhluk.

Selama adanya perubahan dan keguncangan *citta*, maka selama itu roh direfleksikan pada perubahan-perubahan *citta*. Dengan tidak adanya *vivekajñāna* maka ia akan menyamakan dirinya dengan yang dirubah itu. Akibatnya roh akan merasa susah dan senang, benci dan cinta sesuai dengan *citta* yang berubah-ubah itu. Ini berarti ikatan pada roh. Bila seseorang ingin bebas dari ikatan itu, ingin mencapai kelepasan, maka ia harus dapat menguasai aktivitas badan, *indriya* dan pikiran. Dengan demikian maka perubahan dan keguncangan pada *citta* akan berhenti. Akibatnya roh akan menyadari dirinya sebagai dirinya, berbeda dengan badan pikiran dan *indriya*.

3. Ethika Yoga

Dalam filasafat *Yoga*, maka *Yoga* berarti penghentian keguncangan-keguncangan pikiran. Ada lima keadaan pikiran itu. Keadaan pikiran itu ditentukan oleh intensitas *sattva*, *rajas* dan *tamas*. Kelima keadaan pikiran itu ialah:

- a. *Kṣipta* artinya tidak diam-diam. Dalam keadaan ini pikiran itu diombang-ambing oleh *rajas* dan *tamas* dan ditarik oleh obyek indriya dan sarana-sarana untuk mencapainya. Pikiran melompat-lompat dari satu obyek ke obyek yang lain tanpa beristirahat pada satu obyek.
- b. *Mūḍha* artinya lamban dan malas. Ini disebabkan oleh pengaruh *tamas* yang menguasai alam pikiran. Akibatnya orang yang alam pikirannya demikian

- cenderung menjadi bodoh, senang tidur dan sebagainya.
- c. *Vikṣipta* artinya bingung, kacau. Hal ini disebabkan oleh pengaruh *rajas*. Karena pengaruh ini, pikiran mampu mewujudkan semua obyek dan mengarahkan pada kebajikan, pengetahuan dan sebagainya. Ini merupakan tahap pemusatan pikiran pada suatu obyek namun sifatnya sementara, sebab akan disusun lagi oleh kekuatan pikiran.
 - d. *Ekāgra* artinya terpusat. Di sini *Citta* terhapus dari cemaranya *rajas* sehingga *sattvalah* yang kuasa atas pikiran. Ini merupakan awal pemusatan pikiran pada suatu obyek yang memungkinkan ia mengetahui alamnya yang sejati sebagai persiapan untuk menghentikan perubahan-perubahan pikiran.
 - e. *Niroddha* artinya terkendali. Dalam tahap ini berhentilah semua kegiatan pikiran, hanya ketenanganlah yang ada. *Ekāgra* dan *Niruddha* merupakan persiapan dan bantuan untuk mencapai tujuan akhir yaitu kelepasan. Apabila *Ekāgra* dapat berlangsung terus-menerus disebut *samprajñāta yoga* atau meditasi yang dalam yang padanya ada perenungan kesadaran akan suatu obyek yang terang. Tingkatan *Niruddha* juga disebut *asaniprajñāta yoga*, karena semua perubahan dan keguncangan pikiran terhenti, tiada satupun diketahui pikiran lagi. Dalam keadaan demikian tidak ada riak-riak gelombang kecil sekalipun pada permukaan alam pikiran atau *citta* itu. Inilah yang dikatakan orang *samadhi yoga*.

Ada empat macam *samprajñāta yoga* menurut jenis renungannya. Keempat jenis itu ialah:

- a. *Sawitarka* ialah bila pikiran itu dipusatkan pada suatu

- obyek benda kasar seperti arca dewa atau dewi.
- b. *Sawicāra* ialah bila pikiran itu dipusatkan pada suatu obyek yang halus yang tidak nyata seperti *tanmātra*.
 - c. *Sānanda* bila pikiran itu dipusatkan pada suatu obyek yang halus seperti rasa *indriya*.
 - d. *Sāsmīta* bila pikiran itu dipusatkan pada asmita yaitu anasir rasa aku yang biasanya roh menyamakan dirinya dengan ini.

Dengan tahap-tahap pemusatan pikiran serti tersebut di atas maka ia akan mengalami bermacam-macam alam obyek dengan atau tanpa jasmani dan meninggalkannya satu persatu hingga akhirnya *citta* meninggalkan sama sekali dan orang mencapai tingkat *asamprajñata yoga*. Untuk mencapai tingkat ini orang harus melaksanakan praktek *yoga* dengan cermat dan patuh dalam waktu yang lama melalui tahap-tahap yang disebut *aṣṭāṅga yoga*.

4. *Aṣṭāṅga Yoga*

Ajaran *Sāṃkhya-Yoga* mengatakan bahwa kelepasan itu dapat dicapai melalui pandangan spiritual pada kebenaran roh sebagai suatu daya hidup yang kekal yang berbeda dengan badan dan pikiran.

Pandangan spiritual seperti tersebut di atas ini dapat dimiliki bila pikiran itu bersih, tenang tidak digoncangkan oleh apapun juga. Untuk meningkatkan kebersihan pikiran itu *Yoga* mengajarkan adanya delapan jalan yang bertahap-tahap yang disebut asta angga yoga itu ialah:

- a. *Yama*. *Yama* artinya pengendalian diri. *Yama* terdiri dari:
 - 1) *ahiṃsā* artinya tidak membunuh-bunuh, tidak menyakiti makhluk hidup.

- 2) *satya* artinya jujur baik berkata-kata maupun berpikir.
- 3) *asteya* artinya tidak mencuri.
- 4) *brahmacarya* artinya mengendalikan nafsu jasmani dan nafsu asmara.
- 5) *aparigraha* artinya tidak menerima pemberian yang tidak penting dari orang lain.

Walaupun pelaksanaan ajaran di atas ini biasa-biasa saja, namun ia harus dilaksanakan dengan sungguh-sungguh bila seseorang ingin menjadi seorang *yogi*. Sebab seseorang tidak akan dapat memusatkan pikirannya pada suatu obyek, bilamana pikirannya ditindih dosa dan digoncang kecenderungan-kecenderungan yang jahat.

- b. *Niyama*. *Niyama* artinya pengendalian diri lebih lanjut. Ia terdiri dari:
 - 1) *śauca* artinya suci lahir batin.
 - 2) *sañtoṣa* artinya puas dengan apa yang datang dengan wajar.
 - 3) *tapa* artinya tahan uji terhadap gangguan-gangguan.
 - 4) *Svādhyāya* artinya mempelajari buku-buku agama dengan teratur.
 - 5) *Īśvarapraṇidhāna* memusatkan pikiran dan bakti kepada Tuhan.
- c. *Āsana*. *Āsana* artinya sikap duduk yang dituntun menjadi sikap yang kuat dan menyenangkan. Ada bermacam-macam āsana seperti *padmāsana*, *vīrasa*, *bhadrāsana* dan sebagainya. Untuk dapat melaksanakan semua ini dengan baik, perlu tuntunan seorang guru. Kesehatan dan kesegaran badan amatlah penting dalam mengendalikan pikiran. Badan yang sakit amat mengganggu pemusatan pikiran.

Dalam hubungan ini *yoga* mengajarkan bermacam-macam *āsana* untuk memelihara kesehatan dan menyucikan badan dan pikiran. Demikian pula *āsana-āsana* ini menyebabkan orang mampu mengendalikan kerja sistem saraf agar terhindar dari guncangan-guncangan pikiran.

- d. *Prāṇāyama*. *Prāṇāyama* artinya pengaturan nafas. *Prāṇāyama* ini terdiri dari *puraka* itu pemasukan nafas, *kumbhaka* yaitu menahan nafas dan *recaka* yaitu mengeluarkan nafas. Pengaturan nafas berguna untuk mengawasi pemusatan pikiran sebab ia membantu menguatkan badan dan meneguhkan pikiran.
- e. *Pratyāhāra* artinya menarik *indriya* dari wilayah sasarannya dan menempatkannya di bawah pengawasan pikiran. Bila *indriya* dapat diawasi pikiran maka ia tidak akan berkeliaran pada obyeknya namun ia akan mengikuti pikiran. Hal ini bukanlah mudah, ia dapat dicapai melalui latihan yang lama penuh kesabaran.
- f. *Dhāraṇa*. *Dhāraṇa* ialah memegang dan memusatkan pikiran pada sasaran yang diinginkan. Sasaran yang diinginkan itu boleh bagian-bagian tubuh sendiri seperti dahi, boleh juga obyek luar seperti bulan, *arca* dan sebagainya. Kemampuan untuk memegang pikiran tetap terpusat pada suatu obyek adalah ujian memasuki tingkatan *yoga* yang lebih tinggi.
- g. *Dhyāna*. *Dhyāna* berarti aliran pikiran yang tenang pada obyek tak tergoyahkan oleh gangguan sekelilingnya. Hal ini menyebabkan orang memiliki gambaran yang jelas tentang bagian-bagian dan aspek obyek renungan.
- h. *Samādhi*. Inilah tahap terakhir dalam pelaksanaan

ajaran *yoga*. Dalam *samādhi*, pikiran telah lebur menyatu dengan obyek renungan dan tidak ada kesadaran akan dirinya sendiri. Dalam *dhyāna*, antara gerak pikiran dengan obyek renungan masih terpisah, namun dalam *samādhi* hal itu sudah tidak ada. Maka yang ada hanyalah obyek renungan yang bercahaya dalam pikiran dan orang sudah tidak menyadari lagi adanya proses pikiran. Dengan demikian *samādhi* bukan lagi pengendalian pikiran seperti tahap-tahap sebelumnya. Tahap-tahap yang mendahului hanya sarana untuk meningkat pada tujuan akhir. Dari tingkat *Yama* sampai dengan *pratyāhāra* disebut *bahiranga sādhana* artinya pertolongan dalam bentuk lahir menuju ajaran *Yoga* yang lebih tinggi, sedangkan dari *dhāraṇa* sampai dengan *samādhi* disebut antar *anga sādhana* artinya sarana batin.

5. Tuhan dalam Ajaran *Yoga*

Berbeda dengan *Sāṃkhya*, *Yoga* mengakui adanya Tuhan. Adanya Tuhan dipandang lebih bernilai praktis daripada bersifat teori dan merupakan tujuan akhir *samādhi Yoga*. Dengan demikian maka *Yoga* bersifat teori dan praktek dalam hubungan Tuhan. Menurut ajaran *Yoga*, Tuhan itu adalah roh tertinggi yang mengatasi roh perseorangan dan bebas dari segala cacat. Ia adalah ada sempurna kekal abadi, berada di mana-mana, mahakuasa dan mahatahu. Tuhan adalah roh yang abadi tak tersentuh oleh duka cita. Ia adalah penguasa tertinggi dunia ini, yang mempunyai pengetahuan tak terbatas, kekuatan tak terbatas yang membedakan ia dari pribadi-pribadi yang lain.

Bakti kepada Tuhan tidak hanya merupakan praktek *Yoga*, tetapi juga merupakan sarana pemusatan pikiran dan

samādhi Yoga. Tuhan akan memberikan kurnia yang mulia kepada seseorang yang bakti kepada-Nya berupa kesucian dan penerangan batin. Tuhan melenyapkan semua rintangan jalan orang-orang bakti kepada-Nya, seperti dukacita dan menempatkannya dalam suasana yang menyenangkan. Namun sementara rahmat Tuhan dapat bekerja dengan mengagumkan pada diri kita, maka kita harus siap menerimanya dengan jalan cinta kasih, murah hati, jujur, suci dan sabar.

6. Teks *Yogasūtra* dan Terjemahannya

SAMĀDHI PĀDA: TUJUAN PENYATUAN

1. *Atha yogānuśāsanam.*
Sekarang (dimulai) ajaran disiplin sistematis yoga.
2. *Yogaścittavṛtti nirodhaḥ.*
Yoga adalah penghentian mutlak *citta* (kehendak) dari perubahan-perubahan bentuk (*vṛtti*).
3. *Tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam.*
Pada saat itu *Puruṣa* 'yang melihat' tetap dalam keadaan (diam) seperti semula.
4. *Vṛttisārūpyami taratra.*
Pada waktu lain (selain saat konsentrasi) yang melihat itu disamakan dengan perubahan-perubahan bentuk itu.
5. *Vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭā 'kliṣṭāḥ.*
Ada lima macam bentuk (*vṛtti*), yang menyengsarakan dan yang tidak menyengsarakan.

6. *Pramāṇa viparyaya vikalpa nidrā smṛtayaḥ.*
Pramāṇa (sumber pengetahuan yang benar), *viparyaya* (tidak mampu membedakan), *vikalpa* (hayalan verbal), *nidrā* (tidur), dan *smṛti* (ingatan).
7. *Pratyakṣānumānāgamāḥ pramānāni.*
Pramāṇa adalah *pratyakṣa* (pengamatan langsung), *anumāna* (kesimpulan), *āgama* (pemberitahuan).
8. *Viparyayo mithyājñānam atadrūpapraṭiṣṭham.*
Viparyaya adalah pandangan yang keliru (benar-salah), tidak didasarkan atas kenyataan.
9. *Śabdajñānānupāti vastusūnyo vikalpaḥ.*
Vikalpa timbul bila kata-kata tidak (sesuai) dengan kenyataan.
10. *Abhāva pratyayāmbanā vṛttirnidrā.*
Nidra ialah gerak pikiran yang mengandung kekosongan.
11. *Anubhūta viṣayāsampramoṣaḥ smṛtiḥ.*
Smṛti adalah ketika (*vṛtti* ‘gerak kehendak’) tidak memberi peluang suatu subjek untuk menjauh (dan melalui kesan kembali ke kesadaran).
12. *Abhyāsavairāgyābhyām tannirodaḥ.*
Pengendaliannya ialah dengan melatih dan melepaskan diri (dari kehendak).
13. *Tatra sthita yatno ‘bhyāsaḥ.*
Usaha keras terus-menerus berulang-ulang secara disiplin agar mampu menghentikan secara permanen

(*vṛtti* ‘gerak kehendak’) dengan melatih diri.

14. *Sa tu dīrgha kālanair antaryasatkārā sevito dṛḍha bhūmih.*

Hal itu dialami semakin kuat jika diusahakan dalam waktu yang lama, terus-menerus dan dengan sungguh-sungguh (untuk mencapai tujuan).

15. *Dṛṣṭānuśravika viṣayavitr̥ṣṇasya vaśīkāra samjñā vairāgyam.*

Ketidakterikatan ialah kesadaran akan kemampuan menguasai dalam hal seseorang tidak haus akan obyek-obyek yang dilihat atau didengar.

16. *Tatparam puruṣa khyāter guṇa vai tṛṣṇyam.*

Ketidakterikatan utama ialah melepaskan bahkan (segala atribut) kualitas dan berasal dari pengetahuan (sifat-sifat sebenarnya) mengenai *puruṣa*.

17. *Vitarkavicārānandāsmitānugamāt samprajñātaḥ.*

Konsentrasi (*samādhi*) yang benar ialah yang berdasarkan penjelasan, diskriminasi, ketenangan bahagia, dan ego yang total.

18. *Virāmapratyayābhyāsapūrvah saṁkāra śeṣo ‘nyaḥ.*

(*Samādhi*) lainnya yang dicapai melalui latihan tekun dalam menghentikan segala aktivitas mental, yang mana *citta* tetap perhatiannya kepada yang tidak manifes.

19. *Bhava pratyayo videha prakṛti layānām.*

(*Samādhi* yang tidak disertai dengan kelepaan dari keterikatan) menyebabkan para dewa menjelma

kembali dan terhubung dengan alam (*prakṛti*).

20. *Śraddhā vīrya smṛti samādhi prajñā pūrvaka itareṣām.*
Untuk yang lain (calon spiritualis *samādhi*) dicapai melalui keyakinan, energi, memori, konsentrasi, dan memahami diskriminasi.
21. *Tivrasaṁvegānāmāsannah.*
Keberhasilan (*samādhi*) akan cepat jika memiliki gairah usaha yang tinggi.
22. *Mṛdumadhyādhimātravāt tato 'pi viśeṣaḥ.*
Keberhasilan (yogi) berbeda tergantung cara yang dilakukan, yaitu antara kurang intens, menengah, atau intensitasnya kuat.
23. *Īśvarapraṇidhānādvā.*
Atau (konsentrasi) dengan berbakti kepada Īśvara.
24. *Kleśakarmavipākāśayairaparāmrṣṭaḥ puruṣa viśeṣa Īśvaraḥ.*
Īśvara (Yang Mahakuasa) adalah *Puruṣa* yang istimewa yang luput dari *kleśa* (rintangan), *karma*, hasil perbuatan dan keinginan.
25. *Tatra niratiśayaṁ sarvajñātvabījam.*
Pada-Nya (Īśvara) pengetahuan tidak terbatas, sedangkan bagi yang lain hanya berupa benih.
26. *Sa pūrvaṣāmapī guruḥ kālenānavacchedāt.*
Ia adalah guru, pula bagi guru-guru kuno, karena Ia tidak dibatasi oleh waktu.

27. *Tasya vācakah praṇavaḥ.*
Ia mewujud dalam *praṇava*, Om̐.
28. *Tajjapas tadartha bhāvanam.*
Pengulang-ulangan kata (Om̐) ini dan meditasi atas maknanya (begitulah caranya).
29. *Tataḥ pratyaka cetanādhigamo 'pyantarāyābhāvaśca.*
Dari (cara) itu diperoleh (pengetahuan yang benar) introspeksi dan lenyapnya rintangan-rintangan (dalam mencapai pengetahuan itu).
30. *Vyādhi styāna samśaya pramādālasya viratibhrānti darśanā labdha bhūmi katvānavasthitatvāni citta vikṣepāste 'ntarāyāḥ.*
Penyakit, kemalasan, keragu-raguan, antusias rendah, kelesuan, mengidamkan kenikmatan duniawi, persepsi sesat, kegagalan dalam pemusatan pikiran, konsentrasi yang goyah, kekusutan-kekusutan pikiran inilah merupakan rintangan-rintangan memperoleh pengetahuan.
31. *Duḥkha daurmanasyāṅga mejayatva śvāsaprasvāsā vikṣepa sahabhūvaḥ.*
Kesedihan, kekalutan pikiran, badan gemetar, nafas yang tidak teratur yang menyertai goyahnya konsentrasi.
32. *Tat pratiṣedhārthamekatattvābhyāsaḥ.*
Untuk menghilangkan semua itu (hendaknya dilakukan) konsentrasi pada satu subyek.
33. *Maitri karuṇā muditopekṣānāmsukha duḥkha puṇyāpuṇya viṣayānām bhāvanātaścitta prasādanam.*

Bersahabat dengan (teman) yang membahagiakan, mengasihi (orang) yang susah, menyukai yang baik budi, mengacuhkan yang buruk budi, (maka) pikiran yang tenang (diperoleh).

34. *Pracchardana vidhāraṇābhyām vā prāṇasya.*
Atau (ketenangan diperoleh) dengan mengeluarkan dan menahan nafas.
35. *Viṣayavatī vā pravṛttirutpannā manasaḥ sthiti nibandhani.*
Atau dengan berkonsentrasi seperti itu yang menghasilkan persepsi yang luar biasa akan menyebabkan keteguhan/ketenangan pikiran.
36. *Viśokā vājyotiṣmatī.*
Atau (dengan bermeditasi) kepada Sinar Terang, yang jauh dari kedukaan.
37. *Vītarāga viṣayam vā cittam.*
Atau (dengan bermeditasi) kepada hati yang sudah tidak terbelenggu ikatan obyek inderawi.
38. *Svapnanidrājñānā lambanam vā.*
Atau dengan bermeditasi kepada pengalaman yang diperoleh dalam tidur pulas.
39. *Yatābhimata dhyānādvā.*
Atau dengan bermeditasi kepada sesuatu hal yang baik (ilahi).
40. *Paramāṇu paramamahat tvānto 'sya vaśīkārah.*
Pikiran seorang yogi mampu berkonsentrasi kepada

objek yang beragam bentuk, dari atom sampai pada yang mahabesar.

41. *Kṣīṇavr̥tterabhijātasyeva manergrahitr̥ grahaṇa grāhyeṣu tat stha tadañjanatā samāpattiḥ.*
Barang siapa yang gerak kehendaknya telah tidak berdaya lagi, maka akan terdapat kesamaan dan kesatuan yang sempurna antara yang mengetahui, proses mengetahui, dan yang diketahui seperti permata yang bening.
42. *Tatra śabdārthajñāna vikalpaiḥ saṅkirṇā savitarkā samāpattiḥ.*
Suara, arti dan pengertian yang telah menyatu disebut *samādhi* dengan penjelasan (*savitarkā*).
43. *Smṛti parisuddham svarūpa śunyevāhthamātra nirbhāsā nirvitarkā.*
Bila memori sudah disucikan atau samasekali menanggalkan kualitas atau hanya menebarkan makna (satu-satunya yang dituju), maka (yang demikian itu) disebut *samādhi* tanpa penjelasan (*nirvitarka*).
44. *Etayaiva savicārā nirvicārā ca sūkṣmaviṣayā vyākhyātā.*
Melalui proses ini (konsentrasi) dengan diskriminasi atau tanpa diskriminasi, dengan tujuan yang lebih halus, (juga) dijelaskan.
45. *Sūkṣmaviṣayatvāncāliṅga paryavasānam.*
Tujuan yang amat halus itu berakhir dengan *pradhāna* (penyebab yang tidak dapat diuraikan lagi).

46. *Tā eva sabijaḥ samādhiḥ.*
Konsentrasi-konsentrasi ini adalah *samādhi* dengan benih.
47. *Nirvicāra vaiśāradye' dhyātmapraādah.*
Konsentrasi yang “tanpa diskriminasi” telah dimurnikan, *citta* menjadi tetap kokoh.
48. *Ṛtambharā tatra prajñā.*
Pengetahuan di dalamnya disebut ”mengandung kebenaran”.
49. *Śrautānumāna prajñā bhyām anyaviṣayā viśeṣārthatvāt.*
Pengetahuan yang didasarkan atas testimoni dan inferensi (*anumāna*) adalah tentang tujuan umum. Hanya dari *samādhi* yang dimaksud memiliki tuntutan yang jauh lebih tinggi, mampu mencapai segala yang tidak mampu dicapai melalui inferensi dan testimoni.
50. *Taj – jaḥ saṃskāro' nyasaṃskāra pratibandhī.*
Kesan yang dihasilkan (*sabija samādhi*) mencegah kesan-kesan yang lain.
51. *Tasyāpi nirodhe sarva nirodhān nirbijaḥ samādhiḥ.*
Dengan penghentian bahkan dari ini (kesan yang mencegah kesan-kesan lain itu), semuanya dihentikan, dicapai *samādhi* tanpa benih.

SĀDHANA PĀDA: PENERAPAN KONSENTRASI

1. *Tapah svadhyāyeśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ.*
Tapa, belajar mandiri, dan bakti kepada Tuhan merupakan wujud penerapan *yoga*.
2. *Samādhi bhāvanārthaḥ kleśa tanūkaraṇārthaś ca.*
(*Kriya yoga*) dipraktikkan ialah untuk mengurangi *kleśa* (gangguan menyengsarakan).
3. *Avidyāsmītārāgadveśābhiniveśāḥ kleśāḥ.*
Avidyā (kebodohan), *asmitā* (rasa aku), *rāga* (keterikatan), *dveśa* (keengganan), dan *abhiniveśa* (cinta pada kehidupan) merupakan *kleśa* (gangguan menyengsarakan).
4. *Avidyā kṣetraṁ uttareṣāṁ prasupta tanuvicchin nodārāṇām.*
Avidyā (kebodohan) adalah sumber dari yang dijelaskan kemudian apakah itu tidur, pengurangan, mengalahkan, atau perluasan.

5. *Anityāśuci duḥkhānāt masu nitya śuci sukhātmakhyātir avidyā.*
Avidyā mengambil (bentuk) *anitya* (ketidakkekalan), *aśuci* (ketidaksucian), *duḥkha* (kesengsaraan), dan *anātman* (yang bukan ātma) sebagai yang *nitya* (kekal), *śuci* (suci), *sukha* (kebahagiaan) dan *ātman*.
6. *Dṛg darśana śaktyor ekātmatevāsmitā.*
Asmitā (egoisme) ialah pengidentifikasi yang melihat dengan indera pengelihatan.
7. *Sukhānuśayi rāgaḥ.*
Rāga (keterikatan) ialah yang menyertai kesenangan.
8. *Duḥkhānusayi dveṣaḥ.*
Dveṣa (keenggan) ialah yang menyertai kedukaan.
9. *Svarasavāhī viduṣo 'pitathā ruḍho 'bhiniveśaḥ.*
Abhiniveśa adalah keinginan akan hidup yang kuat yang juga mendominasi orang-orang pandai.
10. *Te pratiprasavaheyāḥ sūkṣmāḥ.*
 Semua *samskara* yang halus dapat dikurangi dengan meluruskan kembali pada asal penyebabnya.
11. *Dhyāna heyās tad vṛttayaḥ.*
 Dengan meditasi (*dhyāna*), modifikasinya (yang kasar) dapat dihindari.
12. *Kleśa mūlaḥ karmāśayo dṛṣṭādrṣṭa janma vedanīyaḥ.*
 Endapan *karma* yang bermula dari *klesa* memberikan segala macam pengalaman pada kehidupan sekarang dan kehidupan yang akan datang.

13. *Sati mūle tad vipāko jāti āyur bhogāḥ.*
Selama mula sebab itu ada, maka diperoleh hasil (dalam bentuk) spesies, kehidupan dan pengalaman menyenangkan dan menyakitkan.
14. *Te hlāda paritāpa phalāḥ puṇyāpuṇya hetutvāt.*
Semuanya itu berbuah kesenangan atau kesedihan sesuai dengan penyebabnya yang baik atau yang buruk.
15. *Pariṇāma tāpa saṃskāra duḥkhair guṇa vṛtti virsadāca duḥkham eva sarvaṃ vivekinaḥ.*
Bagi (mereka yang memiliki) *viveka* (pengetahuan yang membedakan) itu adalah semua penderitaan dalam arti segala yang membawa kedukaan baik sebagai ganjaran, atau sebagaiantisipasi dari hilangnya kebahagiaan, atau sebagai idaman baru yang muncul dari kesan-kesan kebahagiaan dan sebagai peniadaan *guṇa*.
16. *Heyaṃ duḥkham anāgatam.*
Penderitaan yang belum datang dapat dihindari.
17. *Draṣṭṛ drśyayoḥ saṃyogo heya hetuḥ.*
Penyebab dari apa yang dihindari itu adalah kesatuan yang melihat dengan yang dilihat.
18. *Prakāśa kriyā sthiti śīlam bhūtendriyātmakam bhogāpavargārtham drśyam.*
Yang dialami yang sifatnya terang, aktif dan lamban, dan yang berdiri dari unsur dan organ bertujuan sebagai pengalaman dan kelepasan (bagi yang mengalami).

19. *Viśeṣāviśeṣa liṅgam ātrāliṅgam guṇaparvāṇi.*
Keadaan *guṇa* bersifat terdefiniskan, tidak dapat diterangkan, hanya terindikasikan, dan tanpa tanda.
20. *Draṣṭā dṛśimātraḥ śuddho 'pi pratyayānupaśyaḥ.*
Yang melihat adalah kesadaran murni tetapi walaupun suci, melihat melalui warna-warni intelek.
21. *Tad artha eva dṛśyātmā.*
Keberadaan yang dilihat hanyalah untuk-Nya (untuk *Puruṣa*).
22. *Kṛtārtham prati naṣtam apy anaṣtam tad anya sādharmaṇātvāt.*
Walaupun ia sudah tiada untuknya yang tujuannya telah tercapai, sebenarnya tidaklah terhancurkan (atau tetap ada) bagi yang lain karena keberadaannya telah umum bagi yang lain.
23. *Sva svāmi śaktyoḥ svarūpopalabdhi hetuḥ saṁyogaḥ.*
Keterhubungan adalah penyebab realisasi dari sifat dasar kekuatan, yang dialami dan Tuhannya.
24. *Tasya hetur avidyā.*
Penyebabnya ialah kebodohan.
25. *Tad abhāvāt saṁyogābhāvo hānam tad dṛśeḥ kaivalyam.*
Selama kebodohan tak ada maka keterhubunganpun tidak ada, yang merupakan hal yang patut dihindari; begitulah kelepasan dari yang melihat itu.

26. *Viveka khyātir aviṣlavā hāno pāyaḥ.*
Usaha untuk menghindari itu ialah melatih terus-menerus kemampuan diskriminasi (*viveka*).
27. *Tasya saptadhā prānta bhūmiḥ prajñā.*
Pengetahuannya terdiri dari tujuh lipatan menuju tahap yang tertinggi.
28. *Yogāṅgānuṣṭhānād aśuddhi kṣaye jñāna dīptir āviveka khyāteḥ.*
Dengan melaksanakan latihan-latihan tahap-tahap yoga ketidaksucian dapat dihancurkan yang dari situ timbullah pencerahan batin yang berkembang menjadi pengetahuan diskriminatif (*viveka*).
29. *Yama niyamāsana prāṇāyāma pratyāhāra dhāraṇā dhyāna samādhayo ' ṣṭāv aṅgāni.*
Yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇa, dhyāna, samādhi adalah delapan tahapan (*yoga*).
30. *Ahiṃsā satyāsteya brahmacaryāparigrahā yamāḥ.*
Yama ialah *ahiṃsā, satya, asteya, brahmacari, aparigrahā*.
31. *Etejāti deśa kāla samayānavacchinnāḥ sārvaḥḥaumā mahā vratam.*
Ini semua (*yama*) tidak terbatas waktu, tempat, tujuan, aturan kerajaan, merupakan janji agung (yang universal).

32. *Sauca saṁtoṣa tapaḥ svādhyāyeśvarapranidhānāni niyamāḥ.*
Niyama ialah sauca, saṁtoṣa, tapa, svādhyāya, iśvarapranidhāna.
33. *Vitarkā bhādane pratipakṣa bhāvanam.*
Pikiran-pikiran perintang yang bertentangan dengan *yoga*, hendaknya pikiran-pikiran yang berlawanan dengan itu yang dikembangkan.
34. *Vitarkā himsādayaḥ kṛta kārītānumodita lobha krodha moha pūrvakā mṛdu madhyādhimātrā duhkḥājñānānanta phalā iti pratipakṣa bhāvanam.*
Segala rintangan *yoga*, seperti menyakiti, kebohongan dsb., apakah disengaja, dibuat untuk dilakukan atau dibiarkan untuk dilakukan; apakah disebabkan oleh keserakahan, kemarahan, kebingungan; apakah lembut, sedang-sedang atau kuat; akan berakhir dengan penderitaan dan kebodohan yang tidak ada habisnya. Demikianlah (caranya) berpikir sebaliknya.
35. *Ahimsā pratiṣṭhāyām tat saṁ nidhau vairatyāgaḥ.*
Peneguhan akan *ahimsā* dalam kehadirannya, permusuhan akan hilang.
36. *Satya pratiṣṭhāyām kriyā phalāśrayatvam.*
Tetap berada dengan teguh pada kejujuran (*satya*), sang *Yogi* memiliki kemampuan memperoleh hasil perbuatan bagi dirinya dan orang lain tanpa melakukan perbuatan.

37. *Asteya pratiṣṭhāyām sarva ratnopasthānam.*
Tetap teguh untuk tidak mencuri (*asteya*), segala macam permata (kekayaan) akan menghadirkan dirinya (kepada sang Yogi).
38. *Brahmacarya pratiṣṭhāyām vīrya lābhaḥ.*
Tetap teguh dengan pantangan diri terhadap nafsu (*brahmacarya*), energi akan diperoleh.
39. *Aparigraha sthairye janma kathamtā sambodhaḥ.*
Tetap teguh dengan *aparigraha* (tidak menerima pemberian), maka diperoleh ingatan tentang kehidupan masa lalu.
40. *Śaucāt svāṅga jugupsā parair asaṁsargaḥ.*
Kesucian lahir-bathin dapat tercapai, lalu membawa kepada keengganan pada tubuh sendiri dan juga hubungan dengan tubuh orang lain.
41. *Sattvaśuddhi saumanasyaikāgrendriyajayātma darśana योग्यत्वानि च.*
Juga muncul kesucian *sattva*, keadaan pikiran tentang gembira, pemusatan (pikiran), penaklukan total atas indriya dan kesegaran pandangan terhadap realisasi diri (juga merupakan hasil dari *śauca*).
42. *Samtosād anuttamaḥ sukha lābhaḥ.*
Dengan (melatih) kepuasan itu tercapailah kebahagiaan yang tertinggi.

43. *Kayendriya siddhir aśuddhi kṣayāt tapasaḥ.*
Dengan mengurangi dan menghilangkan ketidakmurniaan melalui (latihan) *tapa*, tubuh dan indriya menjadi dalam kondisi kuat (*siddhi*).
44. *Svādhyāyād iṣṭa devatā samprayogaḥ.*
Dari latihan belajar (mantra) sendiri (*svādhyāya*) tercapailah realisasi pertemuan dengan dewata yang diinginkan.
45. *Samādhi siddhir Īśvara praṇidhānāt.*
Dengan mempersembahkan segalanya kepada Tuhan tercapailah *samādhi* yang sempurna.
46. *Sthira sukham āsanam.*
Āsana adalah (sikap yang) mantap dan menyenangkan.
47. *Prayatna śaithilyānanta samāpattibhyām.*
(*Āsana* dapat dikuasai) dengan usaha melalui dua (yaitu) dengan santai dan memusatkan pikiran pada yang tanpa batas.
48. *Tato dvandvānabhighātaḥ.*
Dengan begitu (latihan *āsana*), dualitas tidak menjadi penghambat.
49. *Tasmin sati śvāsa praśvāsayor gativicchedaḥ
prāṇāyamaḥ.*
Selama melakukan (*āsana*) pengendalian nafas (*prāṇāyāma*) masuk dan keluar menyusul.
50. *Vāhyābhyantara sthamba vṛttir deśakāla samkhyābhiḥ
paridr̥ṣṭo dirghasūkṣmaḥ.*

(*Prānāyāma* menjadi tiga jenis) yaitu memasukkan, mengeluarkan, menahan nafas yang ditentukan oleh tempat, waktu dan jumlah, baik panjang maupun pendek.

51. *Bāhyābhyantara viṣayākṣepī caturthaḥ.*
Yang keempat pengendalian *prana* dengan merefleksi (modalitas) eksternal atau internal.
52. *Tataḥ kṣīyate prakāśāvaraṇam.*
Dengan begitu hilanglah yang menutupi sinar pencerahan (*citta*).
53. *Dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ.*
Dan pikiran menjadi siap untuk *dharāṇa*.
54. *Sva viṣayāsamprayoge cittasvarūpānukāra ivendriyāṇām pratyāhārah.*
Pratyāhāra adalah kondisi (tubuh dan indera) tidak memiliki (kemampuan untuk) keterkaitan dengan subjek-subjek dari (kesenangannya), seakan-akan menuruti keadaan *citta*.
55. *Tataḥ paramā vaśyatendriyāṇām.*
Dengan begitu terjadilah penguasaan indera yang menyeluruh.

VIBHŪTI PĀDA: KEKUATAN ISTIMEWA

1. *Desā bandhaś cittasya dhāraṇā.*
Dhāraṇā ialah pemusatan pikiran kepada tempat tertentu.
2. *Tatra pratyayaikatānatā dhyānam.*
Di sana pikiran memusatkan perhatian tanpa putus-putusnya (kepada satu subjek adalah) *dhyāna*.
3. *Tad evārthamātranirbhāsaṁ svarūpaśūnyam iva samādhiḥ.*
(Pemusatan pikiran) itu dengan sendirinya (berubah menjadi) *samādhi* (ketika subjek) meniadakan wujud aslinya (dan kemudian) merefleksi jernih hanya esensinya.
4. *Trayam ekatra saṁyamaḥ.*
Ketiga-tiganya (bila) dilakukan serentak disebut *saṁyama*.

5. *Taj jayāt prajñālokaḥ.*
Dengan menguasai itu (menyusullah) cahaya *prajñā* (intuisi).
6. *Tasya bhūmiṣu viniyogaḥ.*
Pelaksanaannya ialah tahap demi tahap.
7. *Trayaṃ antaraṅgaṃ pūrvebhyaḥ.*
Yang tiga itu bersifat esoterik (atau internal) dari (kelima tahap *yoga*) yang sebelumnya.
8. *Tad api bahiraṅgaṃ nirbījasya.*
Walaupun begitu (ketiganya) ini semua merupakan (hanya) bagian eksoterik dari *nirbīja* (*samādhi*).
9. *Vyutthāna nirodha saṃskārayoḥ abhibhava
prādurbhāvau nirodha kṣaṇa cittānvayo nirodha
pariṇāmaḥ.*
Dengan menekan kesan-kesan dari pikiran yang terganggu, dan kebangkitan dari kesan-kesan saat penghentiannya, pikiran yang tetap teguh pada saat penghentian itu dikatakan mencapai perubahan *nirodha*.
10. *Tasya praśānta vāhitā saṃskārāt.*
Alirannya menjadi tidak tergoyahkan dengan kesan (yang dibiasakan).
11. *Sarvārthaikāgratayoḥ kṣayodayau cittasya samādhi
pariṇāmaḥ.*
Samādhi pariṇāma (perubahan *samādhi*) terjadi karena multi-subjek dari *citta* berkurang dan hilang tuntas (dan) menjadi *citta* dengan satu subjek.

12. *Śāntoditau tulya pratyayau cittasyāikāgratā pariṇāmaḥ.*
Ketenangan *citta* yang tertuju kepada satu subjek itu terjadi ketika kesan yang muncul dari pengalaman dan yang sedang dialami dipandang sama saja.
13. *Etana bhūtendriyeṣu dharmalakṣaṇāvasthā pariṇāmā vyākhyātāḥ.*
Dengan demikian, dilewati tiga bentuk perubahan yang terjadi pada tubuh halus dan kasar, juga pada organ: perubahan sifat esensial (*dharmā*), perubahan waktu (*lakṣana*), dan perubahan kondisi (*avasthā*).
14. *Śāntoḍitāvyapadesya dharmānupāto dharmī.*
Sifat pembawa (*dharmī*) yang mengikuti sifat esensial (*dharmā*) yang telah menjadi tenang merupakan yang manifes dan yang tidak manifes.
15. *Kramānyatvaṃ pariṇāmānyatve hetuḥ.*
Rangkaian perubahan ini adalah penyebab dari bermacam-macam evolusi.
16. *Pariṇāma trayasamyamād atītānāgatajñānam.*
Dengan melaksanakan *samyama* pada tiga macam perubahan itu diperoleh pengetahuan masa lalu dan masa depan.
17. *Śabdārtha pratyayānām itaretarādhyāsāt samkaras tat pravibhāga samyamāt sarva bhūta ruta jñānam.*
Dengan melakukan *samyama* pada kata, arti kata dan pengetahuan, yang hadir bersama dalam suatu keadaan yang bercampur baur, diperoleh pengetahuan tentang bahasa yang digunakan semua makhluk.

18. *Saṃskāra sākṣāt karaṇāt pūrva jātijñānam.*
Dengan pengamatan terhadap kesan-kesan secara langsung (datanglah) pengetahuan tentang kehidupan masa lalu.
19. *Pratyayasya paracitta jñānam.*
(Dengan *saṃyama*) kepada tanda-tanda yang diperlihatkan tubuh seseorang, pengetahuan akan pikiran orang lain (diperoleh).
20. *Va ca tat sālambanam tasyāviṣayī bhūtatvāt.*
Akan tetapi itu bukan pengetahuan tentang isi (pikiran orang itu), yang bukan subjek (dari *saṃyama*).
21. *Kāya rūpa saṃyamāt tad grāhya śakti stambhe cakṣuḥ prakāśasamprayoge 'ntardhānam.*
(Dengan *saṃyama*) kepada wujud tubuh, kemampuan persepsi terhadap wujud itu dihentikan dan kekuatan dari manifestasi yang terdapat pada mata dipisahkan, tubuh sang Yogi menjadi tidak terlihat.
22. *Etena śabdādyantardhānam uktam.*
Dengan begitu menghilangnya atau ketersembunyian kata-kata yang sedang diucapkan dan hal-hal lain juga dijelaskan.
23. *Sopakramam nirūpakramam ca karma tat saṃyamād aparānta jñānam ariṣṭebhyo vā.*
Karma ada dua: yang pahalanya cepat dan yang pahalanya lambat. Dengan *saṃyama* pada keduanya atau tanda-tanda yang disebut arista, sang Yogi mengetahui waktu yang tepat dari keterpisahannya dengan tubuhnya.

24. *Maitry ādiṣu balāni.*
(Dengan *saṁyama*) pada persahabatan dan sebagainya, kekuatan sang Yogi meningkat.
25. *Baleṣu hast balādini.*
(Dengan *saṁyama*) kepada kekuatan-kekuatan gajah dan sebagainya, sang Yogi memiliki kekuatan (seperti itu).
26. *Pravrṭty āloka nyāsāt sūkṣma vyavahita viprakṛṣṭa jñānam.*
(Dengan *saṁyama*) kepada cahaya terang, maka pengetahuan tentang yang halus, yang tersembunyi dan yang sangat jauh (akan didapat).
27. *Bhuvana jñānam sūrye saṁyamāt.*
(Dengan *saṁyama*) kepada matahari maka pengetahuan tentang alam semesta (akan didapat).
28. *Candre tārā vyūha jñānam.*
(Dengan *saṁyama*) kepada bulan, maka pengetahuan tentang susunan bintang-bintang (akan dipahami).
29. *Dhruve tad gati jñānam.*
(Dengan *saṁyama*) kepada bintang kutub, maka pengetahuan tentang peredarannya (akan dipahami).
30. *Nābhi cakre kāya vyūha jñānam.*
(Dengan *saṁyama*) kepada lingkaran pusar, maka pengetahuan tentang susunan tubuh (akan dipahami).
31. *Kaṇṭha kūpe kṣut pipāsā nivṛttih.*
(Dengan *saṁyama*) kepada rongga kerongkongan,

maka bebas dari lapar dan haus (akan diperoleh).

32. *Kūrma nādyām sthairyam.*
(Dengan *saṁyama*) kepada saraf (*nādi*) kura-kura (*kūrma*), maka ketetapan (hati atau tubuh akan diperoleh).
33. *Murdha jyotiṣi siddha darśamanam.*
(Dengan *saṁyama*) kepada sinar di atas kepala, maka pengelihatan seorang yang telah sempurna (*siddha*) (akan dicapai).
34. *Prātibhād vā sarvam.*
Atau melalui pencerahan spontan akibat kesucian sang Yogi (*prāthiba*), segala pengetahuan (itu serta-merta diperoleh).
35. *Hṛdaye citta saṁvit.*
(Dengan *saṁyama*) kepada jantung hati, maka kesadaran akan alam pikiran (akan diperoleh).
36. *Sattva puruṣayor atyantāsam kīrṇayoḥ pratyāviśeṣad bhogaḥ parārthātvāt svārtha saṁyamāt puruṣa jñānam.*
Kesenangan muncul dari keadaan tidak membedakan antara puruṣa (sang Jiwa) dengan *sattva* yang sebenar-benarnya berbeda karena segala yang dilakukan (*sattva*) adalah untuk yang lain. Dengan *saṁyama* kepada sang Diri sejati, pengetahuan tentang *Puruṣa* akan dicapai.
37. *Tataḥ prātibhāsrāvaṇavedanādarśāsvādavārtā jāyante.*

Dengan (pengetahuan *puruṣa*) itu diperoleh inspirasi yang tercerahkan (*prātibha*) dan kemampuan supernatural pendengaran, sentuhan, pengelihatian, rasa kecap dan penciuman.

38. *Te samādhāvupasargā vyutthāne siddhayaḥ.*
Semua itu adalah rintangan untuk samādhi; tetapi semuanya itu merupakan kekuatan yang bersifat duniawi.
39. *Bandhakāraṇaśaithilyāt pracārasavedanācca cittasya paraśarīrāveśaḥ.*
Bila penyebab ikatan *citta* telah dilepaskan, sang Yogi, dengan pengetahuan tentang saluran-saluran aktivitasnya (syaraf-syaraf) mampu memasuki tubuh yang lain.
40. *Udānajayājjalapaṅkakaṅṭakādiṣvasaṅgautkraṅṭiśca.*
Dengan menguasai arus yang disebut *udāna*, sang Yogi tidak tenggelam dalam air atau rawa-rawa, ia mampu berjalan pada duri-duri dan sejenisnya dan dapat meninggal sesuai keinginannya.
41. *Samānajayāt prajvalanam.*
Dengan menguasai arus *samāna* ia dikelilingi oleh pancaran cahaya.
42. *Śrotrā kāsayaḥ sāmbandhasamyamādṛviam śrotram.*
Dengan melaksanakan *samyama* kepada hubungan telinga dan *ākāśa* diperoleh kekuatan magis pada pendengaran.

43. *Kāyākaśa yoḥsambandhasaṁyamālla
ghutūlasamāpattesākāśagamanam.*
Dengan melaksanakan *saṁyama* kepada hubungan badan dan *akāśa* dan menjadi bercahaya seputih wol dan sebagainya, melalui meditasi kepadanya, sang Yogi akan melayang di angkasa.
44. *Bahirakalpitaḥ vṛttirmahāvidehā tataḥ
prakāśāvaraṇaksayaḥ.*
(Dengan melaksanakan *saṁyama*) kepada “gelombang-gelombang sebenarnya” dari pikiran, di luar tubuh, yang disebut ketiadaan tubuh yang agung, maka hilanglah selubung yang menghalangi cahaya.
45. *Sthūla svarūpa sūkṣmānvayārthavatva
saṁyamādbhūtajayah.*
Dengan melaksanakan *saṁyama* kepada wujud unsur kasar, alamiah, halus, pada sifat-sifatnya yang hakiki, hubungan inheren (dari *triḡuṇa*) di dalamnya, dan pada pengalaman-pengalaman yang diberikan kepada jiwa, dapat dikuasai segala unsur itu.
46. *Tato ‘ṇimādiprādurbhāvah
kāyasampattaddharmānabhighātaśca.*
Dari sana berkembanglah kemampuan untuk menjadi kecil dan kemampuan lainnya, “kesempurnaan tubuh”, dan kualitas tubuh yang tidak terhancurkan.
47. *Rūpa lāvaṇya bala vajhasaṁhananatvāni kayāsampat.*
Kesempurnaan tubuh adalah kecantikan, kulit mulus, kekuatan dan kekerasan seperti intan.

48. *Grahaṇa svarūpāsmītānvayārtha vatvasāmyamāndriya jayah.*
 Dengan melaksanakan *sāmyama* atas persepsi dan kemampuan cahaya pada organ, keterpautan sifat dasar (guṇa) yang ada di dalamnya, egoisme, dan kepada kontribusinya bagi pengalaman jiwa, diperoleh penaklukan organ (*indriya*).
49. *Tato manojavitvaṃ vikaraṇabhāvaḥ pradhānajayaśca.*
 Dari sana muncul kemampuan gerak secepat pikiran, gerakan organ-organ yang bebas dari tubuh dan penguasaan atas *pradhāna*.
50. *Sattvapuruṣānyatākhyātimātrasya sarvabhāvādhiṣṭhāṭṛtvaṃ sarvajñāṭṛtvanca.*
 Dengan (*sāmyama*) memiliki pengetahuan diskriminatif mengenai *sattva* dan *puruṣa*, kemahakuasaan dan kemahatahuan dapat dicapai.
51. *Tadvairāgyādopi doṣavijakṣaye kaivalyam.*
 Dengan melepaskan seluruh kemampuan itu, benih-benih dosa menjadi sirna dan menyusullah kelepeasan.
52. *Sthānyupanimantraṇe saṅgasmayākaraṇam punaraniṣṭaprasaṅgāt.*
 Sang Yogi ketika diundang oleh makhluk-makhluk kahyangan hendaknya tidak terbujuk dan silau oleh rayuan, karena bahaya terjebak lagi dalam kebodohan.
53. *κṣaṇatatkramayoḥ sāmyamād vivekajam jñānam.*
 Dengan *sāmyama* kepada partikel waktu dan ketepatan serta rangkaiannya menyusul pengetahuan diskriminatif (*viveka*).

54. *Jāti lakṣaṇa deśairanyatā' navacchedāttulyayostataḥ pratipattiḥ.*
Dua hal yang tidak sama sekali bisa dibedakan karena jenisnya, penanda-penandanya, dan tempatnya, bahkan semua itu dapat dibedakan dengan *saṁyama* seperti di atas.
55. *Tārakam sarvaviṣayam sarvathāviṣayamakramaṅceti vivekajam jñānam.*
Pengetahuan yang membebaskan adalah pengetahuan diskriminatif (*viveka*) yang melingkupi seluruh subjek, dalam segala variasinya.
56. *Sattvapuruṣayoḥ śuddhisāmye kaivalyamiti.*
Bila kesucian *sattva* dan *puruṣa* telah sama, maka menyusullah kelepasan.

KAIVALYA PĀDA: KELEPASAN

1. *Janmauṣadhi mantra tapaḥsamādhijāḥ siddhayaḥ.*
Siddhi (kekuatan) dapat diperoleh dari kelahiran, obat-obatan, mantra, tapa dan *samādhī*.
2. *Jātyantarapariṇāmāḥ prakṛtyāpūrāt.*
Perubahan ke dalam kelahiran lain adalah kerana pengisian *prakṛti*.
3. *Nimittamaprayojakaṁ prakṛtīnām varaṇabhedastu kṣetrivat.*
Sebab-sebab yang efisien (perbuatan baik dan buruk) bukanlah penyebab langsung perubahan *prakṛti*, tetapi menjadi penghancur halangan bagi evolusi *prakṛti*, sebagaimana halnya petani (yang menghilangkan penghalang aliran air sehingga dapat mengalir lancar).
4. *Nirmāṇa cittānyasmitāmātrāt.*
Pikiran-pikiran artifisial (*nirmāṇa citta*) terbentuk dari egoisme.

5. *Pravṛttibhede prayojakam cittamekamanekṣam.*
Walaupun aktivitas-aktivitas dari pikiran artifisial itu bervariasi, ada satu pikiran yang merupakan pengendali atas semua itu.
6. *Tatra dhyānajamanāśayam.*
Padanya, *citta* yang dibangun dari *dhyāna* tidak meninggalkan endapan karma.
7. *Karmāsuklākṛṣṇam yoginastrividam itareṣām.*
Karma seorang yogi tidak putih pula tidak hitam. Karma orang lain ada tiga jenis (putih, hitam dan campuran).
8. *Tatastadvipākānugunānāmevābhivyaktir vāsanānām.*
Sebagai hasil dari itu menyusullah wujud kesan-kesan di bawah sadar sesuai dengan hasil dari karma mereka.
9. *Jātidesaśkālavayahitānāmapyaānantaryam smṛtiśamskārayorekarūpatvāt.*
Kemiripan keduanya, yaitu *smṛti* 'ingatan' dan *saṃskāra* 'kesan-kesan yang ditimbulkan dari karma', walaupun dibedakan dari kelahiran, ruang, dan waktu, keterkaitan keduanya sangat dekat.
10. *Tāsāmanādītvam cāśiṣo nityatvāt.*
Dan hasrat untuk hidup (bahagia) itu tidak berujung, keinginan-keinginan tidak berawal.
11. *Hetuphalāśrayālanbaniḥ saṃgrhītatvādeṣāmabhāve tadabhāvaḥ.*
Sementara (kesan-kesan di bawah sadar) dihubungkan dengan sebab, akibat, pendukung dan tujuannya, bila

ini semua lenyap, maka itu (kesan-kesan di bawah sadar) juga lenyap.

12. *Atītānāgatam svarūpato 'styadhvabhedād dharmānām.*
Masa lalu, masa yang akan datang berada sesuai dengan sifat alaminya. Itu semata-mata terjadi karena *dharmā* (sifat-sifat dasar) memiliki arah yang berbeda-beda.
13. *Te vyaktasūkṣmā guṇātmānaḥ.*
Semua itu, yang mewujud dan halus, sesuai dengan sifat alamiah dari *guṇa*.
14. *Pariṇāmaikatvādvastutatvam.*
Kesatuan di dalam segala hal berasal dari kesatuan dalam perubahan.
15. *Vastusābhye cittabhedāttayorvibhaktaḥ panthāḥ.*
Dalam suatu hal yang sama, selama persepsi dan hasrat berbeda, pikiran dan tujuannya memiliki arah yang berbeda-beda.
16. *Na caikacittatantram vastu tadapramāṇakaṃ tadā kim syāt.*
Dan sesuatu hal tidak diatur oleh satu pikiran (kehendak). Apakah (suatu hal) menjadi tidak nyata karena (pikiran) tidak (mampu) menangkap sesuatu itu?
17. *Tad uparāgāpekṣitvā ccittasya vastu jñātājñātam.*
Segala hal diketahui atau tidak diketahui oleh pikiran, sangat bergantung kepada warna-warni yang diperlihatkan oleh segala hal itu kepada pikiran.

18. *Sadā jñātāścittavṛttayastatprabhoḥ
puruṣasyāpariṇāmitvāt.*
Perubahan-perubahan pikiran selalu diketahui, karena rajanya pikiran, yaitu Puruṣa, tidak berubah-ubah.
19. *Na tat svābhāsam dṛśyatvāt.*
Itu (pikiran) tidak tercerahkan dengan sendirinya, (karena ia merupakan) yang dilihat.
20. *Ekasamaye cobhayānavadhāraṇam.*
Dan (karena) tidak mungkin mengenali kedua-duanya (*citta* sebagai yang mempersepsi dan sesuatu yang dipersepsi) pada waktu yang bersamaan.
21. *Cittāntaradṛśye buddhibudheratiprasaṇyaḥ
smṛtisaṅkaraśca.*
Pikiran yang mengetahui diasumsikan, maka tidak mungkin ada akhir bagi asumsi-asumsi, dan kebingungan ingatan menjadi akibatnya.
22. *Citterapratisaṅkramāyāstadākārāpattau
svabuddhisamvedanam.*
Esensi pengetahuan (*puruṣa*) tidaklah berubah-ubah, bila (kemudian) pikiran mengambil bentuknya, (maka) pikiran itu menjadi sadar (seolah-olah menjadi *puruṣa*).
23. *Draṣṭṛdṛśyoparaktam cittam sarvārtham.*
(Karena) warna-warni dari yang melihat dan yang dilihat, pikiran dapat memahami segala sesuatu.
24. *Tadasaṅkhye yavāsanābhiścitraṃ parārtham
samhatyakāritvāt.*
Itu (pikiran), walau diberi warna-warni oleh beragam

keinginan yang tak terhitung banyaknya, ada bagi yang lain (*puruṣa*), karena pikiran merupakan sekumpulan (dari *vāsanā*, *saṃskāra*, dan lain-lain).

25. *Viśeṣadarśina ātmabhāvabhāvanānivr̥ttiḥ.*
Terjadi penghentian menyeluruh dari perasaan memiliki dalam diri seseorang yang mampu melihat dengan cara yang khusus.
26. *Tadā vivekanimnam kaivalyaprāgbhāram cittam.*
Kemudian pikiran akan patuh kepada *viveka* dan akan bergerak menuju kelepasan (*kaivalya*).
27. *Tatcchidreṣu pratyayāntarāṇi saṃskārebhyaḥ.*
Pikiran-pikiran yang merupakan rintangan ke arah itu berasal dari kesan-kesan yang halus (*saṃskāra*).
28. *Hānameṣām kleśavaduktam.*
Melepaskan diri dari ini (kesan-kesan yang halus) digambarkan sebagai melepaskan diri dari rintangan (*kleśa*).
29. *PraSāṃkhyane' pyakusīdasya sarvathā vivekakhyaṭer dharmameghassamās samādhiḥ.*
Bahkan bila telah mencapai pengetahuan diskriminatif sejati mengenai semua esensi, (hingga mampu) meninggalkan segala hasil pengetahuan itu, maka ia mencapai pengetahuan utama (*viveka*), maka *samādhi* yang dicapai disebut *dharmamegha* ('bayang-bayang awan kebajikan')
30. *Tataḥ kleśakarmanivr̥ttiḥ.*
Kemudian berakhirilah semua *kleśa* dan *karma*.

31. *Tadā sarvāvaraṇamalāpetasya jñānasyā'nantyāt jñeyamalpam.*
Kemudian karena ketakterbatasan pengetahuan dari ia (sang Yogi) yang telah bebas dari selubung ketidaksucian, maka sangat sedikit sekali (bahkan tidak ada) yang perlu diketahui lagi.
32. *Tataḥ kṛtārthānām pariṇāma kramasamā ptirguṇānām.*
Sebagai hasil dari ini, perubahan-perubahan *guṇa* (segala kualitas) telah berakhir, maka segala rangkaian perubahan pun berakhir.
33. *Kṣana pratiyogī pariṇāmāparāntanirgrāhyaḥ kramah.*
Rangkaian perubahan yang terjadi setiap saat hanya dapat dipahami pada akhir utama rangkaian perubahan itu.
34. *Puruṣārthaśūnyānām guṇānām pratiprasavaḥ kaivalyam svarūpa pratiṣṭhāvā citiśakteriti.*
Kelepasan adalah peniadaan kegiatan *triguṇa*, (sekarang) tidak lagi memiliki sesuatu untuk memenuhi tujuan Puruṣa, yang disebut mengembalikan (prinsip primordial puruṣa dan prakṛti) kepada keadaan asalnya atau potensialitas *citi* (intelekt) tetap dalam keadaan mulanya.

REFERENSI

- Bernard, Theos. 1999. *Hindu Philosophy*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Karambelkar, P.P. tt. *Pātañjala Yogasūtras: Sanskṛta Sūtras with Transliteration, Translation, and Commentary*. India: Kaivalyadhama.
- Larson, Gerald James. 2005. *Classical Sāṃkhya: An Interpretation of Its History and Meaning*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Prabhavananda, Swami dan Christopher Iserwood. 1953. *How to Know God: The Yoga Aphorisms of Pātañjali*. California: Vedanta Society of Southern California.
- Saraswati, Swami Niranjanananda. 2008. Sāṃkhya Karika of Ishvara Krishna. Appendix dalam *Sāṃkhya Darshan: Yogic Perspectives on Theories of Realism*. New Delhi: Yoga Publications Trust.
- Vivekananda, Swami. 2010. *Raja Yoga: Conquering the Internal Nature*. Kolkata: Advaita Ashrama.
- Wezler, Albrecht dan Sujun Motegi. 1998. The Text of Sāṃkhyakārikā as Attested in the Yuktidīpikā within the Commentary to the Corresponding Verse. Appendix II dalam *Yuktidīpikā: The Most Significant Commentary on the Sāṃkhyakārikā*. Stuttgart: Steiner.