

The cover features a decorative border of watercolor-style floral and leaf motifs in various shades of grey and green, framing the central text.

TUJUH TAHAP PEMURNIAN

& Pengetahuan-Pengetahuan
Pencerahan



Y.M. Matara Sri Ñāṇārāma

TUJUH TAHAP PEMURNIAN

Diterbitkan dalam bahasa Inggris oleh

Buddhist Publication Society

P.O. Box 61

54, Sangharaja Mawatha

Kandy, Sri Lanka

Edisi pertama tahun 1983

Edisi kedua tahun 1993

Penerjemah : Upi. Medhasirini Melisa Setyawan

Editor : Upa. Sasanasena Seng Hansen

Sampul & Tata Letak : poise design

Ukuran Buku Jadi : 130 x 185 mm

Kertas Cover : Art Cartoon 210 gsm

Kertas Isi : HVS 70 gsm

Jumlah Halaman : 182 halaman

Jenis Font : Segoe UI

Night Wind Sent

Diterbitkan Oleh :



Vidyāsenā Production

Vihāra Vidyāloka

Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231

Telp. 0274 542 919

Yogyakarta 55165

Cetakan Pertama, Oktober 2021

Untuk Kalangan Sendiri

Tidak diperjualbelikan. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku dalam bentuk apapun tanpa seizin penerbit.

Daftar Isi

Prawacana	v
Selayang Pandang: Tujuh Tahap Pemurnian	ix
Kata Pengantar oleh Penerjemah	xi
Daftar Singkatan	xv
Pendahuluan: Estafet Kereta	xvi
BAB I	1
Pemurnian Kebajikan (Sīlavissuddhi)	
BAB II	7
Pemurnian Pikiran (Cittavisuddhi)	
1. Halangan dan Penyokong Konsentrasi	7
2. Tahapan Konsentrasi	22
BAB III	31
Pemurnian Pandangan	
BAB IV	39
Pemurnian dengan Mengatasi Keraguan	
BAB V	53
Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan terhadap Jalan dan Bukan Jalan (Maggāmaggañāḍassanavisuddhi)	

1. Pengetahuan dengan Memahami (Sammasanañāṇa)	55
2. Sepuluh ketidaksempurnaan Pengetahuan/Pencerahan/ Kesadaran (Dasa Vipassan'upakkilesā)	67
3. Jalan dan Bukan Jalan	75
BAB VI	77
Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan terhadap Jalan (Paṭipadāññāḍassanavisuddhi)	
1. Tiga Pemahaman Penuh (Pariññā)	77
2. Kemajuan Pengetahuan Pencerahan	80
BAB VII	109
Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan (Ñāḍassanavisuddhi)	
1. Pencerahan yang Mengarah kepada Kemunculan (Vuṭṭhānagāminī Vipassanā)	110
2. Pengetahuan Perubahan Keturunan (Gotrabhūññāṇa)	117
3. Jalan-Jalan dan Buah-Buah Luar Biasa	120
4. Pengetahuan Meninjau Kembali (Paccavekkhanañāṇa)	126
Apendiks 1	132
Panggilan Menjalani Kehidupan Meditatif	
Apendiks 2	138
Delapan belas Prinsip Pencerahan-Pencerahan	
Apendiks 3	140
Rangkaian-Rangkaian Kognisi dalam Jhanā dan Jalan	
Apendiks 4	145
Kesatuan	
Buddhist Publication Society	152



Prawacana

Namo Buddhaya,

Hari Suci Kathina merupakan salah satu hari besar dalam agama Buddha yang dirayakan di bulan Kathina dalam Kalender Buddhis (sekitar bulan Oktober ataupun November di kalender Masehi). Perayaan ini diadakan untuk mengungkapkan rasa terima kasih kepada anggota Sangha yang telah menjalankan masa vassa di daerah mereka. Sebagai ungkapan rasa terima kasih tersebut, para umat dapat memberikan persembahan kepada anggota Sangha berupa perlengkapan jubah, obat-obatan, dan peralatan mandi.

Masa vassa adalah masa musim hujan di daerah kelahiran Sang Buddha. Durasi masa vassa adalah tiga bulan, yaitu sehari setelah bulan purnama penuh di bulan Asadha (sekitaran bulan Juli) sampai dengan sehari sebelum hari Kathina (jatuh pada bulan Oktober atau November). Selama masa vassa, para anggota Sangha harus berdiam di suatu tempat yang ditentukan dan tidak diperkenankan untuk berjalan-jalan keluar jauh dari vihara, kecuali dengan alasan penting atau mendesak. Dan selama masa vassa, anggota Sangha mempunyai tugas untuk membina diri dengan baik melalui meditasi dan mempelajari Buddha Dhamma untuk disebarakan kepada orang lain.

Pada kesempatan ini, Freebook Insight Vidyasena Production menerbitkan buku yang berjudul **“Tujuh Tahap Pemurnian & Pengetahuan-Pengetahuan Pencerahan: karya tulis dari Y.M. Matara Sri Nanarama”**

Didalam buku ini berisi kumpulan karya tulis dari Y.M. Matara Sri Nanarama yang membahas tentang Tujuh Tahap Pemurnian (*satta vishuddi*) yang dapat menjadi panduan menuju tingkat-tingkat lanjut meditasi Buddhis bagi mereka yang telah mengambil praktik dengan penuh kesungguhan.

Ketujuh tahapan tersebut secara berurutan adalah; Pemurnian Kebajikan (*silavishuddhi*), Pemurnian

Pikiran (*cittavisuddhi*), Pemurnian Pandangan (*ditthivisudhi*), Pemurnian dengan mengatasi keraguan (*kankhavitarnavisuddhi*), Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan terhadap Jalan dan Bukan Jalan (*maggamaggananadassanavisuddhi*), Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan terhadap Praktik (*patipadanadassanavisuddhi*), dan Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan (*nanadassanavisuddhi*).

Akan tetapi pemurnian ini tidak dapat dicapai sekaligus dalam satu waktu, dikarenakan ketujuh tahap pemurnian ini membentuk rangkaian yang saling berhubungan dimana seseorang harus melewati keenam tahap pemurnian sebelum akhirnya dapat mencapai tahap ketujuh. Dan oleh karena itu, ketujuh rangkaian ini menjadi garis besar yang paling singkat mengenai keseluruhan jalan yang dilalui oleh meditator dalam perjalanan batin dari keterikatan menuju kebebasan.

Penerbit juga menyampaikan terima kasih kepada Upi. Medhasirini Melisa Setyawan sebagai penerjemah buku ini. Dan dalam proses penerbitan buku ini, penerbit juga tidak lupa mengucapkan rasa terima kasih kepada para donatur karena berkat kedermawanannya maka buku ini dapat diterbitkan. Kemudian kritik, saran, dan masukan sangat kami harapkan dan akan menjadi semangat buat kami

untuk memberikan yang lebih baik lagi pada penerbitan buku selanjutnya. Terima kasih dan selamat membaca.

Selamat Hari Kathina 2565 TB/2021
Semoga semua makhluk hidup berbahagia

Manager Produksi Buku Vidyasena

Kussala Whiro Liong Kim



Selayang Pandang TUJUH TAHAP PEMURNIAN

Buku ini lahir dari hasil pengalaman meditasi yang luas dan mendalam, panduan menuju tingkat-tingkat lanjut meditasi Buddhis bagi mereka yang telah mengambil praktik dengan penuh kesungguhan.

Tujuh tahap pemurnian memberikan kerangka kemajuan yang bertahap bagi para praktisi, mulai dari penanaman kebajikan hingga tercapainya tujuan akhir. Yang penting dalam tahap atas pemurnian adalah sembilan jenis pengetahuan pencerahan, yang melalui hal tersebut para praktisi akan menembus delusi-delusi yang menghalangi pandangan mental dan menembus sifat asli fenomena. Dalam buku ini tahapan-tahapan pemurnian dan pengetahuan-pengetahuan pencerahan tidak hanya diolah berdasarkan pengetahuan

penulis, tetapi dengan penjelasan yang mencerahkan dari pengalaman meditasi yang sesungguhnya.

Penulis, mendiang Yang Mulia Matara Sri Ñāṇārāma Mahāthera, adalah salah satu guru meditasi yang paling dihormati di Sri Lanka masa kini, kepala vihara dan guru meditasi dari Vihara Mitirigala Nissarana Vanaya. Meski beliau sendiri menekankan praktik dan ajaran meditasi pencerahan (vipassanā), pengalaman beliau, dan juga buku ini, mencakup meditasi ketenangan juga (samatha).



Kata Pengantar oleh Penerjemah

Apabila luaran dari literatur terkait sebuah subjek adalah adanya indikasi tren yang berlaku di antara para pembaca, meditasi Buddhis tidak diragukan lagi adalah sebuah subjek yang menarik kalangan luas di Timur dan di Barat. Dalam bidang ini, orang-orang Barat telah mulai melirik tradisi-tradisi Timur yang patut dihormati untuk belajar lebih lanjut tentang teknik-teknik dan ajaran-ajaran pengendalian pikiran. Akan tetapi, "persediaan" dari "cara-cara" untuk menaklukkan diri ini sangatlah kurang untuk memenuhi "minat" yang dikarenakan kelangkaan guru-guru meditasi yang dapat mengajarkan topik ini dengan percaya diri. Dalam konteks ini, risalah yang ada kini terbukti menjadi tambang informasi bagi mereka yang mendambakan pencapaian yang lebih tinggi.

Penulis risalah ini adalah guru yang kami hormati, Yang Mulia Sri Ñāṇārāma Mahāthera – guru meditasi (kammaṭṭhānācariya) dari Mitirigala Nissarana Vanaya, yang terletak di Mitirigala, Sri Lanka. Kini, di usia Beliau yang kedelapan puluh, Beliau adalah salah satu guru yang paling dihormati di antara guru-guru meditasi di Sri Lanka. Baik untuk pengetahuan luas Beliau akan teknik-teknik meditasi maupun untuk pengalaman mendalam Beliau dalam membimbing praktisi meditasi. Meski Beliau sendiri ahli dalam metode-metode vipassanā Myanmar dan mampu mengajar dengan yakin mengenai topik tersebut, Beliau tidak membatasi diri pada pendekatan “pencerahan murni”. Meski disampaikan secara singkat, risalah Beliau mencakup keseluruhan Tujuh Tahap Pemurnian dan Pengetahuan-Pengetahuan Pencerahan, dengan menekankan baik samatha (ketenangan) maupun vipassanā (pencerahan).

Risalah ini berkembang dari rangkaian ceramah tentang meditasi yang disampaikan guru kepada kami di tahun 1977. Beberapa dari kami berhasil mengambil intisari dari ceramah-ceramah Beliau, yang kemudian kami ajukan kepada Beliau dan uraikan dengan beberapa komentar editorial. Hasil akhir dari usaha-usaha ini diwujudkan dalam risalah Sinhala yang asli, yang berjudul *Sapta Visuddhiya-*

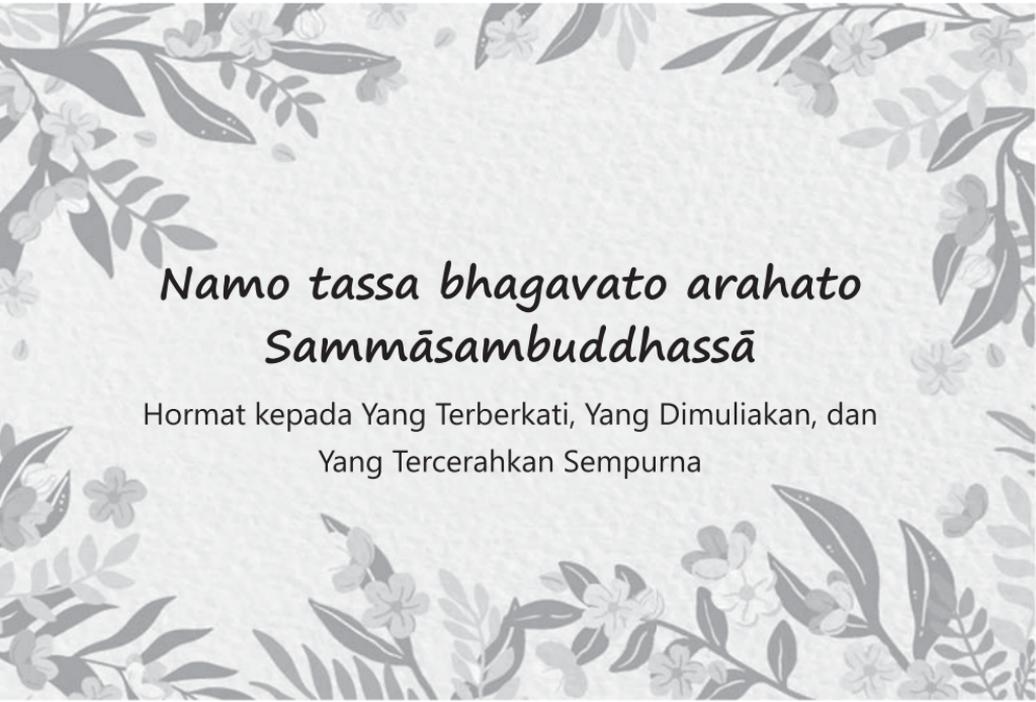
hā-Vidarshana-ñāṇa.¹

Hasil risalah Sinhala kemudian diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggris, yang kemudian dipoles lebih lanjut dan diperbaiki hingga menjadi risalah yang sekarang.

Dalam merubah bentuk ceramah-ceramah lisan ke dalam bentuk bacaan yang sistematis, pembawaan penyampaian secara langsung dari ajaran tersebut menjadi hilang sampai batas tertentu. Kami telah berusaha untuk mencegah kekurangan ini dengan sebisa mungkin mempertahankan bagian-bagian yang penuh inspirasi dari risalah. Beberapa bagian demikian harus dihilangkan karena tidak sesuai dengan bentuk tulisan risalah sistematis. Namun, agar pembaca tetap dapat menikmati, kami telah memasukkan bagian ini ke dalam Apendiks 1 dengan judul "Panggilan Menuju Hidup Meditatif".

Seorang Murid,
Mitirigala Nissarana Vanaya
Mitirigala,
Sri Lanka
25 Oktober 1981

¹ Diterbitkan untuk distribusi secara cuma-cuma oleh Premadasa Kodituvakku, 38, Rosemead Place, Colombo 7 (1978)



*Namo tassa bhagavato arahato
Sammāsambuddhassā*

Hormat kepada Yang Terberkati, Yang Dimuliakan, dan
Yang Tercerahkan Sempurna

Daftar Singkatan

- A. Anguttara Nikāya
- D. Digha Nikāya
- Dhp. Dhammapada
- Dhp.A. Dhammapadaṭṭhakathā (Comm.)
- G.S. Gradual Sayings (pepatah yang bertingkat)
- K.S. Kindred Sayings (pepatah yang berhubungan)
- M. Majjhima Nikāya
- MA. Majjhima Nikāyaṭṭhakathā (Papancaśudani)
- M.L.S. Middle Length Sayings (pepatah agak panjang)
- Mp. Milindapañha
- Pj. Paramatthajotikā
- Ps. Paṭisambhidāmagga
- S. Saṃyutta Nikāya
- Sn. Suttanipāta
- Thag. Theragāthā
- Ud. Udāna
- Vism. Visuddhimagga

Penggunaan rujukan pada *Visuddhimagga* adalah untuk membagi bab dan bagian dari terjemahan Bhikkhu Ñāṇamoli, *Jalan Menuju Pemurnian*, edisi 4. (BPS, 1979)



Pendahuluan

ESTAFET KERETA

Jalan praktik yang mengarah pada tercapainya Nibbāna dijabarkan dalam 7 tahap, yang dikenal sebagai Tujuh Tahap Pemurnian (*satta vishuddi*). Ketujuh tahapan tersebut secara berurutan adalah:

1. Pemurnian Kebajikan (*silavishuddhi*)
2. Pemurnian Pikiran (*cittavisuddhi*)
3. Pemurnian Pandangan (*diṭṭhivisuddhi*)
4. Pemurnian dengan mengatasi keraguan (*kankhāvitaraṇavisuddhi*)
5. Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan terhadap Jalan dan Bukan Jalan (*maggāmaggañāṇadassanavisuddhi*)
6. Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan terhadap Praktik (*paṭipadāñāṇadassanavisuddhi*)
7. Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan (*ñāṇadassanavisuddhi*)

Dalam pencapaian Nibbāna itu sendiri, pikiran kita berhubungan langsung dengan tahap ketujuh dan terakhir dari rangkaian ini, tahap pemurnian dengan pengetahuan dan pandangan, pengetahuan tentang jalan mulia. Akan tetapi, pemurnian ini tidak dapat dicapai sekaligus dalam satu waktu, dikarenakan ketujuh tahap pemurnian ini membentuk rangkaian yang saling berhubungan dimana seseorang harus melewati keenam tahap pemurnian sebelum akhirnya dapat mencapai tahap ketujuh.

Acuan resmi satu-satunya mengenai Tujuh Tahapan Pemurnian ditemukan dalam Rathavinīta Sutta (Ceramah tentang Estafet Kereta), ceramah kedua puluh empat dari Majjhima Nikāya.² Dalam Dasuttava Sutta dari Dīgha Nikāya (Sutta No.24), ketujuh pemurnian ini dihitung bersamaan dengan sembilan hal yang disebut faktor perjuangan yang mendukung pemurnian (pārisuddhipadhāniyaṅga), dimana dua terakhir dari kesembilan hal tersebut adalah pemurnian kebijakan dan pemurnian pelepasan. Akan tetapi, ketujuh rangkaian pemurnian ini membentuk struktur dari manual ensiklopedia meditasi Buddhis Bhaddantacariya Buddhaghosa, *Visuddhimagga*. Oleh karena itu, rangkaian ini menjadi garis besar yang

² Diterjemahkan oleh I.B. Horner dalam *Middle Length Saying (M.L.S.)*, 3 volume (London: Pali Text Society, 1954-59).

paling singkat mengenai keseluruhan jalan yang dilalui oleh meditator dalam perjalanan batin dari keterikatan menuju kebebasan.

Dalam Rathavinīta Sutta, ketujuh tahap pemurnian ini disampaikan dalam bentuk dialog antara pertanyaan-pertanyaan Yang Mulia Sariputta yang dijawab dengan luar biasa oleh Yang Mulia Puṇṇa Mantāniputta – yang semuanya ditujukan untuk menyoroiti beberapa kekhasan dari ajaran Beliau:

“Kawan, apakah hidup suci dijalani di bawah bimbingan Sang Bhagava?”

“Ya, kawan.”

“Kawan, apakah untuk pemurnian kebajikan, hidup suci dijalani di bawah bimbingan Sang Bhagava?”

“Bukan untuk alasan ini, kawan.”

“Lalu, kawan, apakah untuk pemurnian pikiran, hidup suci dijalani di bawah bimbingan Sang Bhagava?”

“Bukan untuk alasan ini, kawan.”

“Lalu, kawan, apakah untuk pemurnian pandangan, hidup suci dijalani di bawah bimbingan Sang Bhagava?”

“Bukan untuk alasan ini, kawan.”

“Lalu, kawan, apakah untuk pemurnian dengan mengatasi

keraguan, hidup suci dijalani di bawah bimbingan Sang Bhagava?"

"Bukan untuk alasan ini, kawan."

"Lalu, kawan, apakah untuk pemurnian melalui pengetahuan dan pandangan mengenai jalan dan bukan jalan, hidup suci dijalani di bawah bimbingan Sang Bhagava?"

"Bukan untuk alasan ini, kawan."

"Lalu, kawan, apakah untuk pemurnian melalui pengetahuan dan pandangan mengenai jalan, hidup suci dijalani di bawah bimbingan Sang Bhagava?"

"Bukan untuk alasan ini, kawan."

"Lalu, kawan, apakah untuk pemurnian melalui pengetahuan dan pandangan, hidup suci dijalani di bawah bimbingan Sang Bhagava?"

"Bukan untuk alasan ini, kawan."

"Lalu apakah tujuan itu kawan, dari hidup suci dijalani di bawah bimbingan Sang Bhagava?"

"Kawan, hal ini dijalani untuk mencapai kelenyapan sempurna tanpa melekat bahwa hidup suci dijalani di bawah bimbingan Sang Bhagava."

Balasan ini mengungkap bahwa bahkan bukanlah pemurnian ketujuh dan terakhir yang dianggap sebagai

tujuan menjalani hidup suci. Tujuannya adalah tidak lain pemusnahan sempurna dari semua kekotoran batin tanpa bentuk kemelekatan apapun. Dengan kata lain, tercapainya Nibbāna – elemen tanpa percampuran (*asankhata dhātu*).

Untuk memperjelas poin ini lebih jauh, Yang Mulia Panna Mantāniputta memberikan perumpamaan tentang Estafet Kereta berikut ini:

“Kawan, bagaikan saat Raja Pasenadi dari Kosala tinggal di Sāvātthi, sesuatu yang harus segera dilakukan muncul di Saketa, dan ada tujuh estafet kereta yang disiapkan untuk beliau dari Savatthi sampai Sāketa. Lalu, kawan, Raja Pasenadi dari Kosala, setelah meninggalkan Sāvātthi sampai di gerbang kerajaan, akan menaiki kereta pertama dalam estafet ini, dan dengan kereta pertama dalam estafet ini, beliau akan mencapai kereta kedua dalam estafet. Beliau akan meninggalkan kereta pertama dalam estafet dan akan menunggangi kereta kedua dalam estafet, dan dengan kereta kedua dalam estafet ini, beliau akan mencapai kereta ketiga dalam estafet. Beliau akan meninggalkan kereta kedua dalam estafet dan akan menunggangi kereta ketiga dalam estafet, dan dengan kereta ketiga dalam estafet ini, beliau akan mencapai kereta keempat dalam estafet. Beliau akan meninggalkan kereta ketiga dalam estafet dan akan menunggangi kereta keempat dalam estafet, dan dengan kereta keempat

dalam estafet ini, beliau akan mencapai kereta kelima dalam estafet. Beliau akan meninggalkan kereta keempat dalam estafet dan akan menunggangi kereta kelima dalam estafet, dan dengan kereta kelima dalam estafet ini, beliau akan mencapai kereta keenam dalam estafet. Beliau akan meninggalkan kereta kelima dalam estafet dan akan menunggangi kereta keema, dalam estafet, dan dengan kereta keenam dalam estafet ini, beliau akan mencapai kereta ketujuh dalam estafet. Beliau akan meninggalkan kereta keenam dalam estafet dan akan menunggangi kereta ketujuh dalam estafet, dan dengan kereta ketujuh dalam estafet ini, beliau akan mencapai gerbang istana Sāketa.”

Dalam tujuh pemurnian, kemurnian yang dimaksud berkenaan dengan dengan penghapusan faktor-faktor tidak bermanfaat yang berlawanan dengan masing-masing pemurnian. *Pemurnian Kebajikan* mengarah pada kemurnian yang didapatkan melalui penahanan nafsu jasmani dan ucapan buruk sekaligus dari penghidupan salah. *Pemurnian Pikiran* adalah pemurnian yang dihasilkan dari membersihkan pikiran dari kemelekatan, kebencian, kemalasan, ketidaktenangan dan permusuhan, dan dari mengamankan pikiran dari arus masuknya hal-hal tersebut. *Pemurnian Pandangan* didapatkan dengan menghalau pemutarbalikan pandangan salah. *Pemurnian*

dengan Mengatasi Keraguan adalah kemurnian melalui penaklukan segala keraguan yang berkaitan dengan keberadaan pola kelahiran kembali (samsara). *Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan mengenai Jalan dan Bukan Jalan* berarti kemurnian yang didapatkan dengan melewati gangguan-gangguan yang memikat yang muncul dalam meditasi vipassana. *Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan mengenai Jalan* adalah kemurnian yang dihasilkan dari penghapusan sementara kekotoran batin yang mengganggu jalannya praktik. Dan yang terakhir, *Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan* adalah kemurnian lengkap yang didapatkan dengan memusnahkan kekotoran-kekotoran batin bersamaan dengan kecenderungan yang mendasarinya melalui jalan mulia. *Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan* terdiri dari pengetahuan tentang empat jalan – jalan masuknya arus, jalan sekali kembali, jalan tidak kembali, dan jalan Arahata.



BAB I

PEMURNIAN KEBAJIKAN

(Sīlavisuddhi)

Seperti halnya pohon lain, pohon agung kehidupan meditatif membutuhkan akar. Akar dari kehidupan meditatif adalah Pemurnian Kebajikan dan Pemurnian Pikiran. Tanpa suburnya kedua akar ini, tidak akan ada kemajuan dalam meditasi.

Akar yang pertama dan paling mendasar dalam Pemurnian Kebajikan. Pemurnian Kebajikan terdiri dari memahami dan menjaga empat tipe pengendalian: (1) mengamati sila yang telah diambil dan menjaganya bagaikan nyawa sendiri; (2) menjaga 6 pintu indera tanpa mengizinkan kekotoran batin muncul; (3) mempertahankan penghidupan benar; (4)

memanfaatkan kebutuhan hidup dengan refleksi yang bijak. Seorang bhikkhu meditasi yang hidup sesuai dengan keempat jalan pengendalian ini tidak akan menemukan apa pun untuk dilekati atau dibenci. Praktisi meditasi, kemudian, adalah seseorang yang memiliki penghidupan yang “ringan”, ringan secara jasmani dan isi hati – bebas dari beban kepemilikan akan apa pun dimana pun diantara bumi dan langit. Meskipun awalnya keempat prinsip ini dibuat bagi para bhikkhu dan bhikkhuni, praktisi meditator biasa dapat mengadaptasinya ke dalam situasi mereka.

Setiap orang harus memiliki standar kebajikan yang didedikasikan untuk Nibbāna. Standar ini tergantung pada status hidup seseorang. Bhikkhu dan bhikkhuni diharapkan untuk mengamati sila pelatihan yang diberikan dalam dua kode moral kedisiplinan yang membentuk Pāthimokkha. Calon bhikkhu dan bhikkhuni harus menjaga kesepuluh sila sebagai standar kebajikan. Umat awam pria dan wanita memiliki lima sila sebagai standar kebajikan permanen dalam kehidupan sehari-hari. Apabila mereka lebih bersemangat, mereka dapat mengambil dan menjaga “delapan sila dengan penghidupan sebagai yang kedelapan,” atau sepuluh sila, atau delapan sila yang direkomendasikan untuk dilaksanakan pada hari Uposatha. Naskah-naskah merekam beberapa contoh orang yang tanpa sebelumnya mengambil sila, memenuhi persyaratan

untuk mencapai Pemurnian Kebajikan hanya dengan tekad untuk mendengarkan ajaran, dan bahkan dengan sukses mencapai jalan agung dan mendapatkan buahnya. Kita harus memahami bahwa seseorang yang demikian diberkahi dengan kemampuan spiritual yang sangat berkembang dan didukung oleh simpanan kebajikan yang sangat banyak yang didapatkan oleh karena mereka telah memenuhi kesempurnaan untuk pencapaian mereka di kehidupan yang lampau.

Pada waktu mencapai jalan dan buahnya, baik bhikkhu maupun umat harus sama-sama berkembang, dalam hal kebajikan dari pengendalian indera. Kebajikan dari pengendalian indera ini terdiri dari dengan penuh kesadaran menjaga keenam pintu indera – mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan pikiran. Yang dimaksud dengan kesadaran, seseorang harus mencegah munculnya kekotoran batin yang dipicu oleh pengalaman indera – semua bentuk keinginan, konflik besar dan kecil, dan juga tipuan yang sangat halus, yang berakar pada delusi itu sendiri, dalam ketidaktahuan yang murni dan sederhana. Tipu daya adalah suatu hal yang sulit dipahami. Namun apabila seseorang dengan penuh kesadaran memperhatikan objek yang ‘memanggil’ keenam pintu indera, seseorang dapat membebaskan dirinya dari tipu daya. Ketidaktahuan dan kesalahpengertian akan sesuatu

yang seharusnya diketahui menghasilkan delusi.

Dengan kegagalan mengamati perasaan menyenangkan, seseorang menyediakan kesempatan bagi nafsu untuk muncul. Kegagalan mengamati perasaan tidak menyenangkan dapat menjadi kesempatan untuk naiknya kebencian, sedangkan kegagalan serupa dalam perasaan netral, dapat membangkitkan tipu daya, delusi, atau ketidakpedulian. Oleh karenanya, latihan untuk mengamati setiap objek yang memanggil keenam pintu indera akan sangat membantu dalam menghapus kecenderungan yang mendasari untuk tidak peduli.

Dalam hal perasaan menyenangkan, kawan Visakha, kecenderungan yang mendasari untuk melekat harus ditinggalkan. Dalam hal perasaan menyakitkan, kecenderungan yang mendasari untuk membenci harus ditinggalkan. Dan dalam hal perasaan netral, kecenderungan yang mendasari untuk tidak peduli harus ditinggalkan.

Cūlavedalla Sutta, M.I, 303

Sebelum seseorang dapat menetapkan dirinya dengan teguh dalam kebajikan, seseorang harus memahami betapa pentingnya hal itu dengan baik. Untuk tujuan ini, seseorang harus mempelajari Deskripsi Kebajikan dalam *Visuddhimagga* (Bab 1).

Pada umumnya, seseorang menjaga kebajikannya didorong oleh hati nurani dan rasa malu (*hiri, ottappa*), yang merupakan alasan terdekat. Akan tetapi, seorang yang bijak, mengamati kebajikan secara murni dengan tujuan mencapai Nibbāna. Sesungguhnya, kebajikan telah diartikan sebagai pengendalian secara jasmani dan ucapan (penghindaran dari perbuatan dan ucapan salah) yang merupakan hasil dari mendengar dan memahami Dhamma (Ps.I,1).

Ada beberapa level kebajikan, yang diurutkan berdasarkan peningkatan kebajikan:

1. Kebajikan seorang awam biasa (contohnya, seseorang yang tidak berlatih untuk mencapai jalan mulia);
2. Kebajikan seorang awam yang mulia (contohnya, seorang awam yang melatih diri untuk mencapai jalan);
3. Kebajikan seorang yang pelaksana latihan (contohnya, kebajikan yang berkaitan dengan 4 jalan mulia dan ketiga buah pertamaa);
4. Kebajikan seorang yang bukan pelaksana latihan (contohnya, kebajikan yang terdiri dari kemurnian yang tenang atau kebajikan yang berkaitan dengan buah dari pencapaian Arahat).

Level keempat dan terakhir adalah kebajikan yang datang secara alami pada para Buddha, Paccekabuddha, dan para

Arahat sebagai hasil dari usaha mereka membuang semua kekotoran batin.

Memahami keempat level kebajikan yang dijelaskan di atas, seseorang seharusnya melindungi kebajikannya meski dengan bayaran nyawa, dengan dipandu oleh hati nurani dan rasa malu serta juga dengan tujuan mencapai Nibbāna.



BAB II

PEMURNIAN PIKIRAN

(Cittavisuddhi)

Pengendalian jasmani dan ucapan yang didirikan dengan pemurnian kebajikan membangun landasan jalan untuk pengendalian mental, yang membawa pada tahapan pemurnian selanjutnya, *Pemurnian Pikiran*. Pemurninan ini datang melalui konsentrasi (*samādhi*), yang dapat dicapai melalui dua pendekatan, melalui kendaraan ketenangan (*samathayāna*) atau melalui kendaraan pencerahan (*vipassanāyāna*).

1. Halangan dan Penyokong Konsentrasi

Seorang Praktisi meditasi yang berniat untuk mengembangkan konsentrasi ketenangan harus terlebih dahulu berusaha

untuk menghancurkan penghalang meditasi. Bagi para bhikkhu praktisi meditasi, *Visuddhimagga* menjabarkan sepuluh penghalang (*palibodhā*):

Tempat tinggal, keluarga dan harta benda,
Kelas, dan bangunan pula, sebagai yang kelima
Dan perjalanan, saudara, penderitaan, buku-buku,
Dan kemampuan supernatural: sepuluh.³

- 1) Sebuah tempat tinggal dapat menjadi penghalang bagi seorang yang memiliki banyak harta yang disimpan di sana atau yang pikirannya terjebak oleh urusan yang berkaitan denganya.
- 2) Sebuah keluarga yang terdiri dari sanak saudara atau pendukung menjadi sebuah penghalang bagi seorang yang hidup dekat dengan anggotanya.
- 3) Harta benda dalam hal empat kebutuhan seorang bhikkhu (jubah, makanan, penginapan, dan obat-obatan), mengharuskan seorang untuk berhubungan dengan umat awam.
- 4) Sebuah kelas yang bermurid adalah sebuah penghalang ketika hal itu mengikat praktisi meditor dengan tugas-tugas mengajar dan memberi instruksi.

3 Lihat Vism. 111, 29-56

- 5) Proyek bangunan baru selalu menjadi sebuah penghalang bagi bhikkhu yang bermeditasi karena hal ini merupakan tanggung jawab yang mengalihkan beliau.
- 6) Sebuah perjalanan menjadi sumber pikiran-pikiran yang mengalihkan baik dalam merencanakan atau dalam perjalanan yang sejatinya.
- 7) Sanak saudara, apabila mereka sakit, terkadang harus dirawat oleh seorang bhikkhu, sebuah tanggung jawab yang kembali lagi menyita beliau dari meditasi.
- 8) Jatuh sakit atau penderitaan yang membutuhkan perawatan adalah penghalang yang lain.
- 9) Buku-buku, dalam hal tanggung jawab atas teks-teks, dapat menjadi penghalang bagi beberapa meditator.
- 10) Bahkan kemampuan supernatural, yang sulit didapatkan, dapat menjadi penghalang bagi seorang yang mencari pencerahan.

Akan menjadi bermanfaat bagi seorang bhikkhu yang bermeditasi untuk memahami sebelumnya jalan untuk menghadapi halangan-halangan ini.⁴ Enam penghalang – tempat tinggal, keluarga, harta benda, kelas, sanak

⁴ Seorang meditator awam, secara pasti, tidak akan bias menghindari penghalang-penghalang ini sepenuh seorang bikhu, tetapi ia harus mencoba untuk mencontoh bikhu dengan kemampuan terbaiknya (Ed.).

saudara dan keteranan – dapat diatasi dengan meninggalkan kemelekatan atas mereka. Tiga penghalang – bangunan, perjalanan dan buku-buku – diatasi dengan tidak mengambil kegiatan yang berkaitan dengan mereka. Penderitaan adalah sebuah penghalang yang diatasi dengan penanganan medis yang sesuai, dengan catatan penyakit tersebut yang dapat disembuhkan. Ada beberapa penyakit yang adalah penyakit kronis. Namun, apakah penyakit seseorang ternyata adalah penyakit kritis atau bahkan tidak dapat disembuhkan, seseorang harus terus lanjut menjalankan meditasi meskipun demikian. Penyakit seperti katarak, yang masih dapat ditoleransi, harus ditaklukkan dengan daya juang dalam meditasi. Seorang meditator yang sungguh-sungguh harus tidak membiarkan penyakit menguasainya. Dalam kelahiran yang berulang-ulang dalam samsara, seseorang pasti pernah menjadi korban dari penyakit. Sehingga setidaknya sekarang seseorang harus membuat usaha yang sungguh-sungguh untuk menangani penyakit pikiran meski ketika mengkonsumsi obat untuk penyakit jasmani. Melalui cara ini, seseorang akan berhasil dalam mengatasi halangan-halangan sehingga seseorang dapat melanjutkan meditasinya.

Selain mengetahui bagaimana memotong halangan-halangan, seorang meditator harus memahami keenam

rintangan (*paripantha*) dan keenam pembersihan (*vodāna*). Rintangan adalah kondisi-kondisi yang menghancurkan atau menghambat kemajuan dalam konsentrasi, penyucian adalah hal-hal yang membantu membawa konsentrasi menuju kematangan. Keenam rintangan tersebut adalah:

- 1) Pikiran menginginkan masa lalu, dipenuhi dengan distraksi
- 2) Pikiran menginginkan masa depan, dipenuhi dengan harapan dan keinginan
- 3) Pikiran yang malas, dipenuhi dengan kelelahan
- 4) Pikiran yang terlalu cemas, dipenuhi dengan ketidak-tenangan
- 5) Pikiran yang terlalu termotivasi, dipenuhi dengan hawa nafsu
- 6) Pikiran yang tidak termotivasi, dipenuhi dengan niat jahat

Memahami bahwa keenam kondisi ini berbahaya bagi konsentrasi, seseorang harus secara konstan melindungi pikiran agar tidak jatuh dalam pengaruh mereka, sebab melalui kecerobohan, seseorang bisa kehilangan konsentrasi apa pun yang telah dikembangkannya.

Kini, mari kita lihat bagaimana keenam kondisi ini terjadi. Ketika meditator menghubungkan dirinya dengan subjek meditasinya, buah pikir-buah pikir yang berkaitan dengan subjek tersebut terus menerus bermunculan dalam

pikirannya. Dan ketika rangkaian buah pikir ini terus berjalan dalam jalur subjek meditasi, kini dan seterusnya buah pikir ini menuju ke memori akan *peristiwa masa lalu* yang ada kaitannya dengan subjek tersebut. Sebelum meditator sadar akan apa yang terjadi, rangkaian buah pikir ini melompat keluar jalur meditasi dan mengikuti peristiwa-peristiwa masa lalu tersebut. Dibutuhkan waktu, bahkan waktu yang lama, bagi meditator untuk menyadari pikirannya tidak lagi tertuju pada subjek meditasi. Kecenderungan pikiran untuk melenceng dari subjek meditasi ini sangat menghancurkan kekuatan konsentrasi, menyebabkan distraksi. Oleh karenanya kecenderungan ini adalah gangguan bahkan untuk menjaga konsentrasi seseorang, jangankan kematangan konsentrasi.

Rintangan kedua yang disebutkan di atas adalah kecenderungan pikiran untuk lari menuju masa depan. Seringkali, kecenderungan ini terwujud dalam harapan-harapan dan impian-impian. Ketika hawa nafsu mengambil kendali pikiran dalam waktu yang cukup lama, ia menciptakan guncangan mental tertentu, dan hal ini juga melemahkan konsentrasi.

Rintangan ketiga adalah kemalasan mental, yang membuat pikiran menjadi lesu.

Rintangan keempat adalah pikiran yang terlalu cemas.

Kadang kala, meditator menjadi sangat antusias dan tegang dalam usahanya sehingga ia mulai bermeditasi dengan antusiasme yang berlebihan. Namun, baik tubuh maupun pikirannya tidak mampu menahan usaha yang berlebihan ini. Secara fisik ia merasa lelah dan terkadang pusing; secara mental ia menjadi sangat bingung, yang menyebabkan penurunan konsentrasi.

Rintangan kelima adalah pikiran yang terlalu termotivasi. Kondisi ini disebabkan oleh nafsu dan merupakan hasil dari membiarkan pikiran berkelana di antara berbagai objek pikiran yang tidak penting.

Dan rintangan keenam adalah kondisi pikiran yang tidak termotivasi yang merupakan hasil dari membiarkan pikiran mengejar objek pikiran yang tidak penting di bawah pengaruh niat buruk.

Untuk melindungi dari kembalinya pikiran pada keenam rintangan ini, seseorang harus mencegah pikiran dari mengejar objek pikiran yang tidak penting. Dengan menjaga pikiran jauh dari keenam rintangan, keenam sebab untuk membersihkan konsentrasi didapatkan. Dalam kata lain, dalam usaha untuk mengatasi keenam penghalang inilah, seseorang memenuhi keenam kondisi yang diperlukan untuk membersihkan konsentrasi. Dengan begitu, keenam pembersihan ini adalah pembersihan

pikiran dari menginginkan masa lalu, dari menginginkan masa depan, dari kelesuan, dari nafsu, dan dari niat buruk.

Sejumlah tingkat pemurnian pikiran dihasilkan dari keenam cara membersihkan konsentrasi ini. Akan tetapi, ada empat hal pendukung lagi yang dibutuhkan untuk melengkapi pemurnian ini:

- 1) Kedua kemampuan spiritual, keyakinan dan kebijaksanaan, harus dijaga keseimbangannya.
- 2) Semua lima kemampuan spiritual (keyakinan, kekuatan, kesadaran, konsentrasi, dan kebijaksanaan) harus bekerja dalam kesatuan tujuan.
- 3) Jumlah usaha yang diberikan harus benar.
- 4) Latihan yang konstan dan berulang harus dijaga.

Ps.I, 168

Keyakinan dalam hal ini, berarti hilangnya keraguan dalam subjek meditasi seseorang. Ini merupakan kepercayaan diri seseorang dalam kemampuannya untuk sukses dalam berlatih. Kebijakan mengacu pada pemahaman akan tujuan seseorang bermeditasi. Tujuan itu haruslah untuk memunculkan pengetahuan akan pikiran dan jasmani (*namā-rūpa*). "Jumlah usaha yang benar" adalah usaha yang sedang. Secara umum, dalam hal meditasi ketenangan (contohnya, kesadaran akan nafas), tiga kali

diduduk masing-masing selama tiga jam adalah latihan yang cukup dalam satu hari, sedangkan dalam meditasi pencerahan, seseorang harus terus bermeditasi dalam semua postur dalam sehari. Dengan “latihan yang berulang” yang dimaksud adalah munculnya kemampuan spesial atau kecenderungan tertentu dengan bertahan secara berulang dalam pikiran yang baik.

Untuk mengembangkan konsentrasi, seluruh usaha seseorang – besar maupun kecil – harus dilakukan dengan kesadaran. Seseorang harus membuat keputusan spesial untuk melakukan segala hal dengan jumlah kesadaran yang benar. Ketika setiap tindakan seorang meditator dilakukan dengan penuh kesadaran, seluruh tindakannya akan mulai terjaga dalam level keseragaman tertentu. Dan ketika keseragaman dalam kesadaran ini berkembang, perilaku dari meditator tersebut akan mencapai level perkembangan tertentu. Oleh karena kekuatan ini, semua postur seorang meditator akan menjadi seragam secara halus dan rata. Perilakunya, kekayaan mendalam dari kebajikannya, akan bersifat inspiratif.

Pada awalnya, tugas mengembangkan kesadaran dan konsentrasi akan tampak sebagai sesuatu yang sulit atau bahkan tidaklah penting. Seseorang bahkan bisa saja menjadi tidak semangat karenanya. Memahami

kemungkinan ini dari sebelumnya, seseorang harus membuat kemauan yang kuat untuk terus bertahan dalam latihannya. Kemajuan dari seorang meditator tidak lain adalah kemajuan dalam kesadaran dan konsentrasinya. Ketika, pada awalnya seseorang secara antusias berniat untuk mengembangkan kesadaran, ketika seseorang membuat usaha yang sungguh-sungguh untuk menjalankan kesadaran, seseorang akan mulai melihat bagaimana pikiran menjadi sangat tertarik dengan kesadaran – hampir secara tidak sadar. Dan ketika seseorang menjadi terbiasa dengan hal itu, seseorang akan mampu melatih kesadaran tanpa kesulitan. Seseorang akan kemudian merasa bahwa kesadaran adalah aktivitas yang cukup harmonis dengan keadaan alami pikiran. Dan pada akhirnya, meditator dapat mencapai tingkat dimana ia dapat melatih kesadarannya dengan mudah. Tidak hanya itu, tetapi ia akan juga mengetahui bagaimana kesadaran, ketika dikembangkan, mengalir ke dalam konsentrasi. Sembari kesadaran berkembang, konsentrasi secara natural berkembang bersamaan dengannya. Namun, usaha yang tak terpatahkan sangatlah dibutuhkan, seseorang harus memperhatikan jeda yang terjadi saat perubahan postur.

Ada empat postur: duduk, berdiri, berjalan, dan berbaring. Dalam meditasi duduk, pikiran menjadi tenang. Tetapi, saat meditator beranjak dari tempat duduknya, beberapa

kehilangan ketenangannya. Kesadaran dan konsentrasi mereka hilang. Setelah berdiri, ketika mereka mulai berjalan atau berjalan bolak-balik, mereka kehilangan ketenangan yang sedikit tersisa saat mereka berdiri. Kesadaran dan konsentrasi mereka terpecah lagi. Oleh karena prosedur yang lamban ini, kurangnya kesadaran tidak terputus, seseorang lanjut bermeditasi setiap hari, tetapi tidak menghasilkan perkembangan apa pun; seseorang berhenti di tempat.

Apabila seseorang ingin menghindari kemunduran serius ini, *seseorang harus mengarahkan perhatiannya pada setiap persambungan postur*. Ambil contoh, postur berjalan. Postur ini adalah postur yang menawarkan kesempatan luar biasa untuk membangkitkan kekuatan konsentrasi. Banyak meditator yang dengan mudah mengembangkan konsentrasi dalam postur ini. Bayangkan seseorang telah membangkitkan sejumlah level kesadaran dan konsentrasu pada saat berjalan. Kini, ketika seseorang berniat untuk duduk, ia harus berhati-hati agar ia tidak kehilangan apa yang telah ia dapatkan. Dengan konsentrasi, seseorang harus membuat catatan mental dari niat untuk duduk: 'akan duduk, akan duduk'. Kemudian, dalam duduk pula membuat catatan mental: 'duduk, duduk'. Dengan cara ini, seserang dapat menjaga keberlanjutan level kesadaran dan konsentrasi apa pun yang telah ia capai, dan

melanjutkan meditasinya dalam postur duduk. Latihan membuat catatan mental kedua intensi dan tindakan dalam persambungan postur, membuat seseorang dapat menjaga kesadaran dan konsentrasi tanpa terputus.

Dalam usaha menjaga kesadaran yang berkesinambungan, seseorang harus mempertimbangkan dengan baik bahaya dari mengabaikan latihan tersebut dan manfaat mengembangkannya. Mengembangkan kesadaran adalah mengembangkan kewaspadaan, yang sangat membantu untuk semua jenis kondisi mental yang bajik. Mengabaikan kesadaran berarti menumbuhkan kecerobohan, jalan yang menuju pada kondisi tidak bajik, pada kejatuhan. Dengan pertimbangan ini, seseorang harus membuat niat yang teguh dan sungguh-sungguh berusaha untuk mengembangkan kesadaran. Ketika kesadaran berkembang, konsentrasi juga berkembang. Perhatikan bahwa perkembangan kesadaran dan konsentrasi adalah yang dimaksud dengan "perkembangan dalam meditasi". Selalu ingat perkataan Buddha:

Ia yang memiliki kesadaran akan selalu baik;

Ia yang sadar tumbuh dalam kebahagiaan.

(S. I, 208)

Seorang meditator harus memperhatikan penerapan kesadaran dalam setiap saat dan dalam kondisi apa

pun. Yang memerlukan penekanan khusus di sini adalah penerapan kesadaran harus sangat terfokus sehingga dapat membawa seseorang kepada pencapaian Nibbāna. Kesadaran harus dimulai dalam cara dan semangat yang secara efektif membangkitkan pengetahuan akan jalan mulia. Dengan demikian barulah kesadaran dapat disebut dengan "faktor pencerahan kesadaran" (*satisambojjhanga*). Kesadaran demikian, yang sesuai dengan jalan, mengarah pada tujuan pada Nibbāna.

Meditasi adalah peperangan dengan pikiran. Ini adalah peperangan dengan musuh dari dalam – kekotoran batin. Pertama-tama, seseorang harus mengenali bahwa musuh-musuh ini, meski berperang dengan satu sama lain, juga berperang dengan pikiran baik. "Kasih sayang" berperang dengan "kemarahan". "Iri hati" berkatian dengan "kemarahan". "Keserakahan" berkawan dengan "kesombongan" dan "posisi". "Posisi" dan "kesombongan" sama-sama berlawanan, meski keduanya berasal dari "keserakahan".

Meditator harus memahami sifat alami dari kekotoran batin ini. Kekotoran batin adalah segerombolan musuh yang licik. Mereka menciptakan tipuan-tipuan dalam pikiran meditator bahkan ketika meditasi menunjukkan tanda-tanda kemajuan. Meditator menjadi bahagia. Tetapi, hal ini adalah kasus tipuan yang halus. Oleh karena kepuasan ini,

meditasi cenderung menurun. Ini adalah sebuah contoh dari musuh yang menjelma sebagai teman.

Penipuan diri dapat terjadi bahkan ketika meditator sedang membuat catatan mental. Sebagai contoh, dalam membuat catatan mental tentang rasa sakit, jika ia memiliki keinginan untuk mengakhiri rasa sakit tersebut, kebencian akan mencari kesempatan untuk masuk. Demikian pula, dalam membuat catatan mental tentang objek yang diinginkan, meditator menjadi agak lamban dalam melakukannya. Jeda ini menyisakan ruang bagi keserakahan untuk menyusup. Sesungguhnya, ia secara sengaja menunda pencatatan mental agar dapat memberi kesempatan bagi nafsu keinginannya. Ia melakukan ini apabila objek yang sedang muncul dalam gambaran mentalnya kebetulan merupakan objek yang menyenangkan. Terkadang, dalam situasi demikian, ia secara total mengabaikan pencatatan mental. Kehilangan yang dialami oleh meditator dengan mengabaikan hal ini sangatlah besar.

Kegagalan dalam membuat catatan mental tentang objek menjadi kemunduran serius dalam perkembangan perhatian seorang meditator. Seketika seseorang melihat objek yang menyenangkan, seseorang harus membuat catatan mental tentangnya dan dengan segera membuangnya. Apabila tidak, seseorang hanya akan

merayu bencana. Terkadang meditator akan mendapat gambaran mental akan seorang wanita yang datang mendekat seperti akan membuat kontak fisik dengannya. Dalam kondisi seperti ini, meditator harus siaga dan waspada dalam membuat catatan mental. Ada dua jalan membuat catatan mental:

- 1) Ketika bermeditasi, seseorang mendengar suara. Jika itu adalah suara yang berlanjut untuk waktu yang lama, seseorang harus mencatat secara mental dua atau tiga kali ('pendengaran'...'pendengaran').
- 2) Ketika bermeditasi, seseorang mendengar suara. Jika memungkinkan untuk melanjutkan meditasi meskipun ada suara tersebut, setelah pencatatan mental awal, seseorang perlu untuk mengulang membuat catatan mental tentang hal itu.

Dalam meditasi, seseorang harus membuat catatan mental tentang segala hal yang ditemui. Seseorang harus memiliki kebiasaan untuk mencatat secara mental apa pun yang hadir – baik itu besar atau kecil, baik atau buruk. Untuk membuat catatan mental tentang perasaan menyakitkan dengan rasa tidak suka membuat celah bagi kebencian, oleh karena itu, seseorang harus selalu melatih ketenang-seimbangan dalam membuat catatan secara mental tentang perasaan-perasaan ini. Seseorang seharusnya tidak mencatat mereka dengan keinginan

untuk menyingkirkan mereka. Tujuannya harus untuk menangkap sifat alami dari fenomena dengan memahami rasa sakit sebagai rasa sakit. Prinsip yang sama berlaku untuk objek yang menyenangkan yang membangkitkan perasaan menyenangkan. Dengan Nibbāna sebagai satu-satunya tujuan, seseorang harus belajar untuk membuat catatan mental tentang apa pun dengan ketenang-seimbangan.

2. Tahapan Konsentrasi

Pemurnian Pikiran dicapai ketika level konsentrasi menjadi cukup kuat untuk memungkinkan penekanan kelima kekotoran batin yang mengganggu yang dikenal sebagai “lima penghalang” (*pañcanīvaraṇā*), yaitu: nafsu seksual, niat jahat, kemalasan dan kelesuan, kecemasan dan penyesalan, dan keraguan.⁵

Ada tiga jenis konsentrasi yang berkualifikasi sebagai Pemurnian Pikiran: konsentrasi pemasukan (*upacārasamādhi*), konsentrasi pencerapan (*appanā-samādhi*), dan konsentrasi sejenak (*khaṇika-samādhi*). Dua jenis pertama dicapai melalui kendaraan ketenangan (*samatha*), yang terakhir melalui kendaraan pencerahan (*vipassanā*). Konsentrasi sejenak memiliki kekuatan yang sama dalam

5 (1) *kāmacchanda*, (2) *vyāpāda*, (3) *thinamiddha*, (4) *uddhaccakukkucca*, (5) *vicikicchā*

penyatuan mental dengan konsentrasi pemasukan. Sebab ia dibekali dengan sepuluh kondisi yang disebutkan di atas, dan memegang kendali lima penghalang, ia membantu pencapaian pengetahuan pencerahan. Akan tetapi, karena ia tidak secara langsung terlibat sebagai landasan jhanā, ia tidak disebut dengan konsentrasi pemasukan.

Di sini, kita akan membahas pencapaian Pemurnian Pikiran melalui pendekatan keheningan. Bentuk penuh dari pemurnian ini adalah konsentrasi pencerapan, yang terdiri dari delapan pencapaian meditatif (*aṭṭha samāpatti*) : empat pencerapan yang disebut jhanā, dan empat keadaan tanpa bentuk (*ārupa*). Kedua tahapan persiapan yang utama yang mengarah pada jhanā disebut dengan usaha pendahuluan (*parikamma*) dan jalan masuk (*upacāra*).⁶

Kesadaran biasa tidak dapat diubah kedalam tingkat mulia sekaligus, tetapi harus diubah melalui tingkatan-tingkatan. Dalam tahap usaha pendahuluan, seseorang harus terus menerus mengamati subjek meditasi dalam waktu yang lama hingga kemampuan spiritualnya menjadi seimbang dan berfungsi dengan tujuan yang menyatu. Ketika kemampuan spiritual menjadi seimbang, pikiran luruh dalam jalan masuk. Dalam tahap jalan masuk,

6 Lihat Apendiks 3 untuk detail lebih jauh

kelima penghalang tidak mengganggu aliran konsentrasi. Objek kasar meditasi di awal digantikan oleh gambaran mental yang halus yang disebut dengan tanda rekanan (*paṭibhāga-nimitta*).

Dalam tahap jalan masuk, pikiran menjadi sangat kuat terpusat pada objek. Ketika pikiran, seperti apa adanya, tenggelam dalam objek, ini menandakan kemunculan pikiran *jhanā* yang dikenal dengan penyerapan. Saat meninjau *jhanā* pertama, seseorang menemukan bahwa ada lima komponen pembeda yang disebut "faktor-faktor *jhanā*", yaitu: pikiran terapan, pikiran berkelanjutan, kesenangan, kebahagiaan, dan keterpusatan.⁷

Akan tetapi, seseorang tidak seharusnya memulai meninjau faktor-faktor *jhanā* ini segera setelah seseorang mencapai *jhanā*. Untuk memulainya, disarankan untuk keluar dari *jhanā* setelah berdiam di dalamnya selama lima menit. Bahkan hal ini harus dilakukan dengan tekad yang tepat: "Aku akan mencapai *jhanā* pertama selama lima menit dan keluar setelah lima menit." Dengan menggunakan tekad demikian, seseorang harus mengulang keluar dari *jhanā* dan masuk kembali selama berkali-kali. Latihan semacam ini diperlukan karena ada bahaya dimana seorang pemula yang berdiam dalam *jhanā* terlalu lama akan

7 (1) *vitaka*, (2) *vicāra*, (3) *pīti*, (4) *sukha*, (5) *ekaggatā*

mengembangkan kemelekatan yang berlebih padanya. Latihan dasar ini, pada waktu yang sama, adalah latihan yang bermanfaat untuk menguasai masuk dan keluar dari jhanā.⁸

Untuk menghindari adanya kemungkinan gangguan dan untuk menyetabilkan jhanā yang telah dicapainya, pemula harus menghabiskan waktunya untuk masuk dan keluar dari jhanā sebanyak mungkin yang ia bisa. Tetapi, dalam setiap kalinya, ia harus membuat tekad yang baru berkaitan dengan durasi jhanā-nya. Jumlah menit dapat ditingkatkan secara perlahan. Untuk berapa kalinya, tidak ada batasan. Tujuan dari latihan ini adalah untuk mencapai penguasaan kembar dalam memasuki dan keluar dari jhanā. Penguasaan kedua hal ini dapat dikatakan lengkap ketika seseorang mampu menetap dalam jhanā selama tepat dalam beberapa menit yang telah ditentukan, dan mampu keluar dari jhanā dalam waktu yang telah ditentukan.

Ketika kedua penguasaan ini lengkap, seseorang harus berlatih penguasaan dalam mengarahkan pikiran dan meninjau. Oleh karenanya, latihan mengarahkan pikiran harus diambil terlebih dahulu karena hal ini memungkinkan

8 Kelima jenis penguasaan: (1) penguasaan dalam mengarahkan pikiran, (2) penguasaan dalam mencapai, (3) penguasaan dalam memecahkan, (4) penguasaan dalam pengeluaran, (5) penguasaan dalam meninjau

seseorang untuk mempertimbangkan faktor-faktor jhanā secara terpisah. Kemudian, seseorang dapat berlatih penguasaan dalam meninjau, yang merupakan semacam refleksi pada kualitas faktor-faktor jhanā tersebut. Karena tidak mungkin untuk berefleksi pada faktor-faktor jhanā ketika berada dalam jhanā, seseorang harus melakukannya setelah keluar darinya. Pada tahap jhanā yang pertama, komponen utamanya adalah kelima faktor mental: pikiran terapan, pikiran berkelanjutan, kesenangan, kebahagiaan, dan keterpusatan. Jika faktor-faktor ini tidak dapat dibedakan dengan jelas, sang meditator harus mengulang-ulang masuk dan keluar jhanā, meninjaunya lagi dan lagi.

“Pikiran terapan” (*vitakka*) adalah penerapan dari pikiran kepada objek, “pemasukan” pikiran kedalam objek. “Pikiran berkelanjutan” (*vicāra*) adalah kinerja yang berkelanjutan dari pikiran pada objek yang sama. Perbedaan antara keduanya akan terlihat jelas pada tahap ini karena kemurnian dari pikiran jhanā. Ketiga faktor yang lain, kesenangan, kebahagiaan, dan keterpusatan, akan muncul lebih jelas di depan mata pikiran.

Diperlukan untuk menerapkan pikiran pada ketiga faktor beberapa kali secara berurutan dan terbalik agar dapat memeriksa kualitas mereka. Dengan cara ini, seseorang memenuhi syarat penguasaan dalam mengarahkan pikiran

dan meninjau. Dalam proses memeriksa faktor-faktor jhanā secara berurutan dan terbalik, seseorang mencapai penguasaan yang lebih jauh dalam memasuki dan keluar dari jhanā.

Ketika memeriksa faktor-faktor jhanā dengan cara ini untuk mendapatkan penguasaan dalam mengarahkan pikiran dan meninjau, beberapa faktor akan mulai muncul dengan kasar karena mereka memiliki kecenderungan terhadap penghalang-penghalang. Kemudian seseorang akan merasa bahwa dirinya akan menjadi lebih baik tanpa faktor-faktor kasar ini. Dalam titik waktu ini, seseorang harus membuat tekad berikut demi pencapaian jhanā yang kedua: “Semoga aku mencapai jhanā kedua yang terbebas dari kedua kaktor pikiran terapan dan pikiran berkelanjutan dan yang terdiri dari ketiga faktor – kesenangan, kegembiraan, dan keterpusatan.”⁹

Setelah membuat tekad demikian, meditator kembali mengkonsentrasikan pikirannya pada tanda rekanan. Ketika kemampuannya matang, ia melewati berbagai

⁹ Di sini, penjelasan kami, kami mengikuti sistem sutta. Namun, bagi beberapa meditator, hanya pikiran terapan yang muncul sebagai faktor kasar, sedangkan bagi yang lainnya, baik pikiran terapan dan pikiran berkelanjutan muncul bersamaan sebagai faktor kasar. Perbedaan dalam penilaian ini dikarenakan oleh pengalaman sebelumnya dalam meditasi pada kehidupan sebelumnya. Perbedaan dalam keempat tingkat jhana dalam sutta dan kelima tingkat dalam Abhidhamma adalah bentuk pengakuan dari hal ini. “Demikianlah tingkat kedua dari keempat tingkatan menjadi tingkat kedua dan ketiga dalam kelima tingkatan dengan dibagi menjadi dua. Dan tingkat ketiga dan keempat dalam keempat tingkatan menjadi tingkat empat dan lima dalam kelima tingkatan. Tingkat pertama tetap menjadi tingkat pertama dalam keduanya.” (Vism. IV, 202)

tahapan pendahulu dan memasuki penyerapan dalam jhāna kedua, yang bebas dari pikiran yang diterapkan dan pikiran yang dipertahankan, dan diberkahi dengan kesenangan, kebahagiaan, dan keterpusatan yang dimurnikan. Seperti dalam kasus jhāna pertama, di sini pula, ia harus berlatih untuk kelima tingkat penguasaan, tetapi kali ini, usahanya lebih mudah dan cepat.

Setelah menguasai jhāna kedua, meditator mungkin dapat menginginkan untuk melangkah lebih jauh sepanjang jalan ketenangan. Ia melihat bahwa kesenangan (*pīti*) dari jhāna kedua adalah kasar, dan di atas ini ada jhāna ketiga yang memiliki hanya kebahagiaan dan keterpusatan. Ia membuat tekad, mengambil latihan, dan – jika ia mampu – mencapainya. Setelah menguasai jhāna ini dalam kelima cara, ia menyadari bahwa kebahagiaan itu menjijikan, dan beraspirasi untuk meraih jhāna keempat, dimana perasaan bahagia digantikan dengan perasaan ketenang-seimbangan, yang lebih damai dan luhur. Ketika latihannya matang, ia memasuki jhāna ini, menyempurnakannya, dan meninjaunya kembali.

Di luar jhanā keempat terdapat empat pencapaian yang lebih tinggi, yang disebut “keadaan tidak berbentuk” atau “jhanā tanpa bentuk,” sebab bahkan materi bentukan yang halus dari jhanā tidaklah ada. Keadaan-keadaan ini diberi nama: dasar dari ruang tak terbatas, dasar dari kesadaran

tak terbatas, dasar dari ketidakadaan, dan dasar dari tidak adanya persepsi atau bukan persepsi.¹⁰ Mereka dicapai dengan menyempurnakan kekuatan konsentrasi, bukan melalui penghalusan faktor-faktor mental, tetapi melalui melatih pikiran untuk menagkap peningkatan objek perhatian yang lebih halus.

¹⁰ Dalam bahasa Pali: (1) *ākāsānañcāyatana*, (2) *viññāṇaṇcayatana*, (3) *ākīñcaññāyatana*, (4) *n'eva saññānāsaññāyatana*.



BAB III

PEMURNIAN PANDANGAN

(Ditṭhivisuddhi)

Pemurnian Pikiran dicapai dengan mengeliminasi kelima penghalang melalui pengembangan konsentrasi. Hal ini dapat dilakukan melalui baik kendaraan ketenangan atau kendaraan pencerahan. Meditator dalam kendaraan ketenangan menuju pada pencapaian konsentrasi pemasukan maupun konsentrasi pencerapan berkaitan dengan satu dari kedelapan tingkat pencapaian – keempat jhanā dan keempat keadaan tanpa bentuk. Kendaraan pencerahan menuju pada pencapaian konsentrasi sejenak melalui merenungkan perubahan fenomena dengan perhatian penuh. Ketika Pemurnian Pikiran

dicapai dan pikiran telah menjadi terkonsentrasi, meditator siap untuk meditasi pencerahan untuk mengembangkan kebijaksanaan.

Tahap pertama dalam meditasi pencerahan disebut dengan Pemurnian Pandangan. Pemurnian ini terbentuk dari membangkitkan pencerahan akan pikiran dan jasmani (*nāmarūpa*), menggunakan meditasi subjek sebagai dasarnya. Di sini, aspek "jasmani" (*rūpa*) meliputi sisi fisik dari keberadaan, kumpulan dari bentuk materi. Aspek "pikiran" (*nāma*) meliputi sisi mental dari keberadaan, keempat kumpulan mental yang adalah perasaan, persepsi, bentukan mental, dan kesadaran. Pemurnian Pandangan dicapai pada waktu meditator terus memperhatikan subjek meditasinya dengan pikiran yang menyatu yang dilengkapi dengan enam pembersihan dan keempat kodisi yang berkaitan dengan perkembangan kemampuan spiritual. (Lihat hal. 17 – 18).

Saat ini, subjek meditasi mulai muncul kepadanya dalam bentuk dua bagian yang berbeda fungsinya – pikiran dan jasmani – bukannya sebagai satu kesatuan. Pemurnian ini mendapatkan namanya karena ia menandai pemutusan awal dari semua pandangan spekulatif yang dipimpin

oleh pandangan kepribadian.¹¹ Metode yang digunakan adalah serangkaian realisasi yang disebut “meninggalkan dengan mengganti kebalikannya” (*tandangappahāna*). Meninggalkan dengan menggantikan dengan kebalikannya adalah meninggalkan dengan melalui faktor tertentu dari pengetahuan; yang sebagai bagian dari pencerahan, adalah merupakan kebalikannya. Ini adalah seperti meninggalkan kegelapan di malam hari dengan menggunakan cahaya. (Lihat Vism. XXII, 112.)

Dalam pengembangan meditasi pencerahan, terdapat enam belas jenis pengetahuan yang dicapai dalam urutan:

1. Pengetahuan akan Pembatasan Pikiran dan Jasmani (*nāmarūpaparicchedañāṇa*)
2. Pengetahuan akan Penyebab dan Kondisi yang Membedakan (*paccayapariggahañāṇa*)
3. Pengetahuan akan Pemahaman (*sammasañāṇa*)
4. Pengetahuan akan Perenungan terhadap Kemunculan dan Kelenyapan (*udayabbayānupassañāṇa*)
5. Pengetahuan akan Perenungan terhadap Peleburan (*bhaṅgānupassañāṇa*)

11 *Sakkāyadiṭṭhi*. Pandangan kepribadian yang salah akan kebradaan diri yang sebenarnya yang berkaitan dengan kelima kumpulan. Ada dua puluh empat bentuk menurut apakah kumpulan ini – bentuk, perasaan, persepsi, bentukan mental, dan kesadaran – dianggap satu dengan diri, sebagai milik diri, sebagai terdapat dalam diri, atau menempel pada diri.

6. Pengetahuan akan Perenungan terhadap Penampilan sebagai Kengerian (*bhay'upaṭṭhānañāṇa*)
7. Pengetahuan akan Perenungan terhadap Bahaya (*ādīnavānupassanāñāṇa*)
8. Pengetahuan akan Perenungan terhadap Ketidakterpikatan (*nibbidānupassanāñāṇa*)
9. Pengetahuan akan Nafsu terhadap Pembebasan (*muñcitukamyatāñāṇa*)
10. Pengetahuan akan Perenungan terhadap Refleksi (*paṭisankhānupassanāñāṇa*)
11. Pengetahuan akan Ketenang-seimbangan terhadap Bentuk (*sankhār'upekkāñāṇa*)
12. Pengetahuan dalam Kesesuaian dengan Kebenaran (Kesesuaian Pengetahuan) (*saccānulomikañāṇa*)
13. Pengetahuan akan Perubahan Keturunan (*gotrabhūñāṇa*)
14. Pengetahuan akan Jalan (*maggāñāṇa*)
15. Pengetahuan akan Buah (*phalañāṇa*)
16. Pengetahuan akan Peninjauan Kembali (*paccavekkhaṇañāṇa*)

Kumpulan pengetahuan ini muncul ketika pikiran yang teguh dan terkonsentrasi dijaga tetap fokus pada subjek meditasi. Pengetahuan pertama yang muncul, Pengetahuan akan Pembatasan Pikiran dan Jasmani, didapatkan

dengan merenungkan tiga pemurnian pertama (yaitu, Pemurnian Kebajikan, Pemurnian Pikiran, dan Pemurnian Pandangan). Dengan melalui mematangkan pengetahuan pertama dalam tiga cara – secara internal, eksternal, dan baik secara internal maupun eksternal – Pemurnian Pandangan menjadi lengkap. Pemurnian Pandangan tersirat dalam Pengetahuan akan Pembatasan Pikiran dan Jasmani, dan dicapai dengan mendapatkan pengetahuan ini. Akan tetapi, pengetahuan pencerahan yang tepat (*vipassanāñāṇa*) belum muncul. Pengetahuan pencerahan ada sepuluh, mulai dari Pengetahuan dengan Pemahaman hingga Pengetahuan Penyesuaian. Mereka dibangun dari Pemurnian Pandangan dan Pemurnian dengan Mengatasi Keraguan, yang sebagai gantinya, dibangun dari dua akar, Pemurnian Kebajikan dan Pemurnian Pikiran.

Untuk mencapai Pengetahuan Pembatasan Pikiran dan Jasmani, meditator, setelah memurnikan pikirannya melalui latihan konsentrasi yang sukses, memfokuskan perhatiannya pada subjek meditasi, yang bisa berupa rambut, tulang, kembang kempisnya perut (sebagai contoh, elemen angin sebagai objek rabaan), atau pernapasan yang disadari. Seiring ia terus memperhatikan subjek meditasi, ia mulai memahaminya sebagai terdiri dari dua aspek – aspek material dan aspek mental, yang bersama disebut dengan “pikiran dan jasmani” (*nāma-rūpa*).

Sebagai aturan, seseorang harus pertama-tama menjadi sadar akan bagian-bagian yang berkaitan dengan aspek material dari subjek meditasi. Bagian apa pun yang berkaitan dengan aspek mental menarik perhatian seseorang setelahnya. Akan tetapi terkadang baik aspek mental maupun material menjadi nyata bagi meditator secara bersamaan. Meditator dapat merasa subjek meditasi sebenarnya melanggar pikirannya.

Dalam kesadaran terhadap nafas, sebagai contoh, nafas masuk dan nafas keluar merupakan milik jasmani, sedangkan kesadaran akan keduanya dianggap sebagai pikiran. Secara normal, nafas masuk dan nafas keluar menggesek ujung hidung atau bibir atas ketika mereka masuk dan keluar. Meditator harus memperhatikan hanya pada terjadinya nafas masuk dan nafas keluar. Ia tidak seharusnya mengikuti nafas masuk ke dalam tubuh atau ke luar tubuh, mengira-ngira apa jadinya mereka, karena hal ini akan mengganggu konsentrasi. Seiring meditator berlanjut untuk menjaga pikirannya tetap tenang saat terjadinya kontak nafas dihirup dan dihembuskan (sebagai contoh, baik pada ujung hidung atau bibir atas), ia mulai merasa bagaikan pikirannya mendekati dan menyentuh subjek meditasi. Hal ini terjadi pada tahap yang telah berkembang dalam meditasinya ketika ia menjadi sadar akan perbedaan antara pikiran dan jasmani. Pikiran

memiliki sifat alami untuk condong kearah atau melompat pada objek. Awalnya, setiap nafas masuk dan nadas keluar tampak seperti unit yang padat. Kemudian, seseorang mulai memahami bahwa nafas adalah massa atau tumpukan. Ini adalah Pembatasan Jasmani. Seseorang kemudian memahami kesadaran akan nafas menjadi sebuah rangkaian atau "tumpukan" akan pikiran-peristiwa yang berlaian, tiap-tiapnya merupakan sebuah "tumpukan" dari massa atau banyak faktor mental. Ini adalah Pembatasan Pikiran. Kemampuan untuk memahami Pikiran dan Jasmani sebagai tumpukan tentunya menyiratkan kemampuan untuk membedakan yang satu dengan yang lainnya, karena tumpukan adalah merupakan sekelompok benda yang terletak di atas satu sama lain.

Ini adalah tahap awal dari Pengetahuan Pembatasan Pikiran dan Jasmani. Pada awalnya pemahaman ini terbatas pada subjek meditasi. Nantinya, ini akan tersebar ke bagian tubuh yang lain yang tersambung dengan subjek meditasi hingga meluas sampai seluruh tubuh. Tatap nantinya pemahaman bertambah luas keluar hingga makhluk lain dan juga benda-benda tidak bernyawa, oleh karena pengetahuan, ketika lengkap, terdiri dari tiga: internal, eksternal, dan internal dan eksternal.



BAB IV

PEMURNIAN DENGAN MENGATASI KERAGUAN

(Kankhāvitaraṇavisuddhi)

Pada zaman Sang Buddha, ada pertapa yang memiliki keraguan skeptis tentang hidup: “Dari mana makhluk ini muncul?” “Apa itu takdir?” dsb. Bahkan di antara mereka yang dapat mengingat kehidupan lampasanya, ada beberapa yang menciptakan teori spekulatif yang menyesatkan. Beberapa yang telah mendapatkan pengetahuan dari ingatan lampau dan dapat melihat beberapa kehidupan masa lampasanya berlanjut mengarang berbagai pandangan spekulatif

tentang masa lalu yang berada diluar penglihatan mereka. Oleh karenanya, ada teori tentang jiwa dan Tuhan yang menciptakan, juga pandangan yang menolak sebab dan akibat. Karena perbedaan padangan ini, keraguan skeptis muncul seperti keragu-raguan di dalam pikiran orang yang telah mencapai persimpangan jalan. Pandangan spekulatif ini hanya memperparah keraguan itu.

Para pertapa non-Buddhis ini tidak memiliki Pengetahuan Pembatasan Pikiran dan Jasmani maupun Pemurnian dengan Mengatasi Keraguan. Mereka telah mencapai jhanā dengan mendasarkan pikiran mereka pada teori jiwa. Oleh sebab kurangnya pemahaman, mereka salah mengartikan pengalaman meditatif mereka dan menjadi terjat dalam keraguan dan pandangan salah.

Untuk mendapatkan kebebasan dari semua keraguan tentang sifat alami dan pola dari keberadaan, diperlukan untuk memahami hukum sebab dan akibat, yang telah dijelaskan dengan jelas oleh sang Buddha. Pemahaman ini disebut dengan Pengetahuan akan Penyebab dan Kondisi yang Membedakan (*paccayapariggahañña*). Dengan kematangan pengetahuan ini, Pemurnian dengan Mengatasi Keraguan menjadi lengkap. Oleh karenanya, pengetahuan kedua didapatkan dalam proses mencapai pemurnian yang keempat. Pengetahuan akan Penyebab dan Kondisi yang Membedakan ini dikenal juga dengan

“pengetahuan akan hal-hal sebagai mana adanya” (*yathābhūta-ñāṇa*), “pandangan benar” (*sammādaṣṣana*) dan “pengetahuan tentang fenomena yang saling bergantung” (*dhamma-tṭhitiñāṇa*). Beberapa orang yang telah memiliki pengalaman dalam meditasi pencerahan dalam kehidupan lampau mampu membedakan penyebab dan akibat dengan segera bersamaan dengan kemampuan mereka membedakan pikiran dan jasmani.

Oleh karena Pemurnian Pandangan, meditator melampaui persepsi akan “makhluk” atau “orang”. Berlanjut pada Pemurnian dengan Mengatasi Keraguan, ia mulai memahami bahwa kesadaran selalu muncul bergantung pada kemampuan indera tertentu dan sebuah objek indera, bahwa tidaklah ada kesadaran dalam keabstrakan. Seperti apa sang Buddha katakan:

Demikianlah, para bhikkhu, bergantung pada kondisi apa pun api membakar, ia dikenali dalam kondisi itu (dengan kata lain), sebuah api yang membakar yang bergantung pada bilah-bilah kayu dikenal sebagai “api-kayu”; api yang membakar yang bergantung pada belatung dikenal sebagai “api-belatung”; api yang membakar yang bergantung pada rumput dikenal sebagai “api-rumput”; api yang membakar yang bergantung pada kotoran sapi dikenal sebagai “api-

kotoran sapi”; api yang membakar yang bergantung pada sampah dikenal sebagai “api-sampah” – meski demikian, para bhikkhu, kesadaran dikenali dengan bergantung pada kondisi yang muncul. Kesadaran yang muncul dengan bergantung pada mata dan bentuk dikenali dengan “kesadaran-mata”; kesadaran yang muncul dengan bergantung pada telinga dan suara dikenali dengan “kesadaran-telinga”; kesadaran yang muncul dengan bergantung pada hidung dan bau dikenali dengan “kesadaran-hidung”; kesadaran yang muncul dengan bergantung pada lidah dan rasa-rasa dikenali dengan “kesadaran-lidah”; kesadaran yang muncul dengan bergantung pada tubuh dan rabaan dikenali dengan “kesadaran-tubuh”; kesadaran yang muncul dengan bergantung pada pikiran dan ide-ide dikenali dengan “kesadaran-pikiran”.

Mahātaṇhāsamkhya Sutta

M.I,259ff.

Oleh karena itu, meditator memahami bahwa kesadaran-mata muncul karena mata dan sebuah objek visual, dan sebab ada kontak mata maka muncul perasaan, persepsi, kemauan, dan pikiran. Ini merupakan dua tingkat pemahaman yang berkaitan dengan pikiran dan penyebabnya, perasaan dan penyebabnya, persepsi dan

penyebabnya, dan seterusnya. Pada tahap ini, ia menyadari bahwa tidak ada “aku” atau “seorang” selain dari keempat kategori: pikiran dan penyebabnya, dan jasmani dan penyebabnya.

Kembang kempisnya perut kini nampak sebagai gumpalan elemen-angin. Ia mengenali elemen tanah melalui sensasi sentuhan diujung hidung bersamaan dengan elemen air yang berkaitan dengannya. Melalui sensasi rabaan akan rasa hangat dan dingin, ia mengenali elemen api. Kini pikiran telah terbebas dari penghalang, ada ruang luas untuk kebijaksanaan. Ia memahami bahwa jasmani juga timbul karena penyebab. Jika meditator cukup bijak, ia akan memahami bahwa kelahiran ini telah dihasilkan oleh beberapa perbuatan (*kamma*) masa lalu, dan bahwa ini merupakan hasil dari nafsu keinginan, kebodohan, dan keserakahan. Apa pun makhluk yang ia lihat, baginya, hanyalah contoh lain dari keempat kategori: pikiran dan penyebabnya, dan jasmani dan penyebabnya.

Pada tahap ini seseorang harus meningkatkan latihan kewaspadaan dan kesadaran penuhnya. Dalam setiap perubahan postur, seseorang harus membuat catatan mental tentangnya, juga tentang intensi yang mendorong perilaku tersebut. Pencatatan mental harus selalu mencatat pikiran yang mendahuluinya pula:

1. 'bermaksud untuk berdiri...bermaksud untuk berdiri'
2. 'berdiri...berdiri'.

Metode pencatatan mental dengan melihat sebab dan akibat ini membantu untuk memahami hubungan antara sebab dan akibat. Kondisi yang tersiratkan oleh Pengetahuan akan Penyebab dan Kondisi yang Membedakan ditemukan di sini. Meditator perlahan memahami bahwa pikiran adalah hasil dan objek adalah penyebab: "Karena ada suara maka pikiran akan pendengaran (kesadaran auditori) menjadi muncul...."

Saat ia melanjutkan untuk membuat catatan mental tanpa henti, seorang meditator yang mahir bahkan akan merasa pencatatannya terjadi secara otomatis. Tidaklah harus mengeluarkan usaha khusus untuk meningkatkan pemahaman seseorang tentang objek mental dengan cara demikian. Seseorang justru seharusnya memahami objek sebagai adanya dan pada saat mereka muncul. Usaha apa pun untuk mempercepat proses ini hanya akan mengganggu pikiran dari subjek konsentrasi dan oleh karenanya memperlambat kekuatan memahami. Jika meditator berpengetahuan luas dalam Dhamma, ia akan mampu untuk mendapatkan pemahaman yang lebih cepat dengan berefleksi berdasarkan Dhamma. Seseorang yang

tidak terlalu berpengetahuan akan membutuhkan waktu lebih untuk memahami.

Beberapa meditator mendapatkan pengetahuan tentang proses pembentukan secara dini. Seorang meditator yang sangat maju dalam refleksi dalam Dhamma dapat membangkitkan pengetahuan ini ketika bermeditasi atas beberapa subjek meditasi, dibekali dengan Pemurnian Pikiran. Pengetahuan demikian disebut dengan Pengetahuan akan Pikiran dan Jasmani yang Membedakan bersama dengan Penyebab dan Akibat. Bahwasanya, pikiran dan jasmani dipahami bersamaan dengan penyebab dan akibatnya sehingga pengetahuan akan pikiran dan jasmani serta pengetahuan akan sebab dan akibat muncul secara bersamaan. Dengan mengembangkan pengetahuan ini, Pemurnian dengan Mengatasi Keraguan dicapai.

Seseorang yang telah mencapai tahapan Pemurnian dengan Mengatasi Keraguan dengan jelas memahami ketiga fase putaran kementerian – lingkaran kekotoran batin, lingkaran perbuatan, dan lingkaran buah hasil:

Lingkaran kekotoran batin (*kilesavaṭṭa*) meliputi kecenderungan yang mengotori pikiran seperti kebodohan, nafsu keinginan, pandangan spekulatif, dan kemelekatan.

Lingkaran perbuatan (*kammavaṭṭa*) adalah aspek

fungsional dari kekotoran tersebut, yang adalah, banyaknya perbuatan, baik yang bajik maupun yang tidak bajik.

Lingkaran buah hasil (*vipākavaṭṭa*) terdiri dari hasil yang menyenangkan dan menyakitkan dari perbuatan-perbuatan tersebut.

Pemahaman ini tidak berdasarkan asumsi. Ini merupakan sesuatu yang terjadi pada meditator sebagai pengalaman yang pasti. Pada tahap ini, meski pencerahan yang sebenarnya belum mencapai kesempurnaan, pikiran memiliki kekuatan yang sangat besar. Ini adalah tahap dengan kepentingan khusus, sebab meditator yang telah mencapai sejauh ini telah menjadi "pemasuk arus yang lebih rendah" (*culla-sotāpanna*). Jika ia mempertahankan pengetahuan akan sebab-akibat ini dengan utuh hingga waktu kematian, tidak terganggu oleh keraguan dan kebimbangan, dalam kehidupan selanjutnya ia dengan pasti tidak akan dilahirkan ke empat alam rendah: neraka, alam roh menderita (*peta*), alam hewan, dan alam raksasa (*asura*).

Bagi ia yang telah memiliki kelima pengetahuan benar (*abhiñña*) – (1) pengetahuan akan bentuk-bentuk kemampuan psikis, (2) elemen telinga yang istimewa, (3) memasuki pikiran makhluk lain, (4) pengetahuan

tentang ingatan kehidupan masa lalu, (5) pengetahuan akan kematian dan kemunculan makhluk – ini terkadang mungkin, dalam mencapai tahap ini, untuk melihat kehidupan lampau bersamaan dengan penyebab dan akibatnya. Bagi beberapa meditator, bahkan kinerja organ-organ dalam tubuh menjadi sangat jelas. Seseorang yang tidak memiliki pengetahuan benar dapat juga memunculkan ingatan akan masa kecilnya dan kehidupan lampainya jika ia berdiam tenggelam dalam meditasi hingga sampai pada hilangnya semua kekhawatiran keduniawian dan pikiran yang liar.

Samsāra – lingkaran kelahiran dan kematian kembali – selamanya diputar oleh pandangan spekulatif dan keraguan skeptis. (Lihat Sabbāsava Sutta, M.I,8.) Dengan Pemurnian Pandangan, pikiran mendapatkan kemurnian dengan membebaskan diri dari pandangan spekulatif. Dengan Pemurnian dengan Mengatasi Keraguan, pikiran menjadi murni melalui penghapusan keraguan skeptis. Ditinggalkannya pandangan dan keraguan skeptis pada tahap ini dilakukan hanya dengan menggantikan dengan lawannya (*tadagappaāna*). Proses meninggalkan dengan menggantikan dengan kebalikannya ini adalah meninggalkan pikiran tidak baik dengan antitesis pikiran bijak; hal ini dapat diumpamakan seperti menghalau kegelapan dengan

menyalakan lampu. Proses meninggalkan dengan penekanan (*vikkhambhariappahāna*), yang dicapai melalui meditasi ketenangan, jauh lebih efektif. Dengan melalui metode ini seseorang terkadang dapat menekan kelima penghalang bahkan untuk waktu yang lama. Proses meninggalkan dengan memotong (*samucchedappahāna*), dicapai dengan jalan pengetahuan luar biasa, dengan bersih memusnahkan kekotoran batin bersama dengan kecenderungan tersembunyi mereka sehingga mereka tidak akan pernah muncul kembali.

Dalam meditasi pencerahan, kecenderungan tersembunyi dari pandangan spekulatif dan keraguan skeptis masih ada. Mereka ditinggalkan sebagai “pemenggalan” hanya dengan melalui jalan Pemasuk Arus. Pemusnahan kecenderungan tersembunyi dari kekotoran batin dengan sedemikian rupa sehingga mereka tidak pernah akan muncul lagi adalah kualitas pembeda dari kondisi luar biasa.

Meditator yang terlibat dalam mengolah kebajikan, konsentrasi dan kebijaksanaan seharusnya tekun dalam pekerjaannya bagaikan seorang petani yang dengan rajin menyibukkan dirinya mengolah ladangnya. Apa yang harus dikerjakan hari ini tidak boleh ditunda untuk besok: “Penundaan adalah pencuri waktu”. Hal pertama yang menjadi masalah bagi meditator yang duduk

untuk bermeditasi adalah pikirannya sendiri. Pengacau selanjutnya adalah rasa sakit. Untuk melawan pikiran, seseorang harus mahir dalam membuat catatan mental tentangnya. Ketika pikiran mencoba untuk lari dengan meninggalkan subjek meditasi dan berkelana, seseorang harus membuat catatan mental: 'Pikiran berkelana, pikiran berkelana.' Jika seseorang terus membuat catatan mental sepanjang hari, seseorang dapat, sejauh-jauhnya, mengatasi pikiran yang berkelana. Akan tetapi, rasa sakit merupakan musuh yang lebih tangguh. Pada awalnya pikiran dan rasa sakit bersama mengganggu meditor, tetapi ketika meditasi mulai menunjukkan tanda-tanda kemajuan, rasa sakit terasa menjadi lebih ganas di antara keduanya. Ini telah menjadi sebuah pengalaman yang ketika meditasi berjalan dengan lancar menuju kemajuan, seseorang dapat mengatasi rasa sakit yang parah yang awalnya terlihat tidak teratasi. Oleh karena itu, memahami rahasia kesuksesan dengan baik, seseorang harus membuat tekad yang teguh seperti: "Aku tidak akan bangkit dari posisi duduk ini bahkan jika tulangku patah dan sendiku pecah."¹²

Kemudian, seluruh tubuh akan menjadi tenang, rasa sakit akan berkurang, dan seseorang akan mampu untuk

12 "Biar saja tubuh ini hancur, jika itu harus; biar saja onggokan daging terbaring tersebar, biar saja sepasang tulang kering ini terlepas dari sendi lututku." (Mudita Thera, Thag. V.312)

melanjutkan duduk untuk waktu yang lebih lama. Sejak saat itu dan seterusnya, Seseorang akan menemukan kemampuan untuk duduk bermeditasi lebih lama tanpa rasa kait. Seorang meditator harus membangkitkan sejumlah keberanian yang tepat untuk mengatasi rasa sakit, dengan berpikir: “Bagaimanapun juga, penderitaan kecil ini tidaklah seberat penderitaan di neraka.” Atau, “Biarkan aku menahan rasa sakit yang sedikit ini demi mencapai kebahagiaan Nibbāna yang luar biasa.” Sebagai contoh adalah Yang Mulia Lomasanāga Thera yang menahan rasa dingin yang menusuk dan rasa panas yang membakar. Suatu saat ketika beliau berdiam di dalam aula Perjuangan di Goa Piyanga di Cetiya-pabbata, beliau menghabiskan malam musim dingin di udara terbuka, merenungkan penderitaan di sela-sela neraka, tanpa kehilangan subjek meditasinya. Lagi, di musim panas, beliau menghabiskan siang hari duduk di udara terbuka dengan maksud menjadi subjek meditasinya. Ketika seorang muridnya berkata: “Yang Mulia guru, di sini ada tempat yang sejuk. Mohon kemarilah dan duduklah di sini,” beliau menjawab, “Kawanku, justru karena aku takut pada panas, maka aku duduk di sini.” Dan beliau melanjutkan duduk di sana merenungkan api neraka Avici yang membakar.¹³

Ketika sedang bermeditasi pencerahan, mefokuskan

13 MA. Commentary on Sabbāsava Sutta

mental pada bagian bentukan, seorang meditator terkadang melalui pengalaman yang mengungkapkan sifat alami dari bentukan. Ketika duduk dalam meditasi, seluruh tubuhnya menjadi kaku: ini adalah bagaimana elemen tanah dirasakan. Ia merasakan rasa panas pada titik sentuh: ini merupakan perwujudan dari elemen api. Ia berkeringat: ini merupakan gambaran dari elemen air. Ia merasa tubuhnya bagaikan dibengkokkan: ini adalah kerja elemen angin. Berikut hanyalah contoh dari keempat elemen yang memberitahukan keberadaannya dengan "kami ada!" Seorang meditator harus memahami bahasa dari keempat elemen ini.



BAB V

PEMURNIAN DENGAN PENGETAHUAN DAN PANDANGAN TERHADAP JALAN DAN BUKAN JALAN

(Maggāmaggañāṇadassanavisuddhi)

Pemahaman tentang perbedaan antara jalan yang benar dengan tiruannya, jalan yang menyesatkan, dikenal sebagai Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan terhadap Jalan dan Bukan Jalan. Ketika meditator sampai pada tahap ini, ia telah melewati empat tahap pemurnian. Perlu diketahui bahwa ketiga pemurnian yang

teakhir (yaitu, Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan terhadap Jalan dan Bukan Jalan, Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan terhadap Jalan, Pemurnian dengan Pengerahuan dan Pandangan) memiliki kualifikasi “Pengetahuan dan Pandangan”, tidak seperti keempat sebelumnya. Oleh karenanya, Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan terhadap Jalan dan Bukan Jalan menandai titik balik yang penting di dalam pendakian melalui pemurnian dan pengetahuan.

Ketika meditator mencapai Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan terhadap Jalan dan Bukan Jalan ini, ia telah mendapatkan level kejernihan tertentu yang dari Pemurnian dengan Mengatasi Keraguannya. Karena ia telah membuang pandangan penghalang dan keraguan, kekuatan konsentrasinya menjadi lebih tajam dari sebelumnya. Kini konsentrasinya telah mencapai kematangan. Pikirannya kuat dan bersemangat. Ia memahami sifat alami dari kejadian, yang tampak baginya sebagai pikiran dan jasmani, bersama dengan penyebab dan akibatnya.

Ia juga telah mendapatkan dua keuntungan lainnya. Yang pertama adalah keterbebasan dari pikiran yang berkelana, khususnya ketika ia bermeditasi tanpa istirahat selama seharian penuh; untuk meditator seperti ini,

pikiran yang berkelana hanya terjadi dengan sangat jarang, dan jika sebelumnya pikiran yang berkelana ini bertahan dengannya untuk waktu yang lama, kini ia dapat menghalaunya dengan cepat hanya dengan catatan mental. Keuntungan kedua adalah berkurangnya rasa sakit yang muncul saat bermeditasi secara signifikan; sangat melegakan, meditator merasa bahwa ketika rasa sakit muncul, ia kini mampu membuat catatan mental tentangnya tanpa terganggu sehingga ia dapat dengan lebih mudah menjaga pikirannya pada subjek meditasi. Bahkan rasa sakit yang parah kini tampak baginya sebagai kejadian normal dan bukannya sebagai gangguan. Ini adalah “penaklukan rasa sakit,” sebuah kemenangan dengan signifikansi khusus.¹⁴ Dengan kekuatan baru ini, meditator melanjutkan catatan mentalnya dengan penuh ketelitian. Tahapan ini menandai fase terakhir dari Pemurnian dengan Mengatasi Keraguan.

1. Pengetahuan dengan Memahami **(*Sammasanañāṇa*)**

Setelah Pemurnian dengan Mengatasi Keraguan, mengawali pemurnian yang selanjutnya, Pengetahuan dengan Memahami timbul, yang kemudian mengarah pada Pengetahuan tentang Kemunculan dan Kemusnahan.

¹⁴ Dalam meditasi ketenangan, duduk selama tiga jam tanpa dilanda rasa sakit dikenal dengan “penaklukan rasa sakit.”

Pengetahuan tentang Kemunculan dan Kemusnahan terjadi dalam dua fase: fase belum berkembang dan fase matang. Dalam fase belum berkembang, beberapa kejadian menarik terjadi pada meditator, yang sifat aslinya menyemangati tetapi berpotensi untuk mendistraksi dari jalan latihan yang benar; hal ini disebut dengan *kesepuluh ketidaksempurnaan pencerahan*. Di sinilah Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan terhadap Jalan dan Bukan Jalan berperan. Pemurnian ini melibatkan pemahaman bahwa kemelekatan pada kesepuluh ketidaksempurnaan pencerahan bukanlah bukan-jalan, dan bahwa dengan memperhatikan proses pengamatan (sebagai contoh, membuat catatan mental), yang sesuai dengan jalan pencerahan, adalah jalan. Disebut demikian karena hal ini memurnikan orang yang mencapainya dari kesalahpahaman bahwa bukan-jalan adalah jalan.

Pengetahuan dengan Memahami (juga disebut dengan Memahami berdasarkan Kelompok) adalah perenungan pada bentukan berkenaan dengan ketiga karakteristik universalnya – ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), dan bukan diri (*anattā*). Perenungan ini muncul diantara Pemurnian dengan Mengatasi Keraguan dan Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan terhadap Jalan dan Bukan Jalan, tetapi ini tidak masuk dalam klasifikasi kedua pemurnian tersebut. Perkembangan dalam

kemampuan meditator membantunya dalam membangun Pengetahuan dengan Memahami-nya, yang membawa pada pemahaman benar terhadap ketiga karakteristik. Akan tetapi, jangkauan pemahaman akan pengetahuan ini tidaklah sama bagi semua orang. Bagi beberapa meditator, pemahaman ini luas dan lebar; bagi yang lain, jangkauannya terbatas. Lamanya pengetahuan ini terjadi juga berbeda-beda menurut cara berefleksi tentang proses pembentukan yang berkaitan dengan pikiran dan jasmani. Pemahaman Sang Buddha akan bentuk-bentuk meliputi semua benda hidup dan mati di dalam sepuluh ribu sistem-dunia. Pengetahuan dengan Memahami Yang Mulia Sariputta meliputi semua benda hidup dan mati di bagian tengah India. Ungkapan sutta "semua harus diketahui secara langsung" (*sabbam abhiññeyyam*), dan "semua harus secara penuh diketahui" (*sabbam pariññeyyam*) juga dikenal dengan Pengetahuan dengan Memahami. Di sini, "semua" (*sabbam*) bukan berarti serta merta semua yang ada di dunia, tetapi apa pun yang berhubungan dengan kelima gugusan pembentuk.

Rumus untuk memahami yang diberikan di dalam sutta berkata demikian:

Bentuk apa pun, baik di masa lalu, masa depan atau masa kini, internal atau eksternal, kasar atau halus, rendah atau unggul, jauh atau dekat – segala bentuk dilihatnya dengan kebijaksanaan benar sebagai apa

adanya ialah (berarti): "Ini bukan milikku," "Ini bukan aku," "Ini bukan diriku." Perasaan apa pun...persepsi apa pun... bentuk apa pun...kesadaran apa pun, baik di masa lalu, masa depan atau masa kini, internal atau eksternal, kasar atau halus, rendah atau unggul, jauh atau dekat – segala kesadaran dilihatnya dengan kebijaksanaan benar sebagai apa adanya ialah (berarti): "Ini bukan milikku," "Ini bukan aku," "Ini bukan diriku."

(A.II, 171)

Kini, mari kita lihat bagaimana seorang meditator biasa dapat menerapkan rumusan ini sebagai pedoman untuk memahami. Misalnya meditator menjaga pikirannya pada subjek meditasinya – kesadaran penuh akan nafas, kembang dan kempisnya perut, atau sesuatu yang lain. Sekarang subjek meditasinya telah melampaui makna biasanya dan dilihat dari unsur utamanya. Sebagai contoh, jika subjek meditasinya adalah rambut, kini bagi meditator tampak sebagai elemen tanah, air, api, udara, warna, bebauan, rasa-rasa dan sari nutrisi. Jika subjek adalah kesadaran penuh akan nafas, ia muncul dengan jelas sebagai pikiran dan jasmani bersamaan dengan penyebab dan akibatnya. Kini, sembari meditator melanjutkan memperhatikan subjek meditasinya, kemunculan dan kelenyapan bentuk-bentuk tersebut menjadi sangat jelas baginya. Ia melihat, sebagai fenomena saat ini,

bagaimana bentukan pikiran dan jasmani yang berkaitan dengan subjek meditasinya terus muncul dan lenyap dan mengalami kehancuran – semua dalam timbunan. Pemahaman akan bentukan sebagai timbunan diikuti dengan pemahaman akan masing-masing timbunan secara terpisah. Adalah kberlanjutan dan kepadatan (*ghana*) yang menyibak ketidakkekalan bentukan.

Untuk memahami hal-hal tersebut secara terpisah, untuk melihat fase-fase berbeda di dalam proses, adalah untuk memahami karakteristik dari ketidakkekalan. Ketidakkekalan bentukan menjadi jelas baginya sesuai dengan ucapan berikut: “Ini adalah ketidakkekalan yang sedang mengalami kehancuran” (Ps.I, 53). Ketika sifat alami dari ketidakkekalan tampak jelas, sifat alami rasa sakit dan sifat alami bukan-diri dari bentukan menjadi tampak jelas pula.

Ketika ia membuat catatan mental tentang pemahaman itu, rentang pemahamannya bertambah luas. Inilah Pengetahuan dengan Memahami, yang muncul sebagai pengalaman personal langsung di masa kini. Berdasarkan pengalaman ini, ia menerapkan prinsip yang sama dengan bertolak ke masa lalu dan ke masa depan. Ia memahami dengan pengetahuan induktif bahwa semua bentukan di masa lalu juga merupakan subjek kehancuran. Ketika ia memahami ketidakkekalan dari bentukan masa lalu,

ia membuat catatan mental tentang pemahaman ini juga. Selain itu, ia tahu bahwa proses yang sama akan terjadi di masa depan. Oleh karena itu ia menyimpulkan bahwa semua bentuk di dalam tiga masa waktu adalah memang benar tidak kekal. Ia membuat catatan mental tentang hal ini pula. Seperti yang dikatakan: "Memahami dengan pasti keadaan masa lalu, masa depan, dan masa kini (dari kelima gugusan pembentuk) melalui meringkas (dalam kelompok-kelompok) adalah Pengetahuan dengan Memahami" (Ps.I, 53).

Ketiga karakteristik menjadi jelas baginya dengan demikian: "Hal ini tidak kekal karena hal ini melapuk. Hal ini terasa menyakitkan karena hal ini mengerikan. Hal ini bukan-diri karena hal ini tanpa inti." Pada tahap Pengetahuan dengan Memahami, fungsi pikiran menjadi sangat pesat.

Tiga cara memahami – melalui masa lalu, masa depan dan masa kini – adalah cukup untuk menghancurkan kekotoran batin. Akan tetapi, delapan cara tambahan telah ditunjukkan, dikelompokkan dalam empat pasang: (1) internal-eksternal, (2) kasar-halus, (3) rendah-tinggi, (4) jauh-dekat.

Kedelapan cara ini tidak ditangkap oleh setiap orang dalam perjalanan merenungkan bentuk. Mereka muncul dengan jelas hanya kepada mereka yang memiliki

pencerahan tajam. Bersama dengan tiga cara biasa, hal ini membentuk sebelas cara memahami yang dimaksud dalam rumusan.¹⁵

Ketika meditator memperhatikan subjek meditasinya, kepentingan yang berkaitan dengannya dipahami dengan kesebelas cara. Demikian pula dengan gugusan-pembentuk mental yang berkaitan – perasaan, persepsi, pembentukan mental dan kesadaran. Sebelumnya, meditator menganggap kesadaran sebagai unit satuan yang padat, tetapi kini, seiring dengan berkembangnya kesadaran, ia memahami bahwa ada ribuan pikiran – setumpuk pikiran terjadi dalam rangkaian, pikiran demi pikiran. Dari sini, meditator menyadari bahwa pikiran yang muncul tadi tidak lagi ada dan dengan keyakinan ini persepsi akan kesadaran yang padat menjadi kehilangan dasar. Oleh karena itu, ia tersadarkan akan fakta tentang ketidakkekalan. Perasaan yang muncul dalam pikiran juga menjadi tampak dalam tumpukan – serangkaian perasaan-perasaan yang berbeda yang mengalir terus tanpa henti. Ia menjadi sadar akan fakta bahwa sebuah perasaan lenyap ketika ia membuat catatan mental tentangnya, dan bahwa bersamaan dengan ini, pikiran yang berkaitan

15 Mereka yang ahli dalam doktrin Abhidhamma tentang "kategori utama" (*paramattha-dhamma*) menjabarkan bagian pembentukan sesuai dengan kesebelas cara yang diberikan di atas. Yang lain tidak mampu menjabarkan mereka secara detail meskipun mereka bisa memahami bentuk mengikuti cara-cara tersebut.

dengan perasaan juga lenyap. Kini menjadi jelas baginya bahwa “panca-kontak” yang terdiri dari kontak, perasaan, persepsi, nafsu keinginan dan kesadaran – komponen utama dari pikiran (dalam pikiran dan jasmani) – semua ini adalah tidak kekal.

Meditator pertama-tama harus merenungkan kelima gugusan pembentuknya sendiri. Pada tahap ini perenungannya tidak terbatas pada subjek meditasi terdahulu. Namun, perenungan mencakup seluruh tubuhnya. Ia memahami sifat alami dari seluruh tubuhnya dan membuat catatan mental tentang apa pun yang ia pahami. Inilah pemahaman. Bukan hanya mengenai tubuhnya sendiri, tetapi menyangkut tubuh orang lain juga, ia mendapatkan pemahaman yang sama. Ia dapat dengan jelas memvisualisasikan tubuhnya sendiri, juga demikian dengan tubuh orang lain, kapan pun ia mengarahkan pikiran padanya. Inilah Pengetahuan dengan Memahami.

Beberapa meditator menjadi sangat amat sadar akan keringkahan tubuh mereka pula. Di dalam Kotbah pada Magandiya, Sang Buddha memberikan nasihat berikut kepada pertapa berkelana Magandiya:

Dan pada saatnya, Māgandiya, engkau telah berlatih Dhamma dan mengarah pada jalan Dhamma, maka, Māgandiya, engkau akan mengetahui sendiri, engkau

akan melihat sendiri, bahwa semua ini (kelima gugusan pembentuk) adalah penyakit, bisul, dan anak panah.

(M.I,512)

Ini pula, adalah rujukan untuk tahapan pemahaman yang disebutkan sebelumnya di atas. Di dalam Khotbah pada Dīghanakha, Sang Buddha menguraikan dengan sangat rinci kesebelas cara untuk memahami:

Tetapi tubuh ini, Aggivessana, yang memiliki bentuk jasmani, yang terdiri dari empat pendahulu yang bagus, yang berasal dari ibu dan ayah, setumpuk nasi dan bubur, bersifat alami tidak kekal, secara alami untuk digosok dan dipijat, rapuh dan bisa hancur – tubuh ini harus dilihat sebagai tidak kekal, sebagai menyakitkan, sebagai penyakit, bisul, anak panah, kekacauan, sebuah penderitaan, alien, sebagai kehancuran, sebagai kekosongan, sebagai bukan diri.

M.1,500

Sang Buddha menunjukkan cara memahami dengan cara yang berbeda, terkadang secara singkat, terkadang dengan rinci, tergantung pada kemampuan memahami dari murid tertentu. Paṭisambhidāmagga memberikan empat puluh cara memahami:

(Melihat) kelima gugusan pembentuk sebagai tidak

kekal, menyakitkan, sebagai penyakit, bisul, sebagai anak panah, sebagai kekacauan, penderitaan, alien, kehancuran, wabah, bencana, teror, ancaman, berubah-ubah, bisa dihancurkan, tidak tahan lama, sebagai bukan perlindungan, bukan tempat berteduh, bukan tempat mengungsi, sebagai kosong, sia-sia, kosong, bukan diri, sebagai bahaya, subjek dari perubahan, tidak memiliki inti, sebagai akar dari bencana, kejam, memusnahkan, subjek dari kebusukan, sebagai bentukan, sebagai umpan Māra, subjek kelahiran, subjek penuaan, subjek penyakit, subjek kematian, subjek kesedihan, subjek ratapan, subjek keputusan, subjek kekotoran batin.

Ps.II, 238

Keempat puluh cara ini dapat dibagi menjadi tiga karakteristik berikut ini, sepuluh menggambarkan karakteristik ketidakkekalan, dua puluh lima karakteristik penderitaan, dan lima karakteristik bukan diri.

Ketidakkekalan: tidak kekal, hancur, berubah-ubah, bisa dihancurkan, tidak tahan lama, subjek perubahan, tidak memiliki inti, untuk dimusnahkan, dibentuk, subjek kematian.

Penderitaan: menyakitkan, sebuah penyakit, bisul,

anak panah, kekacauan, penderitaan, wabah, bencana, teror, ancaman, bukan perlindungan, bukan tempat berteduh, bahaya, akar kekacauan, kejam, subjek kebusukan, umpan Mara, subjek kelahiran, subjek penuaan, subjek penyakit, subjek kesedihan, subjek ratapan, subjek keputus-asaan, subjek kekotoran batin.

Bukan diri: alien, kosong, sia-sia, hampa, bukan diri.

Di antara keempat puluh cara memahami, meditator harus merenungkan dengan cara yang hanya masuk akal baginya. Tidak ada kerugian dari tidak mampu memahami setiap cara. Cukup jika seseorang merenungkan cara-cara yang bisa ia pahami.

Meditator akan memahami dengan tepat ketika pengetahuan dengan memahami ini lengkap. Normalnya, ada kecenderungan untuk memperpanjang proses memahami karena orang suka melanjutkan merenung dengan cara demikian. Bagi beberapa meditator, proses memahami mencapai puncaknya dalam waktu yang singkat, bagi yang lain, dibutuhkan waktu yang lebih lama. Ketika Pengetahuan dengan Memahami, mulai dari subjek meditasi, meluas hingga kelima gugusan pembentuk meditator, dan dari situ hingga ke bentuk eksternal, sangat banyak hingga ketiga karakteristik muncul padanya

secara spontan dan mudah sesuai dengan hukum Dhamma, dan semua benda hidup dan mati tampak baginya sebagai kelompok-kelompok elemen yang berbeda – maka, pada tahap itu Pengetahuan dengan Memahami dapat dikatakan lengkap.

Ketika Pengetahuan dengan Memahami berkembang sampai padatahap ini, meditator melaksanakan meditasinya dengan semangat yang sangat besar. Ia bahkan enggan untuk beranjak dari tempat duduk meditasinya, karena ia merasa ia dapat melanjutkan untuk merenungkan bentukan dalam waktu yang lama tanpa masalah. Terkadang, ia benar-benar terbebas dari pikiran tentang hal-hal di luar subjek meditasinya. Sekarang, setelah Pengetahuan Pemahaman berkembang dengan baik, ia memahami dengan jelas ketiga karakteristik. Kemunculan dan lenyapnya bentukan-bentukan dipahaminya dengan penuh. Kini ia melihat tiap bagian muncul dan lenyap, bahkan seperti api lampu, aliran air, atau sebuah suara, tampak baginya sebagai banyak partikel dan tumpukan. Bagian dan partikel dari benda-benda ini menjadi tampak baginya sebagai proses yang berlainan namun berkaitan, dalam bentuk getaran. Mereka tampak seperti sekelompok cacing yang menggeliat. Bahkan tubuh tampak sebagai tumpukan elemen debu yang halus dalam bentuk yang konstan.

2. Sepuluh Ketidaksempurnaan Pencerahan/ Kesadaran (*Dasa vipassan'upakkilesā*)

Dari tahap Pengetahuan dengan Pemahaman hingga fase pertama dari Pengetahuan akan Kemunculan dan Kelenyapan, meditator menjadi sadar akan kemampuannya yang meningkat dalam bermeditasi tanpa kesulitan. Pikiran-pikiran ekstra, telah berkurang, pikiran telah menjadi tenang, jernih, dan hening. Karena keheningan ini dan tidak adanya gangguan, kekotoran batin dan rangkaian kesatuan mental menjadi sangat terjernihkan; tubuh pun, juga, menampilkan keheningan yang sama. Sembari ia berada dalam perenungan dalam fase awal Pengetahuan akan Kemunculan dan Kelenyapan, meditator harus sungguh-sungguh berhati-hati. Karena pada titik inilah ketidaksempurnaan pencerahan muncul, mengancam untuk memikat mediatator yang tidak awas menjauh dari jalan yang benar dari latihan. *Visuddhimagga* (XX,105-125) menjelaskan kesepuluh ketidaksempurnaan:

- | | |
|---|---|
| (1) cahaya (<i>obhāsa</i>) | (6) keyakinan (<i>adhimokkha</i>) |
| (2) pengetahuan (<i>ñāna</i>) | (7) energi (<i>paggaha</i>) |
| (3) kesenangan yang memikat (<i>pīti</i>) | (8) kepastian (<i>upaṭṭhāna</i>) |
| (4) ketenangan (<i>passadhi</i>) | (9) ketenang-seimbangan (<i>upekkā</i>) |
| (5) kebahagiaan (<i>sukha</i>) | (10) kemelekatan (<i>nikanti</i>) |

(1) Oleh karena kondisi pikirannya yang telah berkembang pada tahap ini, sebuah cahaya yang terang muncul pada meditator. Awalnya ia menangkap secercah sesuatu semacam cahaya lampu dari kejauhan. Meski tidak ada lampu di dalam gubuknya, ia tampak seperti melihat lampu dengan mata terbuka. Ia kemudian menyadari bahwa cahaya ini keluar dari tubuhnya sendiri. Meskipun gurunya telah mengarahkan agar ia membuat catatan mental tentang apa pun yang ia lihat, meditator kini mengabaikan arahan itu. Ia menyimpulkan bahwa sang guru tidak meramalkan kejadian ini dan telah salah tentang hal ini. Ia bahkan berasumsi bahwa dirinya kini telah lebih maju dalam meditasi dibanding gurunya. Sehingga, ia melanjutkan menikmati cahaya ini tanpa membuat catatan mental tentangnya. Dalam situasi demikian, meditator-meditator tidak boleh terjerumus dalam delusi. Nasihat sang guru berakar dari garis silsilah sang Buddha dan para Arahat. Oleh karena itu, meditator harus menuruti nasihat gurunya seolah-olah itu diberikan padanya oleh sang Buddha sendiri dan menjadi tekun dalam membuat catatan mental.

Seorang meditator yang mahir diberkati dengan

kebijaksanaan akan lebih waspada dalam situasi seperti ini. Ia juga pada awalnya berpikir bahwa cahaya ini adalah tanda dari pencapaian luar biasa. Tetapi ia mengenali nafsu terhadap cahaya ini, dan dengan bijak merenungkan bahwa nafsu itu tidak akan muncul dalam dirinya jika ia telah benar-benar mencapai tahapan luar biasa. Sehingga ia menyimpulkan bahwa ini bukanlah jalan, dan mengabaikan cahaya dengan membuat catatan mental. Dengan cara yang sama ia menjadi sadar akan nafsu keinginan yang muncul ketika ia berpikir: "Ini adalah cahayaku," dan keangkuhan muncul dalam pikiran: "Bahkan guruku tidak memiliki cahaya seperti diriku." Juga, dalam membayangkan pengalamannya sebagai tahapan luar biasa, ia mengenali bahwa ia telah berpang pada pandangan salah. Sehingga ia menolak untuk disesatkan oleh cahaya itu dan dengan sukses meninggalkan ketidaksempurnaan pencerahan ini.

- (2) Pendekatan yang sama diterapkan pada sisa ketidaksempurnaan. Meditator mendapatkan pencerahan yang luar biasa mengenai arti dari pernyataan resmi agama, poin dan istilah bersifat doktrin. Apa pun kata yang ia renungkan kini

membuatnya paham tentang arti yang dalam yang sebelumnya tidak pernah dilihat dalam kata tersebut. Ia, salah mengira ini sebagai kebijaksanaan yang membedakan (*paṭisambhidā*), dan mengartikannya sebagai kualitas luar biasa, menjadi bersemangat dalam berkotbah. Sebagai hasilnya, meditasinya menjadi menurun. Inilah ketidaksempurnaan yang disebut dengan "pengetahuan." Meditator yang mahir, yang telah memahami nafsu keinginan, kesombongan dan pandangan dibalik ketidaksempurnaan ini, menyimpulkan bahwa ini bukanlah jalan, ia meninggalkannya dan beralih pada jalan yang benar membuat catatan mental.

- (3) Oleh karena kemajuannya dalam memahami, meditator dibuat menjadi sangat gembira. Kebahagiaan yang menyemangati muncul dalam dirinya seperti ombak yang berayun di laut. Ia merasa bagaikan dirinya duduk di atas udara di bantalan yang berisi kapas. Di sini, sekali lagi, meditator yang tidak mahir tertipu. Akan tetapi, meditator yang mahir menerapkan metode kearifan yang sama yang ia gunakan dalam kasus cahaya. Menganggap ketidaksempurnaan ini sebagai perwujudan dari nafsu keinginan, kesombongan

dan pandangan salah, ia membebaskan dirinya dari pengaruh tipuan ketidaksempurnaan ini.

- (4) Ketidaksempurnaan yang keempat dari pencerahan adalah kemampuan melayang dari tubuh dan pikiran. Meski meditator telah merasakan ketenangan bahkan dalam tahap awal meditasi, ketenangan yang muncul di awal Pengetahuan akan Kemunculan dan Kelenyapan jauh lebih tinggi derajatnya. Suatu waktu ia bertanya-tanya apakah dirinya sedang melayang di udara. Ketika ia melangkah naik dan turun, ia merasakan seakan-akan pengalaman ini terjadi secara tiba-tiba. Meditator yang tidak mahir disesatkan dengan pengalaman ini dengan menyimpulkan ini adalah kualitas luar biasa, karena para Arahata-lah yang dapat melayang di udara. Meditator yang mahir, di sisi lain, mengenali ketidaksempurnaan dalam tiga kriteria, nafsu keinginan, kesombongan, dan pandangan, dan tidak tersesatkan.
- (5) Sembari ia merenungkan kemunculan dan kelenyapan, kebahagiaan tinggi meliputi tubuh dan pikiran meditator. Kegelisahan dan rasa sakit menghilang. Di sini pula, meditator yang tidak

handal tertipu, sedangkan meditator handal mengenali ketidaksempurnaan dan mengatasinya.

- (6) Terkadang meditator menjadi terinspirasi dengan keyakinan yang sangat kuat kepada Ketiga Permata (sang Buddha, Dhamma, dan Sangha), di dalam guru meditasinya dan subjek meditasinya. Rasa semangat membanjirinya, bagaikan air bendungan yang membanjiri. Senang sekali dengan inspirasi, meditator ingin menghabiskan sebagian besar waktunya memuja dan berkotbah. Ia merasa terdorong untuk menulis surat kepada saudaranya, mengajarkan mereka tentang Dhamma. Oleh karena keyakinan yang berlebih, ia bahkan mulai menangis, yang membuatnya terlihat konyol. Gelombang rasa semangat ini juga merupakan rintangan yang harus diperiksa dengan membuat catatan mental. Di sini pula, meditator yang handal merenungkan dengan bijak dan mengenali ketidaksempurnaan, kembali pada jalan.
- (7) Meditator menjadi sadar akan adanya energi yang besar dalam dirinya. Ia tidak merasa mengantuk seperti sebelumnya. Meskipun ia bertenaga, tidak ada kegelisahan dalam pikirannya. Ia dapat

bermeditasi dalam rentang waktu yang lama. Meditator yang tidak mahir salah mengira hal ini pula, adalah kualitas luar biasa dan jatuh dalam nafsu keinginan, kesombongan dan pandangan. Hal ini, kembali, menghalangi kemajuannya dalam meditasi.

- (8) Meditator juga mengetahui bahwa kesadaran penuh muncul dengan mudahnya. Kapan pun ia memusatkan perhatiannya pada objek tertentu, kesadaran penuh telah muncul di sana, hampir secara otomatis. Oleh karena kesadaran yang muncul dengan mudah ini, yang disebut dengan "kepastian", meditator yang tidak mahir membayangkan dirinya memiliki kesadaran penuh yang sempurna seperti para Arahata; ia tertipu. Meditator yang mahir, di sisi lain, mengenali nafsu keinginan, kesombongan dan pandangan dibalik pemikiran ini dan melewatinya.
- (9) Ketenang-seimbangan sebagai ketidaksempurnaan pencerahan terdiri dari dua tingkat: yaitu, ketenang-seimbangan dalam pencerahan dan ketenang-seimbangan dalam mengarahkan. Di sini, ketenang-seimbangan berarti kemampuan untuk

memperhatikan subjek meditasi tanpa usaha yang banyak. Hal ini berbeda dari ketenang-seimbangan yang dibicarakan dengan hubungannya dengan perasaan. Meskipun awalnya meditator harus memberikan usaha khusus untuk menerapkan pencerahan pada berbagai bentukan, dalam tahap ini ia memahami bahwa pencerahan terjadi secara otomatis, bagaikan berputarnya roda. Sangatlah mudah baginya kini untuk lanjut merenung hingga pikirannya hampir melompat pada objeknya. Apa pun yang ia renungkan menjadi tampak sangat jelas baginya. Ketika seiring kontak, perasaan dan bentukan menjadi jelas dengan sendirinya dari berbagai sisi, bersamaan dengan karakteristik mereka seperti ketidakkekalan, dikarenakan ketenang-seimbangan dalam mengarahkan ini, menjadi mudah bagi meditator untuk salah menganggap ini menjadi pencerahan luar biasa. Apa yang susah adalah untuk tetap bertahan tidak tertipu. Namun di sini pula, meditator yang mahir berhasil mengatasi ketidaksempurnaan pencerahan.

(10) Ketidaksempurnaan yang halus dari pencerahan yang disebut "kemelekatan" adalah salah satu yang

tersembunyi dalam semua ketidaksempurnaan yang lain. Meditator yang tidak mahir memahami kemelakatan halus pada pencerahannya yang dihiasi dengan hal-hal mengagumkan seperti cahaya; maka ia hanyut dalam nafsu keinginan, keseombongan dan pandangan. Meditator yang mahir menggunakan kebijaksanaannya yang tajam dan membebaskan dirinya dari pengaruh hal tersebut.

3. Jalan dan Bukan Jalan

Meditator yang tekun harus dengan berhati-hati membuat catatan mental tentang semua ketidaksempurnaan pencerahan kapan pun mereka muncul. Meditator yang mengabaikan peringatan ini, berpikir: "Setelah semua yang terjadi, ini adalah hal-hal baik," akan pada akhirnya memasukkan diri mereka dalam kesulitan, tidak bisa maju dalam meditasi. Oleh karena itu, seseorang harus melaksanakan dengan baik mengikuti nasihat dari guru. Seseorang harus mengenali semua ini sebagai halangan dan menghilangkannya. Karena semua ketidaksempurnaan pencerahan ini memiliki jejak kemelekatan yang halus yang tersembunyi di dalam mereka, maka mereka akan memalingkan seseorang dari jalan

yang benar. Pengertian bahwa ketidaksempurnaan ini bukanlah jalan dan bahwa menghindari mereka akan mengarahkan pada jalan, disebut dengan Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan terhadap Jalan dan Bukan Jalan. Oleh karena itu, bukan jalan adalah kecenderungan untuk tergoda oleh ketidaksempurnaan pencerahan dan lanjut bermeditasi pada saat terobsesi dengan mereka. Jalan yang benar adalah penghapusan ketidaksempurnaan tersebut dan berpijak pada pencerahan yang benar, yaitu, pada jalan pencatatan mental. Pada akhir dari pemurnian ini, fase yang matang dari Pengetahuan akan Kemunculan dan Kelenyapan timbul untuk memulai pemurnian yang selanjutnya.



BAB VI

PEMURNIAN DENGAN PENGETAHUAN DAN PANDANGAN TERHADAP JALAN

(Paṭipadāñṇadassanavisuddhi)

1. Tiga Pemahaman Penuh (Pariññā)

Dalam proses mengembangkan meditasi pencerahan, seorang meditator melewati tiga tahapan keduniawian (*lokiya*) dari realisasi sebelum ia mencapai tingkat luar biasa (*lokuttara*). Ketiga tahap ini, yang disebut pemahaman penuh keduniawian, adalah:

- (1) pemahaman penuh sebagai yang diketahui (*ñātapariññā*),

- (2) pemahaman penuh sebagai investigasi (*tiraṇapariññā*),
 - (3) pemahaman penuh sebagai pengabaian (*pahānapariññā*).
- (1) Bidang *pemahaman sebagai yang diketahui* terbentang dari Pengetahuan atas Pembatasan Pikiran dan Jasmani hingga Pengetahuan Kearifan akan Kondisi. Pekerjaan yang diterapkan dalam tahap ini adalah pemahaman atas sifat alami individual dari fenomena. Singkatnya pemahaman ini terbentang hingga karakteristik menonjol dari fenomena. Oleh karena itu, meditator memahami bahwa elemen tanah memiliki karakteristik keras, elemen air menetes, elemen api panas, elemen udara melembungkan, pikiran mengenali, perasaan dirasakan, dan seterusnya. Secara detail hal ini meliputi empat cara yang menjelaskan dari fenomena: karakteristiknya, fungsi, perwujudan dan perkiraan sebab. Pemahaman yang penuh sebagai yang diketahui memungkinkan meditator untuk menangkap sifat alami yang penting dari fenomena, yang adalah muncul dalam kategori utama.
- (2) Pemahaman penuh sebagai yang diketahui memberikan dasar untuk tahap yang selanjutnya,

pemahaman penuh sebagai investigasi, yang terbentang dari Pemahaman melalui Kelompok hingga Pengetahuan akan Kemunculan dan Kelenyapan. Pada tahap ini, meditator meningkat dari membedakan sifat alami khusus dari fenomena individual ke membedakan sifat alami umum mereka – tanda-tanda ketidakkekalan, penderitaan, dan bukan-diri.

- (3) *Pemahaman penuh sebagai pengabaian*, tahap realisasi duniawi tertinggi, melibatkan pengabaian secara sistematis terhadap kekotoran batin dengan menggantikandenganlawannya(*tadangappahāna*), contohnya, dengan pengembangan pencerahan tertentu yang menutupi gagasan salah yang tercemar dari pikiran. Tahap ini dimulai dari Pengetahuan akan Peleburan dan memuncak pada Pengetahuan akan Ketenangseimbangan akan Bentuk. Pada tahap ini, seiring kebodohan yang mengaburkan sifat alami dari bentuk lebur dan hal-hal terlihat seperti apa adanya, kekotoran batin mulai tercerai-berai. Mereka terdorong untuk meinggalkan peristirahatan dari pikiran, dan semakin mereka meninggalkan, semakin kuat pemahaman yang didapatkan oleh pikiran. Seorang meditator akan mendapat manfaat bila

menyimpan dalam pikiran tiga tingkat pembagian dari pemahaman penuh duniawi dan hubungannya dengan pemurnian dan tahapan pengetahuan.

2. Kemajuan Pengetahuan Pencerahan

Ketika meditator menjauhi kesepuluh ketidaksempurnaan dari pencerahan dan kembali pada pencatatan mentalnya, ia melengkapinya dengan Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan terhadap Jalan dan Bukan Jalan. Kemudian, ia memasuki fase yang matang dari Pengetahuan akan Kemunculan dan Kelenyapan. Dengan ini, ia mulai pemurnian duniawi yang terakhir, Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan terhadap Jalan. "Jalan" mengarah pada praktik atau proses pencapaian tujuan. Pemahaman, pengetahuan, atau penerangan yang berkaitan dengan proses pencapaian adalah Pengetahuan dan Pandangan terhadap Jalan. Pemurnian atau eliminasi kekotoran batin dengan menggunakan pengetahuan ini adalah Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan terhadap Jalan. Pada titik inilah dimulai terbeberkannya rangkaian dari pengetahuan pencerahan yang sudah berkembang yang akan berpuncak pada pencapaian jalan luar biasa.

Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan terhadap Jalan terdiri dari delapan tahap pengetahuan:

1. Pengetahuan akan Perenungan terhadap Kemunculan dan Kelenyapan (*udayabbayanupassanañāṇa*)
2. Pengetahuan Perenungan akan Peleburan (*bhangānupassanañāṇa*)
3. Pengetahuan akan Kemunculan sebagai Kengerian (*bhay'upaṭṭhānañāṇa*)
4. Pengetahuan akan Perenungan terhadap Bahaya (*ādinavānupassanāñāṇa*)
5. Pengetahuan akan Perenungan terhadap Ketidak-terpikatan (*nibbidānupassanāñāṇa*)
6. Pengetahuan akan Nafsu terhadap Pembebasan (*muñcitukamyatāñāṇa*)
7. Pengetahuan akan Perenungan terhadap Refleksi (*paṭisankhānupassanāñāṇa*)
8. Pengetahuan akan Ketenang-seimbangan terhadap Bentuk (*sankhār'upekkāñāṇa*)

Pengetahuan dalam Penyesuaian dengan Kebenaran atau Penyesuaian Pengetahuan (*anulomañña*) juga dimasukkan dalam pemurnian ini sebagai tahap kesembilan dari pengetahuan.

- (1) *Pengetahuan akan Perenungan terhadap Kemunculan dan Kelenyapan.* Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan terhadap Jalan dimulai dengan fase yang matang dari Pengetahuan akan Kemunculan

dan Kelenyapan, yang muncul setelah meditator telah menghalau tipuan yang diberikan oleh ketidaksempurnaan pencerahan, baik melewati usaha mandirinya sendiri atau dengan bantuan instruksi gurunya. Ia mendapatkan pemurnian ini dalam proses merenungkan subjek meditasinya dengan pikiran murni yang tidak terdelusi yang berada dalam perjalanan menuju ke pencerahan yang sejati.

Pengetahuan akan Perenungan terhadap Kemunculan dan Kelenyapan maka diartikan sebagai: "Kebijaksanaan dalam merenungkan perubahan fenomena masa kini adalah Pengetahuan akan Kemunculan dan Kelenyapan" (Ps.I,1). Dengan merenungkan bentukan sebagai fenomena masa kini lah pengetahuan ini dicapai. Sebelumnya, perenungan pada bentukan mencakup ketiga cara duniawi – masa lalu, kini dan masa depan; tetapi kini ini hanya terkonsentrasi pada masa kini. Ini merupakan tahap yang diperlukan untuk melihat perubahan dari bentukan, misalnya perubahan dari kondisi sekarang. Agar dapat melihat ketidakkekalan, seseorang harus melihat karakteristik kelenyapan, dan agar kelenyapan dapat dilihat, peristiwa kemunculan juga harus terlihat. Pengetahuan akan Kemunculan dan Kelenyapan melibatkan melihat baik kemunculan dan kelenyapan. Pada tahap ini, proses kemunculan

dan kelenyapan Nampak pada meditator dalam setiap subjek meditasi yang ia ambil.

Kini ketika ia telah melewati bahaya yang diberikan oleh ketidaksempurnaan pencerahan, meditator melanjutkan dengan tekad yang lebih besar dalam usahanya untuk merenungkan. Ketiga karakteristik dari keberadaan kini menjadi jelas baginya dengan masuk akal. Meskipun karakteristik ini telah muncul padanya pada tahap yang lebih awal dari Pengetahuan akan Kemunculan dan Kelenyapan, mereka tidak begitu jelas karena pengaruh buruk dari ketidaksempurnaan. Akan tetapi, dengan lenyapnya ketidaksempurnaan, mereka nampak dengan sangat jelas.

Oleh karena jalan dari pengetahuan pencerahan dimulai dengan Pengetahuan akan Kemunculan dan Kelenyapan, meditator harus secara khusus mengenali pengetahuan ini. Ia membutuhkan pemahaman yang menyeluruh dari ketiga karakteristik – ketidakkekalan, penderitaan dan bukan diri – masing-masing memiliki dua aspek:

- a. Yang tidak kekal dan karakteristik dari ketidakkekalan;
- b. Yang adalah penderitaan dan karakteristik penderitaan;

c. Yang bukan diri dan karakteristik dari bukan diri.

Acuan dari ketiga pernyataan yang pertama – yaitu, yang tidak kekal, adalah penderitaan, dan bukan diri – adalah kelima gugusan pembentuk. Karakteristik dari ketidakkekalan adalah keadaan kemunculan dan kelenyapan; karakteristik dari penderitaan adalah keadaan terus-menerus tertekan; karakteristik bukan diri adalah keadaan tidak berpengaruh untuk menggunakan kekuasaan. Kelima gugusan adalah tidak kekal karena mereka muncul dan lenyap, adalah penderitaan karena mereka terus-menerus tertekan, dan bukan diri karena tidak ada kekuasaan atasnya. *Paṭisambhidāmagga* menjelaskan ketiga karakteristik demikian: “(Itulah) ketidakkekalan dalam artian memudar. (Itulah) penderitaan dalam artian membawa rasa takut. (Itulah) bukan diri dalam artian tidak berinti” (Ps.I,53).

Ketiga karakteristik ini dapat ditemukan dalam kelima gugusan pembentuk. Tujuan dari meditasi pencerahan seharusnya adalah untuk membangkitkan dalam dirinya sebuah pemahaman tentang ketiga karakteristik ini. Usaha semacam ini dapat muncul, pada awalnya, sebagai siksaan menyal. Namun ketika seseorang mempertimbangkan penghiburan yang

dihasilkan oleh pandangan yang membahagiakan, ia akan mengetahui bahawa dalam ketiga dunia tidak ada tujuan yang lebih pantas dari ini. Sepeti yang sang Buddha katakan: "Bagi bhikkhu yang berpikiran tenang yang telah memasuki rumah yang kosong dan melihat Dhamma dengan pencerahan benar, akan muncul kebahagiaan tertinggi melampaui bidang manusia" (Dhp.373).

Karakteristik dari ketidakkekalan ditutupi oleh keberlanjutan. Karakteristik penderitaan ditutupi oleh perubahan posisi tubuh. Karakteristik bukan diri ditutupi dengan kepadatan.

Proses pembentukan perlu dianalisa. Sesaat itu terlihat sebagai tumpukan atau rangkaian, ketidakkekalan dipahami. Dengan melawan dorongan untuk merubah postur tubuh, penderitaan dipahami. Dengan menganalisa sejumlah bentuk menjadi penyusunnya – tanah, air, api, udara, sentuhan, perasaan, dsb., karakteristik dari bukan diri menjadi jelas. Ketika ketiga karakteristik ini menjadi jelas bagi meditator, ia ada dalam posisi untuk melanjutkan meditasinya dengan baik.

Sembari meditator terus memperhatikan subjek meditasinya, subjek ini mulai muncul padanya dengan

sejelas ketika pada tahap pemahaman. Kini, ketika bentukan yang menyusun pikiran dan jasmani menjadi jelas baginya, ia mampu membedakan komponen material dan mental dari subjek meditasinya. Jika, sebagai contoh, ia mengambil kembang Kempis nya perut sebagai subjek, ia dapat memahami bahwa dalam pergerakan mengembangnya perut ada beragam gerakan dan dalam pergerakan Kempis juga ada serangkaian pergerakan yang mirip. Ia juga melihat secara mental bahwa serangkaian pikiran muncul bersamaan dengan proses ini, mengambil masing-masing pecahan gerakan sebagai objek. Jika ia memperhatikan nafas masuk dan nafas keluar sebagai subjek meditasi, ia dapat secara mental membedakan antara berbagai fase dari elemen udara yang terhubung dengan proses ini. Ia juga menyadari bahwa serangkaian pikiran muncul, mengenali setiap bagian.

Ketika ia mampu membedakan dengan cara demikian, pikirannya melintasi seluruh tubuhnya, membuatnya menjadi subjek meditasi. Ia memahami bahwa seluruh tubuhnya adalah tumpukan elemen-elemen debu. Ia menyadari bahwa tumpukan elemen debu yang membentuk tubuhnya ini selalu berada dalam pergerakan, seperti butiran debu halus yang terlihat

melayang di udara ketika dilihat di bawah cahaya matahari. Pada tahap ini, pikirannya tidak berkelana ke objek lain. Perhatiannya kini terpusat penuh dalam meditasi. Ketika ia menjadi sadar akan komponen dari jasmani dan pikiran sebagai tumpukan, serangkaian masa, ia mulai melihat kemunculan dan kelenyapan bagian-bagian berbeda itu.

Di sini, seseorang harus mempertimbangkan faktor penting lain yang adalah bahwa semua fenomena yang digolongkan di bawah pikiran dan jasmani melewati tiga tahap: (1) kemunculan (*uppāda*), (2) keberadaan (*thiti*), dan (3) kelenyapan (*bhanga*). Kelahiran, kebusukan dan kematian terjadi bahkan dalam waktu yang singkat meski dalam durasi waktu yang panjang. Dari ketiga tahapan ini, "kemunculan" atau "kelahiran" dan "kelenyapan" atau "kematian" adalah jelas. Tahapan perantara "keberadaan" atau "pembusukan" adalah tidak begitu jelas. "Kemunculan" adalah awal dari ketidakkekalan, "keberadaan" tengahnya dan "kelenyapan" akhirnya.

Ketiga karakteristik – ketidakkekalan, penderitaan dan bukan diri – kini menjadi sangat jelas bagi meditator. Ketidakkekalan dapat dikenali secara mental olehnya bagaikan sesuatu yang terlihat di depan matanya.

Empat hal muncul dengan kejelasan di dalam pikirannya yang tenang: (1) kemunculan, (2) sebab kemunculan, (3) kelenyapan, (4) sebab kelenyapan. Pengetahuan yang muncul bersamaan dengan kejelasan pandangan ini adalah Pengetahuan akan Kemunculan dan Kelenyapan. Dalam momen apa pun pengetahuan ini didapatkan oleh seorang meditator pada level penguasaan sebagai sebuah "realisasi," ia harus berhenti pada titik itu dan untuk beberapa waktu merenungkannya lagi dan lagi. Pengetahuan akan Kemunculan dan Kelenyapan adalah titik mulai yang penting. Oleh karena mengenalinya dengan lebih baik akan bermanfaat bagi seorang meditator bahkan dalam urusan mencapai kembali pada hasil (*phalasamāpatti*), seseorang dapat merenungkan dengan Pengetahuan akan Kemunculan dan Kelenyapan bahkan ratusan atau ribuan kali.

Kini, meditator yang telah mengembangkan Pengetahuan akan Kemunculan dan Kelenyapan dan berulang kali melatihnya, memusatkan pikirannya pada subjek meditasinya. Proses kemunculan dan kelenyapan kemudian menjadi tampak baginya dalam setiap subjek tersebut. Bahkan dalam mengangkat tangannya dan meletakkannya, ia dapat membayangkan awal, tengah, dan akhir proses dari

kemunculan dan kelenyapan. Tetapi terkadang bagian tengah tidak begitu dapat dikenali. Ini juga terjadi pada kasus kembang kempis perut. Dalam kesadaran penuh akan nafas, awal, tengah dan akhir dari nafas masuk dan nafas keluar adalah jelas. Pikiran tidak berkelana. Sembari meditator lanjut untuk menjadi perhatian meditatifnya pada subjek meditasi, setelah beberapa waktu tahapan awal dan tengah dari proses ini tampak menghilang. Hanya akhirnya yang jelas. Ketika memperhatikan terkembangnya perut, bagian awal dan tengah menjadi hampir tidak bisa dikenali. Hanya bagian akhir yang jelas. Juga dalam kasus kempisnya perut. Dalam mengangkat tangan dan meletakkannya atau mengangkat kaki dan meletakkannya, bagian awal dan bagian tengah tidak jelas. Hanya bagian akhir dari masing-masing proses yang terlihat jelas. Dalam kasus nafas masuk dan nafas keluar, proses masuk dan keluar tidak dapat dirasakan. Yang meditator rasakan adalah sensasi sentuhan yang ditinggalkan oleh nafas masuk dan nafas keluar pada ujung hidung atau bibir atas dimana biasanya tersentuh saat nafas lewat. Dan ini sangatlah jelas baginya hingga ia hampir dapat mendengar ritmenya – “tuk-tuk-tuk.” Ia tidak sadar akan objek lain.

Terkadang seorang meditator, dalam mencapai

tahapan ini, dapat berpikir bahwa meditasinya telah mengalami kemunduran karena subjek meditasinya tidak lagi jelas baginya. Ia bahkan berhenti bermeditasi. Jika ia bermeditasi di bawah bimbingan seorang guru, ia mendekatinya dan mengeleluhkan kemunduran yang ia hadapi. Ia mengaku bahwa ia telah kehilangan ketertarikan dalam bermeditasi – bahwa ia telah muak dengannya. Gurnya, justru, menunjukkan, dengan alasan yang masuk akal, bahwa ini bukanlah kemunduran dalam meditasi namun justru merupakan tanda kemajuan: “Pada awalnya, kamu mengambil subjek meditasi dalam bentuk tanda dan cara. Sebuah ‘cara’ adalah ‘model.’ Semua subjek meditasi ini – nafas masuk dan nafas keluar, rambut, jari, dsb. – adalah hanya konsep. Kini ketika kamu telah mengembangkan kesadaran penuh dan konsentrasi, kebijaksanaanmu juga telah berkembang. Dengan kebijaksanaan yang berkembang tanda yang tidak ada dipahami sebagai tanda yang tidak ada. Sehingga kamu tidak seharusnya kecewa. Ini adalah bagaimana persepsi dari kepadatan menghilang.”

Persepsi dari kepadatan (*ghanasaññā*) adalah kecenderungan untuk menganggap suatu kesatuan apa yang sebenarnya adalah keberagaman perbuatan dan fungsi. Kepadatan terdiri dari empat tingkat:

- a. Kepadatan sebagai kesinambungan (santati-ghana)
- b. Kepadatan sebagai sebuah masa (samūha-ghana)
- c. Kepadatan sebagai sebuah fungsi (kicca-ghana-)
- d. Kepadatan sebagai sebuah objek (ārammana-ghana)

Pada tahap meditasi pencerahan yang telah berkembang, persepsi kepadatan mulai terurai. Gerakan kembang kempis perut menjadi semakin tidak jelas. Seseorang kehilangan kesadaran akan seluruh tubuhnya. Sebelumnya meditator dapat membayangkan tubuhnya sendiri dalam posisi duduk, tetapi kini bahkan hal ini menjadi tidak dapat terlihat oleh pikirannya. Ini adalah titik dimana konsep ini terpecah. Di sini, seseorang harus mengikuti instruksi gurunya dan tekun dalam berlatih.

Dalam kehidupan sehari-harinya, seseorang bergantung pada berbagai konsep asal konvensional. Ketika persepsi kepadatan terurai, pendapat konvensional juga terpecah. Seseorang mulai bergerak dari kepercayaan khayal yang dipercayai oleh mereka yang delusi ke kebenaran yang dilihat oleh mereka yang mulia: "Apa pun itu, bhikkhu, yang telah direnungkan lagi sebagai kebenaran oleh dunia dan dewa-dewanya dan *Māra*, oleh keturunan yang terdiri dari pertapa dan

brahmana, dewa dan manusia, yang telah dibedakan dengan baik sebagai ketidakbenaran oleh mereka yang mulai sebagai adanya dengan kebijaksanaan benar – ini adalah satu cara merenungkan. Dan apa pun itu, bhikkhu, yang telah direnungkan ulang sebagai ketidakbenaran oleh dunia dan dewa-dewanya dan Mara...yang telah dibedakan sebagai kebenaran oleh mereka yang mulia sebagai adanya dengan kebijaksanaan benar – ini adalah cara kedua merenungkan” (Dvayatānupassanā Sutta, Sn. 147).

- (2) *Pengetahuan akan Perenungan Peleburan*. Ketika meditatortidaklagimelihatkemunculanpemeentukan dan hanya peleburan mereka yang nampak padanya, ia telah sampai pada Pengetahuan akan Peleburan. Kembali ada meditasinya setelah pengalaman ini, ia melihat bentukan yang menyusun pikiran dan jasmani dengan konstan terurai, bagaikan pecahnya gelembung air atau seperti buih yang mendidih dari semangkuk nasi. Ia memahami bahwa tidak ada makhluk atau orang, bahwa yang ada hanya bentukan yang selalu terurai.

Ketika Pengetahuan akan Peleburan ini terjadi dalam dirinya, meditator memiliki pengalaman luar biasa untuk mampu melihat pikiran yang dengannya ia merenungkan peleburan. Kemudian ia merenungkan

pikiran itu juga. Oleh karenanya ia memasuki fase special dari pencerahan yang dahsyat yang dikenal sebagai pencerahan reflektif (*paṭivipassanā*); ini juga disebut dengan pencerahan ke dalam kebijaksanaan yang lebih tinggi (*adhipaññāvīpassanā*). Sebagaimana dikatakan dalam Paṭisambhidāmagga: “Setelah merenungkan sebuah objek, ia merenungkan peleburan pikiran yang merenungkan objek itu. Penampilan (dari bentukan) juga kosong. Inilah ‘pencerahan ke dalam kebijaksanaan yang lebih tinggi’” (Ps.I,58). Setelah merenungkan sebuah objek yang mewakili pikiran dan jasmani, meditator merenungkan pikiran yang merenung itu sendiri. Maka ia kini melihat peleburan bukan hanya di setiap objek langsung yang ia kenali, tetapi dalam setiap pikiran yang ia pikirkan juga.

- (3) *Pengetahuan akan Kemunculan sebagai Kengerian.* Ketika segala sesuatu yang datang ke pikiran dan jasmani terlihat terurai, meditator merasa bagaikan ia berada dalam kondisi yang tidak berdaya. Karena proses pikiran-badan yang selama ini ia pegang terlihat terpecah, ia menjadi gugup hingga pada tingkat yang tidak biasa. Menyaksikan peleburan dari segala sesuatu yang selama ini ia gantungi, kengerian muncul dalam dirinya karena ia gagal menemukan tempat berlindung atau pertolongan di mana pun. Pengetahuan akan rasa

takut ini secara teknis disebut dengan Pengetahuan akan Kemunculan sebagai Kengerian. Ketika pengetahuan ini muncul, meditator harus membuat catatan mental dari pengalaman kengeriannya. Jika tidak, kengerian ini akan terus-menerus menghantuinya. Tidak dapat menghentikannya, ia akan kesulitan untuk melanjutkan meditasinya. Maka pada titik ini pula, sangatlah penting untuk membuat catatan mental.

- (4) *Pengetahuan akan Perenungan terhadap Bahaya.* Pemahaman ini mulai memahami bahwa keseluruhan lingkaran samsara di dalam ketiga alam selama tiga periode – masa lalu, masa depan dan masa kini – adalah subjek dari peleburan yang sama. Dengan pencerahan ini, pengetahuan akan kengerian memunculkan sebuah kesadaran akan bahaya dari bentukan. Ini disebut dengan Pengetahuan akan Perenungan terhadap Bahaya. Untuk memahami bahaya dari bentukan adalah untuk memahami bahwa mereka adalah buruk dari awalnya hingga akhir. Meditator melihat tidak ada keuntungan apa pun dalam keseluruhan masa dari bentukan. Mereka muncul kepadanya sebagai tumpukan bahaya yang tidak memberi pilihan antara bagian yang diinginkan dan tidak diinginkan. Ia merasa bagaikan telah berada dalam semak belukar yang penuh dengan macan tutul dan beruang yang

ganas, reptil dan perampok. Dengan pemahaman akan bahaya ini, kejenuhan muncul. Meditator merasa jijik pada semua bentukan. Ia berpikir: "Betapa banyak penderitaan yang telah kualami di masa lalu demi tempat beribadah ini? Betapa banyak lagi yang harus kutahan hanya untuk mengabadikan kerangka bentukan ini?" Jalan dari pengetahuan akan peleburan menuju pengalaman ketidak-terpikatan ini adalah fase yang dahsyat dari meditasi pencerahan. Pengetahuan-pengetahuan dalam rangkaian ini muncul hampir bersamaan. Secara langsung, dengan pengetahuan akan peleburan, pengetahuan akan kengerian, akan bahaya dan akan ketidak-terpikatan muncul. Oleh karena itu, keseluruhan rangkaian ini terkadang diberi nama "ketidak-terpikatan."

Kapan pun seorang meditator menyadari bahwa pengetahuan akan peleburan telah muncul dalam dirinya, ia harus mencatat bahwa ia harus bertahan dalam meditasi duduknya, bahkan jika itu berarti tidak makan dan minum. Ia harus tetap duduk dengan tenang, memberikan kesempatan pada pengetahuan pencerahan untuk berputar dalam putaran penuh. Mereka yang memiliki pencerahan yang tajam melewati tahapan ini dengan cepat.

(5) *Pengetahuan akan Perenungan terhadap Ketidak-*

terpikatan. Ketika bahaya dalam bentukan dipahami, ketidak-terpikatan muncul tanpa usaha khusus. Pengetahuan akan ketidak-terpikatan ini, yang muncul melalui kekecewaan pada bentukan, adalah sebuah jenis pengetahuan yang harus dikenali dengan baik oleh meditator. Kekecewaan dibangkitkan dengan melihat bahaya dalam bentukan. Pada awalnya, hal ini melibatkan bentukan yang berhubungan dengan subjek meditasi tertentu. Akan tetapi, ketika pengetahuan ini telah dikembangkan dengan baik, apa pun yang terjadi pada meditator hanya membangkitkan ketidak-terpikatan, baik itu adalah kelima gugusan pembentuknya atau milik orang lain. Semua objek dan tempat, segala macam kementerian, penciptaan dan nasib, dan semua pos kesadaran dan tempat tinggal makhluk muncul sedemikian sehingga meningkatkan ketidak-terpikatan ini. Pada awalnya pemeditator pencerahan hanya berpikir untuk memenangkan kebebasan dari segala kemungkinan kelahiran kembali dalam empat alam menderita – neraka, alam binatang, alam roh menderita (*peta*), dan alam raksasa (*asura*). Tapi kini, karena kekecewaan terhadap bentukan dengan memahami bahaya mereka, ia merasa jijik tidak hanya pada empat alam rendah tetapi pada ketiga alam keberadaan: alam lingkup indera, alam material

halus dan alam tanpa bentuk. Ia tidak dapat melihat hiburan dimana pun – bahkan tidak dalam surga dan dunia para Brahma – karena semua bentukan tampak menakutkan.

Ketika kekecewaan ini menjadi parah, seringkali seorang meditator mendapat gagasan aneh yang dapat menjadi penentu dalam latihannya. Ia menjadi kecewa dengan meditasinya dan bermeditasi tanpa menikmatinya. Ia berpikir untuk menghentikan meditasinya dan pergi ke tempat yang lain. Ia bahkan mengembangkan rasa tidak suka terhadap gurunya dan tetua lain yang memperhatikan kebajikannya. Memandang situasi ini, disarankan bagi seorang meditator yang berniat melakukan meditasi pencerahan ini untuk memberi informasi pada guru meditasinya atau tertua lain tentang niatnya ini. Tidak melakukannya, ia harus paling tidak membuat tekad yang kuat jauh sebelumnya untuk mengatasi halangan yang mungkin harus ia hadapi dalam perjalanan meditasi pencerahannya. Sebab bahkan setelah mencapai tahap ketidak-terpikatan ini, seseorang harus melaju lebih jauh lagi.

Dalam kasus demikian, guru meditasi pun juga harus pandai. Ia harus mengenali bahwa sumber kekecewaan yang sebenarnya dari meditator adalah

pencerahannya ke dalam bahaya dari bentukan, dan bahwa ketidakpuasan ini hanya telah dipindahkan dan disalurkan hal-hal lain. Ketika seorang meditator datang dan mengeluh tentang latihannya, tempat tinggalnya, dsb., sang guru harus menggunakan cara yang handal untuk menghalau kepatah-semangatan muridnya dan membangkitkan kembali hasratnya terhadap meditasi. Ini adalah pertanda yang baik, kendati adanya masalahnya, meditator tidak serta merta meninggalkan meditasinya.

(6) *Pengetahuan akan Nafsu terhadap Pembebasan.*

Pengetahuan akan Ketidak-terpikatan diikuti dengan Pengetahuan akan Pembebasan. Meditator kini berkeinginan untuk terbebaskan dari semua alam kemenjadian, nasib dan penciptaan yang ada di ketiga alam. Ia menginginkan pembebasan dari semua bentukan dan berpikir: "Bagaimana aku harus keluar dari keseluruhan masa bentukan yang terikat dengan kekotoran batin ini?"

Beberapa keanehan kini dapat terlihat dalam diri meditator, yang tidak ada di tahap sebelumnya. Ia selalu merenungkan kekurangan dirinya sendiri. Ia menjadi gelisah dan tidak pernah merasa tenang. Sejenak ia berdiri dari meditasi duduknya dan mulai berjalan mondar-mandir. Ia merubah posisi duduknya

menghadap arah lain. Ia terus-menerus melipat jubahnya dan berpikir untuk mengganti kebutuhannya. Sebagai rencana untuk merubah dirinya dan bahkan rencana untuk merubah sikap orang lain memasuki pikirannya. Tapi tetap saja ia tidak berhenti bermeditasi. Namun, dalam situasi semacam ini, seorang meditator harus benar-benar berhati-hati, jika tidak, meditasinya akan mengalami kemunduran. Ia harus memahami bahwa semua keinginan dan angan-angan ini hanya sementara. Jika sebuah dorongan untuk meninggalkan meditasi muncul ada waktu yang tidak biasa, ia harus membuat sebuah catatan mental tentangnya dan menolak meresponnya. Meditator harus membuat keputusan untuk teguh dalam menghadapi gagasan-gagasan keinginan untuk mengganti postur tubuh, kebutuhan, dsb., hingga ia melewati waktu – apakah dalam satu menit atau berlanjut hingga beberapa jam atau hari.

- (7) *Pengetahuan akan Perenungan terhadap Refleksi.* Ketika ia telah kembali dari penyelewengan ini, kekuatan meditator untuk berefleksi meningkat dan ia melewati serangkaian pencerahan penting. Pencerahan ini dikelompokkan ke dalam beberapa kelompok, yang paling lengkap adalah *kedelapan belas pencerahan pokok*; serangkaian *empat puluh cara berefleksi* juga

muncul padanya dengan jelas.¹⁶ Terkadang hanya beberapa pencerahan dan cara ini yang kentara. Seiring pemahaman dengan cara membuat catatan mentalnya berkembang, pikiran yang terlibat dalam pencatatan menjadi lebih tajam. Tugas meditator kini adalah memahami kelima gugusan pembentuk yang bergantung sebagai tidak kekal, penderitaan, dan bukan diri. Kedelapan belas pencerahan pokok dan keempat puluh cara berefleksi dapat dibagikan dalam ketiga katakarakteristik ini. Tiap-tiap dari perenungan di atas membubarkan kekotoran batin dengan cara "menggantikan dengan lawannya." Seiring dengan proses eliminasi ini, Pengetahuan akan Keinginan untuk Terbebas mencapai kematangan. Meditator menjadi lebih bersemangat dalam mengembangkan pencerahan dan melanjutkan perenungan melalui pencerahan pokok dan cara berefleksi. Refleksi semacam ini disebut dengan Pengetahuan akan Perenungan atas Refleksi atau "Pencerahan Reflektif." Pada tahap Pengetahuan akan Refleksi, pencerahan cenderung diperbarui. Beberapa rasa sakit fisik yang tidak biasa dapat terjadi ketika seseorang mencapai tahapan ini. Seseorang dapat mengalami sakit kepala yang parah dan rasa berat di kepala, kecanggungan

¹⁶ Untuk kedelapanbelas pencerahan pokok lihat Apendiks 2; untuk keempat puluh cara berefleksi lihat halaman 138.

tubuh atau kepeningan atau kantuk. Seseorang harus tetap membuat catatan mental tentang perasaan menyakitkan ini dengan tekun dan mencoba untuk bertahan dari mereka. Kemudian rasa sakit itu akan pelan-pelan berkurang, semakin banyak hingga ia akan terlegakan dari mereka sampai ia mencapai puncak dari meditasi pencerahan. Terkadang rasa sakit muncul karena sebab fisik seperti penyakit biasa. Akan tetapi bahkan rasa sakit semacam ini, ketika mereka diatasi dengan kemauan keras belaka, tidak akan muncul lagi. Terkadang cara ini bahkan dapat menyembuhkan total penyakit kronis seperti sakit kepala.

Ketika Pengetahuan akan Refleksi muncul, pencerahan telah berkembang sangat tinggi. Pada titik ini, tampaknya pencerahan hampir akan mencapai puncaknya. Hal ini mendorong meditator untuk membuat tekad yang kuat: "Apa pun yang harus dilakukan untuk memenangkan kebebasan dari keberadaan, semua itu akan kulakukan."

- (8) *Pengetahuan akan Ketenang-seimbangan terhadap Bentuk.* Selanjutnya dalam rangkaian pencerahan pengetahuan adalah Pengetahuan akan Ketenang-seimbangan terhadap Bentuk. Ketenang-seimbangan merujuk pada hasil dari sebuah keyakinan

bahwa semua usaha dasar untuk menghilangkan kekotoran batin telah dicapai dan tidak perlu ada usaha lanjutan dibutuhkan dalam arah ini. Pengetahuan akan ketenang-seimbangan muncul dengan pemahaman akan kekosongan (*sunnata*): bahwa segala sesuatu adalah kosong dari diri atau apa yang merupakan milik diri. Karena meditator melihat bahwa tidak ada diri atau apa pun yang menjadi milik diri berkaitan dengan dirinya dan juga orang lain, kekosongan dibedakan dalam empat tingkat:

- a. Tidak ada "diriku."
- b. Tidak ada sesuatu yang menjadi milik "diriku."
- c. Tidak ada bukan "diri yang lain."
- d. Tidak ada yang menjadi milik "diri yang lain."

Seiring meditator melanjutkan membuat catatan mental tentang semua yang terjadi padanya dengan cara ini, pikiran yang mengobservasi menjadi lebih tajam dan tajam hingga ia mencapai tahap ketenangan yang mutlak.

Pada tahap ini, yang disebut "ketenang-seimbangan terhadap bentukan," meditator mengalami tidak adanya kengerian atas peleburan bentukan, karena ia telah memahami kekosongan akhir mereka. Atau tidak adanya kesenangan berkaitan dengan

ketajaman berefleksi. Seperti yang dikatakan dalam *Visuddhimagga*: "Ia meninggalkan baik kengerian dan kesenangan dan menjadi acuh dan netral terhadap semua bentukan" (XXI,61).

Refleksi pada bentukan kini berlangsung tanpa usaha seperti kereta yang dipasang dengan baik ditarik oleh kuda yang terlatih. Objek menampilkan dirinya pada pikiran yang berefleksi tanpa adanya usaha khusus. Bagaikan pikiran menopang objeknya. Seperti tetesan air yang jatuh pada daun teratai tergelincir seketika itu juga, demikian pula pikiran mengganggu akan cinta dan benci tidak menempel pada pikiran meditator. Bahkan ketika sebuah objek yang menarik atau menjijikkan ditunjukkan padahaya hanya untuk mengetespengetahuanakanketenang-seimbangannya terhadap bentukan, hal itu akan dengan mudah berguling dari pikirannya tanpa memicu ketamakan atau kebencian. Ada ketenang-seimbangan pada tahap ini karena meditator memahami objek dalam empat elemen. Berkat tidak adanya kekotoran batin, pikiran meditator tampak murni seperti pikiran seorang Arahat, meski pada titik ini penekanan kekotoran batin hanyalah sementara, dipengaruhi oleh "penggantian dengan lawannya" melalui pencerahan. Akan menjadi pencapaian yang luar biasa jika meditator dapat lanjut

mempertahankan kondisi ketenang-seimbangan ini.

Paṭisambhidāmagga mengartikan Pengetahuan akan Ketenang-seimbangan terhadap Bentukan demikian: "Kebijaksanaan yang terdiri dari keinginan atas pembebasan bersamaan dengan refleksi dan kesabaran adalah Pengetahuan akan Ketenang-seimbangan terhadap Bentukan" (Ps.I,60f.). Menurut artian ini, ketenang-seimbangan terhadap bentukan memiliki tiga tahapan: (1) keinginan akan pembebasan, (2) refleksi, dan (3) kesabaran. Kesabaran (*santiṭṭhāna*) adalah karakteristik yang penting dari ketenang-seimbangan terhadap bentukan. Hal ini menunjukkan keberlanjutan dari pengetahuan atau terjadinya serangkaian pengetahuan sebagai proses yang tidak terpatahkan. Tidak ada pikiran dari luar yang dapat mengganggu rangkaian ini. Bagi seorang meditator yang telah mencapai tahap ini, sangat sedikit yang masih perlu dilakukan.

Beberapa meditator tidak mampu melampaui Pengetahuan akan Ketenang-seimbangan terhadap Bentukan karena beberapa cita-cita yang kuat yang mereka miliki di masa lalu, seperti mencapai Kebuddhaan, atau mencapai Paccekabuddha, menjadi Siswa Utama, dsb. Nyatanya, pada tahap inilah

seseorang dapat memastikan apakah ia membuat cita-cita semacam ini di masa lalunya. Terkadang ketika ia telah mencapai tahap ini, meditator sendiri merasa bahwa ia sangat menyukai sebuah cita-cita yang sangat kuat. Akan tetapi, bahkan untuk sebuah cita-cita akan Kebuddhaan atau Paccekabuddha, Pengetahuan akan Ketenang-seimbangan terhadap Bentuk akan menjadi asset dalam memenuhi penyempurnaan kebijaksanaan (*paññā-pāramī*). Ketenangan terhadap Bentuk ini menjadi tidak ada artinya ketika seseorang memperhitungkan perkembangan tingkat tinggi dalam pengetahuan pada tahap ini.

- (9) *Pengetahuan Penyesuaian*. Setelah Ketenang-seimbangan terhadap Bentuk datanglah Pengetahuan dalam Penyesuaian dengan Kebenaran, atau singkatnya, Pengetahuan Penyesuaian. Untuk mendapatkan pengetahuan ini, meditator tidak memiliki hal yang baru yang dilakukan dengan cara meditasi; pengetahuan ini dengan mudah muncul dengan sendirinya ketika Pengetahuan akan Ketenang-seimbangan terhadap Bentuk mencapai kematangan. Fungsi dari Pengetahuan Penyesuaian adalah untuk menyesuaikan pencerahan yang telah hilang sebelumnya, atau untuk menstabilkan pencapaian-pencapaian dengan latihan yang

berulang. Menurut *Visuddhimagga*, penyesuaian ini harus dipahami dalam dua cara: sebagai penyesuaian dengan fungsi kebenaran dalam kedelapan jenis pengetahuan pencerahan pendahulu, dan sebagai penyesuaian dengan tiga puluh tujuh syarat dari pencerahan yang harus diikuti selanjutnya.¹⁷ Ketika kedelapan jenis pengetahuan pencerahan pendahulu membuat pernyataan mereka bagaikan delapan hakim, Pengetahuan Penyesuaian, bagaikan seorang raja yang adil, duduk di tempat penghakiman dan tanpa memihak dan tanpa bisa menyesuaikan pernyataan mereka dengan berkata, "Anda telah melaksanakan tugas dengan baik." Dan setelah keputusan dari raja yang adil sesuai dengan aturan kerajaan kuno, maka Pengetahuan Penyesuaian ini, sembari menyesuaikan pada delapan jenis pengetahuan, juga menyesuaikan dengan tiga puluh tujuh faktor pencerahan, yang adalah seperti aturan kerajaan kuno (*Vism.XXI,130-133*).

Meski Pengetahuan akan Ketenang-seimbangan terhadap Bentuk secara umum dikenal sebagai hasil dari Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan akan Jalan, adalah Pengetahuan Penyesuaianlah yang

¹⁷ Tiga puluh tuju syarat pencerahan terdiri dari: empat dasar kesadaran penuh, empat usaha benar, empat dasar kekuatan spiritual, lima kemampuan spiritual, lima kekuatan spiritual, tujuh faktor pencerahan, dan delapan faktor jalan mulia. Untuk jelasnya lihat Ledi Sayadaw, *The Requisites of Enlightenment* (*Wheel* No. 171/174).

memberi kelengkapan pada Jalan. Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan terhadap Jalan dapat dikatakan memiliki delapan pengetahuan hanya dalam arti yang berkualitas, karena yang terakhir darinya, Pengetahuan akan Ketenang-seimbangan terhadap Bentuk, mencakup Pengetahuan Penyesuaian juga.



BAB VII

PEMURNIAN DENGAN PENGETAHUAN DAN PANDANGAN

(Ñāṇadassanavisuddhi)

Dengan lengkapnya Pengetahuan akan Ketenang-seimbangan terhadap Bentuk, enam tahap pemurnian dilengkapi. Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan, tahap ketujuh dan terakhir, adalah yang selanjutnya. Pemurnian ini terdiri dari pengetahuan akan empat jalan luar biasa. Tetapi sebelum kita membahas ini secara langsung, perlu dikatakan beberapa hal tentang proses yang langsung mengarahkan pada hal ini.

1. Pencerahan yang Mengarah kepada Kemunculan (*Vuṭṭhānagāminī Vipassanā*)

Fase yang paling berkembang dari Pengetahuan akan Ketenang-seimbangan terhadap Bentuk disebut *pencerahan yang mengarah pada pembebasan*. Pencerahan ini membawa seseorang menuju pintu dari jalan luar biasa. Seiring pencerahan ini mengalami kemajuan, muncullah rangkaian kognitif (*cittavīthi*) yang menjanjikan jalan luar biasa. Pencerahan tajam itu, ketika mereka mencapai Pengetahuan akan Ketenang-seimbangan terhadap Bentuk, pada waktu yang sama memenuhi persyaratan untuk pencerahan yang mengarah pada pembebasan dan sekaligus melewatinya menuju pada jalan luar biasa dan buahnya. Akan tetapi kebanyakan, ketika mereka mencapai tahap ini, menuju ke ambang Pengetahuan Penyesuaian, dan tidak dapat lanjut lebih jauh lagi, kembali pada Pengetahuan akan Ketenang-seimbangan terhadap Bentuk. Hal ini diilustrasikan dalam *Visuddhimagga* dengan perumpamaan burung gagak:

Ketika pelaut menaiki kapal, tampaknya, mereka membawa bersama dengan mereka apa yang disebut dengan seekor "burung gagak pencari dataran." Ketika kapal tertiuap keluar dari jalurnya karena angin kencang dan terapung tanpa ada daratan yang terlihat, maka mereka melepaskan gagak pencari daratan itu. Burung

gagak terbang dari puncak tiang kapal dan setelah menjelajahi keempat penjuru, jika ia melihat daratan, ia terbang langsung menuju arah itu; jika tidak, ia kembali dan hinggap pada puncak tiang kapal. Demikian pula, jika Pengetahuan akan Ketenang-seimbangan terhadap Bentukan melihat Nibbāna, keadaan kedalamaian, sedemikian damai, ia menolak segala macam terjadinya bentukan dan masuk hanya ke dalam Nibbāna. Jika ia tidak melihatnya, hal ini terjadi lagi dan lagi dengan bentukan sebagai objeknya.

Vism. XXI, 65

Jika meditator mengenali Dhamma dengan baik dan memiliki kebijaksanaan untuk membedakan, ia akan memahami apa yang telah terjadi. Kemudian ia dapat kembali merenungkan bentukan dan menuju ke Pengetahuan Penyesuaian.

Kini, meditator telah mendapatkan pemahaman yang baik tentang sifat alami dari segala hal-hal yang terbentuk (*sankhatadhammā*). Sehingga ia ada dalam posisi untuk membuat kesimpulan mengenai sifat alami hal-hal yang tidak terbentuk (*asankhata*). Ada tiga kualitas pembeda dari hal-hal yang terbentuk: (1) kualitas yang akan terjadi, (2) kualitas yang menandakan, dan (3) kualitas yang menghendaki.

Mengenai yang pertama dari hal ini, meditator berpikir: "Hal-hal yang terbentuk terikat dengan halangan. Nibbāna, yang kukari, adalah bebas dari halangan." Yang dimaksud dengan "halangan" adalah sesuatu yang memiliki sifat alami yang akan terjadi. Halangan-halangan ini memiliki sifat alami yang menyebabkan seseorang yang bermoral untuk melanggar sila kemoralan dan membuat ia tidak terkendali; sifat alami mengganggu konsentrasi dari seseorang yang bertekad untuk mencapai konsentrasi dan menyetirnya ke arah gangguan; dan sifat alami mengaburkan kebijaksanaan seseorang yang mengembangkan kebijaksanaan dan melemparnya ke dalam delusi. Hal-hal yang terbentuk menghalangi melalui hawa nafsu, kebencian, delusi, kesombongan, keiri-hatian, pandangan, dan seterusnya. Dalam hal-hal yang tidak terbentuk, tidaklah terdapat halangan apa pun.

Halangan utama adalah pandangan kepribadian. Seseorang yang tertipu oleh pandangan ini harus meninggalkannya. Halangan yang disebabkan oleh pandangan-pandangan dapat disingkirkan hanya dengan menyingkirkan pandangan-pandangan. Nibbāna bebas dari halangan dari pandangan. Nibbāna bebas dari halangan dari ketidakpastian. Sesungguhnya, Nibbāna bebas dari semua halangan yang disebabkan oleh kekotoran bantin.

Meditator kini melihat bahwa semua hal yang terbentuk tertekan oleh halangan. Ia merasa bahwa di hari ia bebas dari hal-hal yang terbentuk ini, ia dapat mencapai Nibbāna.

Sedangkan kualitas yang menandakan, meditator memahami bahwa semua hal-hal yang terbentuk terwujud melalui tanda-tanda dan cara-cara. Segala sesuatu di pikiran dan jasmani (*nāma-rūpa*) diartikan dengan berbagai cara, seperti waktu, tempat, arah, kejadian, warna, bentuk, dsb. Seperti yang sang Buddha katakan:

Jika, Ānanda, semua cara-cara itu, karakteristik, tanda-tanda dan lambing yang dengannya akan menjadi tujuan dari pikiran dan jasmani tidaklah ada, apakah akan ada wujud dari kontak?’

“Tidak akan ada, Tuan.”

“Oleh karenanya, Ānanda, ini sendiri adalah sebabnya, inilah asalnya, inilah kondisi dari kontak. Dengan kata lain, pikiran dan jasmani.”

Mahā-Nidāna Sutta, D.II,62

Segala sesuatu yang terbentuk berdiam pada sebuah masa penderitaan: “Dunia ini berdiam dalam penderitaan” (S.I,40). Meditator memahami bahwa Nibbāna terbebas dari penderitaan. Hal-hal yang terbentuk dapat terkena

pembusukan dan kematian. Hal-hal yang tidak terbentuk tidak ada pembusukan dan kematian. Gagasan bahwa Nibana adalah sebuah ketenangan kini juga dipahami oleh meditator.

“Hasrat keinginan” berarti harapan atau kedambaan. Hal-hal yang terbentuk memenuhi harapan ini. Keberadaan mereka adalah terikat dengan kedambaan dan hasrat keinginan. Makanan dan minuman, pakaian dan tempat tinggal, sebatang sabun, pisau cukur dan sapu – semua hal ini selalu ada dalam proses pelapukan. Segala macam usaha diperlukan untuk mengecek proses kebusukan, dan segala usaha ini adalah hasil dari pendambaan. Ketika sebuah objek hasrat keinginan terpatahkan, manusia mendambakan yang lainnya. Ia terus menerus mendamba seperti ini karena sifat alami ingin mendapatkan dari hal-hal yang terbentuk dan dorongan gerutuan yang mereka ciptakan.

Ketika meditator berada dalam posisi untuk menyimpulkan bahwa Hal-Hal yang Tidak Terbentuk bebas dari karakteristik ini, ia akan merasa lebih lega dalam hatinya. Maka ia mengalihkan perhatiannya pada Hal-Hal yang Tak Terbentuk, melakukan yang terbaik untuk mencapainya. Mengetahui dengan baik bahwa hal-hal yang terbentuk penuh dengan penderitaan, dan bahwa Hal-Hal yang Tidak

Terbentuk bebas dari penderitaan, ia memberikan usaha yang diperlukan dengan tekad: "Bagaimanapun aku akan mencapainya." Ketika ia membuat usaha sedemikianlah pencerahan yang mengarah pada kemunculan berkembang dalam dirinya.

Pencerahan yang mengarah pada kemunculan adalah puncak dari pengetahuan pencerahan. Pencerahan ini mengarah langsung dan selalu kepada jalan luar biasa, yang disebut dengan istilah "kemunculan." Pencerahan yang mengarah pada kemunculan terdiri dari tiga jenis pengetahuan: pengetahuan yang matang penuh akan ketenang-seimbangan terhadap bentukan, pengetahuan penyesuaian, dan perubahan keturunan (masih akan dibahas). Pencerahan ini meliputi peristiwa duniawi atas kesadaran dalam rangkaian kognitif yang menghasilkan jalan luar biasa – yang adalah, pikiran-peristiwa yang disebut usaha awal (*parikamma*), pemasukan (*upacāra*), dan penyesuaian (*anuloma*). Oleh karena fase usaha awal memiliki tugas untuk memperhatikan kekurangan dalam penyeimbangan kemampuan spiritual, beberapa meditator dengan kemampuan yang tajam dan seimbang melewati fase ini dan hanya melalui pemasukan dan penyesuaian. Yang lain harus melalui ketiganya. Pikiran pada tahap ini bekerja dengan kecepatan sedemikian rupa hingga keseluruhan proses harus dikenali dalam pikiran-

peristiwa. (Lihat Apendiks 3.)

Hingga pada waktu pencerahan yang mengarah pada kemunculan, meditator telah merenungkan ketiga karakteristik dari semua bentukan – ketidakkekalan, penderitaan, dan bukan diri. Seiring dia melanjutkan berefleksi pada ketiga karakteristik dengan pencerahan yang tajam, ketika ia mencapai pencerahan yang mengarah pada kemunculan, satu karakteristik menonjol lebih jelas dari pada yang lain. Yang mana yang menonjol tergantung pada kemampuan spiritual dominannya. Ia yang keyakinannya mendominasi akan mengenali ketidakkekalan dan selanjutnya mencapai Nibbāna sebagai tanda (*animitta*); jalan yang ia tempuh disebut dengan pembebasan tanpa tanda. Ia yang konsentrasinya mendominasi akan mengenali tanda dari penderitaan dan mencapai Nibbāna sebagai tanpa nafsu keinginan (*appaṇihita*); jalan yang ia tempuh disebut dengan pembebasan tanpa nafsu keinginan. Ia yang kebijaksanaannya mendominasi akan mengenali tanda dari bukan diri dan selanjutnya mencapai Nibbāna sebagai kekosongan (*suññatā*); jalan yang ia tempuh disebut dengan pembebasan kekosongan. Karakteristik luar biasa yang khusus muncul secara khusus pada kebanyakan fase yang telah berkembang dari pengetahuan ketenang-seimbangan terhadap bentukan, dan bertahan sebagai

cara memahami melalui ketiga fase pencerahaan yang mengarah pada kemunculan: usaha awal, pemasukan, dan penyesuaian.

2. Pengetahuan Perubahan Keturunan (Gotrabhūñña)

Selama ketiga fase ini, pikiran meditator bekerja dengan bentukan sebagai objeknya. Ia melihat bentukan sebagai tidak kekal, penderitaan atau bukan diri. Akan tetapi, dengan tahap selanjutnya, Pengetahuan Perubahan Keturunan, perubahan besar terjadi. Sesaat Pengetahuan Perubahan Keturunan muncul, pikiran melepaskan bentukan dan mengambil Nibbāna sebagai objeknya. Pengetahuan ini mendapatkan namanya karena pada titik ini meditator “merubah keturunan,” yang adalah ia berjalan dari tingkatan seorang manusia biasa (*putthujjana*) menuju tingkat seorang yang mulia (*ariya*). Dalam ketiga fase yang mendahului perubahan keturunan, kekotoran batin terus berlanjut ditinggalkan untuk sementara melalui penggantian dengan lawannya. Perubahan keturunan itu sendiri tidak secara langsung meninggalkan kekotoran batin dalam cara apa pun, tetapi ia menandakan dimulainya jalan luar biasa, yang meninggalkan kekotoran batin secara permanen dengan memotong akar-akar mereka.

Menurut artian yang diberikan dalam *Paṭisambhidāmagga*, Pengetahuan Perubahan Keturunan adalah pemahaman akan kemunculan dan ditinggalkannya dari hal-hal eksternal. Pengetahuan ini muncul dari bentukan sebagai tanda dan meninggalkan terjadinya bentukan-bentukan itu. Objek kesadaran ada dua tingkat, sebagai tanda (*nimitta*) dan kejadian (*pavatta*). "Tanda" adalah cara, "kejadian" merujuk pada terjadinya kekotoran batin dan bentukan. Pada tahap perubahan keturunan, kesadaran meninggalkan tanda hingga hampir secara otomatis ia menjadi sadar akan kenyataan yang adalah tanpa tanda. Dalam kata lain, ia mengambil Nibbāna sebagai objek. Pada tahap ini, kekotoran batin sedemikian rupa belumlah dihancurkan. Tetapi kecenderungan pikiran untuk menggenggam bentukan melalui tanda dan cara tidak dilanjutkan dan maka tanda-tanda yang berkaitan dengan kekotoran batin dirubah. Kecenderungan ini telah dijabarkan dengan dalam pada pendalaman sebelumnya dari meditasi pencerahan seperti misalnya, ketika nafas menjadi tidak bisa dirasakan dan kesadaran tubuh hilang. Akan tetapi, ketika pikiran muncul dari tanda pada perubahan keturunan, hal ini tidak dapat dibalikkan.

Selama tahap-tahap sebelumnya dari pengetahuan hingga dan termasuk ketenang-seimbangan terhadap bentukan, keterjatuhan dari perkembangan yang sedang terjadi

adalah mungkin. Tetapi ketika perubahan keturunan terjadi, pencapaian jalan luar biasa dapat dipastikan. Sedangkan usaha awal, pemasukan dan penyesuaian adalah bersifat keduniawiaan (*lokiya*) dan jalan dan buah bersifat bukan keduniawian (*lokuttara*), perubahan keturunan memiliki posisi perantara. *Visuddhimagga* menggambarkan perubahan menuju jalan sebagai berikut:

Misalnya seseorang ingin melompati aliran sungai yang lebar dan mencapai pada sisi lain sungai, ia akan berlari kencang dan memegang seutas tali yang diikat pada ranting pohon di pinggiran dekat aliran sungai dan menggantung di bawahnya, atau memegang sebuah tiang, dan melompat dengan tubuhnya condong, mengarah, bersandar ke arah sisi lain dari sungai, dan ketika ia telah sampai di atas sisi sungai di seberang, ia akan melepas, jatuh pada sisi lain sungai, terguncang pada awalnya dan kemudian menyetabilkan dirinya; demikian pula, meditator yang ingin masuk dalam Nibbāna, sisi lain sungai kemenangan, generasi, nasib, kediaman dan tempat tinggal, melaju cepat dengan perenungan kenaikan dan kejatuhan, dsb., dan berpegangan pada pengenalan penyesuaian terhadap ketidakkekalan, rasa sakit, atau bukan diri, tali kematerialan diikatkan pada cabang dari dirinya dan menggantung ke bawah,

atau pada satu dari banyak tiang yang dimulai dengan perasaan, ia melompat dengan kesadaran penyesuaian pertama tanpa melepaskan dan dengan yang kedua ia condong, mengarah, dan bersandar menuju Nibbāna seperti tubuh yang condong, mengarah, bersandar ke arah sisi lain dari sungai; kemudian dengan yang ketiga di sebelah Nibbāna, yang kini dapat dicapai, seperti yang lain yang tiba di atas sisi lain sungai, ia melepas bentukan sebagai objek dengan berhentinya kesadaran itu dan dengan kesadaran perubahan keturunan ia jatuh ke atas Nibbāna yang tidak berbentuk, sisi lain sungai, tetapi terguncang seperti orang tadi, karena kurangnya pengulangan (yang sebelumnya), ia belum sepenuhnya stabil pada satu objek. Setelah itu, ia menjadi stabil (dalam Nibbāna) melalui Pengetahuan Jalan. (Vism. XXII,6)

3. Jalan-Jalan dan Buah-Buah Luar Biasa

Dalam rangkaian kognitif yang sama, langsung setelah pikiran-peristiwa dari perubahan keturunan muncullah Pengetahuan Jalan yang luar biasa, diikuti secara langsung oleh hasil buah yang berkaitan. Baik Pengetahuan-Jalan dan Pengetahuan-Buah mengambil Nibbāna sebagai objek mereka. Jalan (*maggā*) berlangsung hanya selama secercah waktu kesadaran, sedangkan buah (*phala*) terjadi selama dua atau tiga pikiran-peristiwa. Bagi mereka yang

memiliki kemampuan tajam yang melompati fase usaha awal, tiga peristiwa hasil buah terjadi; bagi yang lain hanya ada dua momen hasil buah. Semua peristiwa ini, ketiga peristiwa persiapan, jalan dan hasil buah, masuk dalam sebuah rangkaian kognitif yang disebut dengan "rangkaiannya kognitif dari jalan" karena ia membawa pengetahuan membebaskan dari jalan. Setelah rangkaian kognitif ini, muncullah sebuah rangkaian kognitif yang baru yang mengulas kembali jalan pencapaian. Pengetahuan-Mengulang Kembali ini mengambil bentuk sebagai objeknya, bukan Nibbāna seperti pada jalan dan buah. (Lihat Apendiks 3.)

Kesadaran Jalan memiliki sifat alami kemunculan dari baik "tanda" dan "kejadian." "Pemahaman akan kemunculan dan meninggalkan *keduanya* (dari 'kejadian' kekotoran batin dan dari 'tanda' gugusan pembentuk yang dihasilkannya) adalah pengetahuan tentang jalan" (Ps.I,69). Hingga pada titik ini, meditator telah teryakinkan bahwa bantuan adalah menyakitkan dan bahwa berhentinya mereka, Nibbāna, adalah menyenangkan. Kini, dengan jalan, ia menyadari ini dengan melihat langsung Nibbāna. *Paṭisambhidāmagga* mengatakan: "Melihat bahwa bantuan adalah menyakitkan dan penghentian adalah menyenangkan disebut dengan pemahaman kemunculan dan meninggalkan keduanya (kekotoran batin dan

bentukan). Bahwa pengetahuan menyentuh Kondisi tanpa Kematian” (Ps.I,70). Milindapañha menggambarkan perubahan dari perenungan pencerahan dari bentukuan menuju pada realisasi Nibbāna dengan jalan sebagai berikut: “Kesadarannya itu, ketika secara mental melintasi cakupan refleksi secara bolak-balik, merubah terjadinya bentukuan yang terus menerus dan menyulut tanpa-kejadian. Seseorang yang, setelah berlatih dengan benar, telah mencapai pada tanpa-kejadian, O Raja, dapat dikatakan telah merealisasi Nibbāna” (p.326).

Demi pencapaian jalan luar biasa inilah meditator telah melakukan semua latihannya. Tujuan dari semua usaha kerasnya dalam memenuhi kebajikan dan dalam mengembangkan meditasi adalah untuk membangkitkan kesadaran-akan-jalanini. Kesadaranjalan menyempurnakan empat fungsi dalam satu peristiwa, satu-satu berkaitan dengan masing-masing Empat Kebenaran Mulia:

- (1) Ia menembus kebenaran dari penderitaan dengan memahaminya dengan sepenuhnya;
- (2) Ia menembus kebenaran dari asal penderitaan (nafsu keinginan) dengan meninggalkannya;
- (3) Ia menembus kebenaran dari jalan (Kedelapan Ruas Jalan Mulia) dengan mengembangkannya;
- (4) Ia menembus kebenaran dari terhentinya penderitaan (Nibbāna) dengan merealisasinya.

Latihan dari keempat fungsi ini secara bersamaan dapat digambarkan dengan terbitnya matahari. Dengan terbitnya matahari, objek yang dapat terlihat diterangi, kegelapan disingkirkan, cahaya muncul dan dingin diredakan. Bagaikan matahari menerangi objek yang terlihat, demikianlah Pengetahuan-Jalan memahami penderitaan dengan penuh; bagaikan matahari mengusir kegelapan, demikianlah Pengetahuan-Jalan meninggalkan asal dari penderitaan; bagaikan matahari menyebabkan cahaya terlihat, demikianlah Pengetahuan-jalan (seperti pandangan benar) mengembangkan faktor jalan (yang lain); bagaikan matahari meredakan rasa dingin, demikianlah Pengetahuan-Jalan merealisasi penghentian yang adalah penenangan kekotoran batin.

Ada empat jalan luar biasa yang harus dilalui untuk mencapai pemurnian dan kebebasan yang penuh: jalan Pemasukan-arus (*sotāpattimagga*), jalan Sekali-kembali lagi (*sakadāgāmmimagga*), jalan Tidak-kembali lagi (*anāgāmmimagga*), dan jalan Arahmat (*arahattamagga*). Keempat jalan ini harus dicapai secara berurutan. Pencapaian keempatnya dapat terjadi dalam satu kehidupan, atau dapat terbagi dalam beberapa kehidupan; tetapi ketika jalan yang pertama sudah dicapai, meditator dipastikan tidak akan pernah terjatuh dan pasti akan mencapai tujuan akhir dalam paling lama tujuh kehidupan.

Masing-masing jalan muncul hanya satu kali. Masing-masing memiliki cakupan kekotoran batin yang harus dihancurkan. Ketika sebuah jalan muncul, dengan segera, dengan kekuatan oengetahuan, ia menghancurkan kekotoran batin yang muncul dalam cakupannya. Jalan yang pertama, jalan Pemasukan-arus, mematahkan ketiga pandangan kepribadian yang membelenggu, keraguan dan kemelekatan pada aturan dan ritual. Seseorang yang telah melewati jalan ini dan buah hasilnya menjadi seorang Pemasuk-arus (*sotāpanna*). Ia telah memasuki arus Dhamma, selamanya terbebas dari kemungkinan kelahiran kembali ke empat alam rendah (lihat di atas, halaman 30), dan akan terlahir kembali paling lama selama tujuh kehidupan di alam manusia atau alam surga.

Jalan yang kedua, jalan Sekali-kembali lagi, tidak memberantas kekotoran batin sepenuhnya tetapi sangat mengurangi akar keserakahan, kebencian, dan delusi. Seseorang yang meninggal sebagai seorang Sekali-kembali lagi (*sakadāgāmi*) akan terlahir kembali dalam alam manusia hanya satu kali lagi sebelum mencapai pembebasan.

Jalan ketiga, jalan Tidak-kembali lagi, menghancurkan kedua nafsu sensual yang membelenggu dan kebencian. Seseorang yang meninggal sebagai seorang Tidak-kembali

lagi (*anāgāmi*), tidak akan dilahirkan kembali sama sekali dalam alam lingkup indera; ia hanya akan terlahir di dalam alam Brahma tinggi di mana ia mencapai pembebasan terakhir.

Jala keempat, jalan Arahat, memberantas kelima belunggu halus – nafsu keinginan akan keberadaan material halus (dalam alam Brahma), nafsu keinginan akan keberadaan tanpa material (dalam alam tanpa bentuk), kesombongan, kegelisahan dan kebodohan. Seorang Arahat atau yang telah terbebaskan bebas dari segala ikatan *samsāra*. Ia hidup dalam pencapaian kebebasan penuh.

Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan, pemurnian ketujuh dan terakhir, terjadi dalam pengetahuan akan keempat jalan luar biasa. Mengikuti masing-masing jalan, hasil buah terjadi sebagai hasil langsung. Sedangkan jalan yang mengerjakan tugas untuk menghancurkan kekotoran batin, hasil buah mengalami kebahagiaan dari Nibbāna ketika pengerahan tenaga yang menuntut ini mereda: “Pemahaman akan pengenduran usaha keras adalah Pengetahuan akan Buah Hasil” (Ps.I,71).

Oleh karena kesadaran-buah hasil segera mengikuti pengetahuan akan jalan tanpa jeda waktu, konsentrasi-jalan disebut dengan “konsentrasi dengan hasil langsung” (*ānaritarika-samādhi*). Konsentrasi tajam yang tak

terlukiskan ini membuat kebijaksanaan mampu memotong melewati serangkaian kekotoran batin dan memurnikan rangkaian kesatuan mental. Paṭisambhidāmagga mengatakan: "Pemahaman akan pembasmian kekotoran batin berkat kemurnian ketidak-tergangguan adalah pengetahuan akan konsentrasi dengan hasil langsung" (Ps.I,2). Komentar mencatat bahwa beberapa memegang pandangan bahwa Pengetahuan-Buah Hasil muncul dalam beberapa jam atau hari setelah Pengetahuan-Jalan; akan tetapi, istilah "dengan hasil langsung" (*ānantarika*) tidak terbantahkan menyampaikan rasa kesegeraan (secara harafiah, "tanda jeda"). Maka perbedaan pandangan tersebut tidak tidak memiliki dasar.

4. Pengetahuan Meninjau Kembali

(Paccavekkanañāṇa)

Setelah hasil buah muncullah Pengetahuan Meninjau kembali. Dengan pengetahuan ini, meditator meninjau kembali liha hal: jalan, buah hasilnya, kekotoran batin yang ditinggalkan, kekotoran batin yang masih tersisa, dan Nibbana. Demikian pula halnya untuk Pemasuk-arus, Sekali-kembali lagi dan Tidak-kembali lagi. Namun, Arahat tidak memiliki peninjauan kembali akan kekotoran batin yang tersisa karena ia telah memotong tuntas semuanya. Maka maksimal ada sembilan belas peninjauan kembali, meski beberapa murid bisa saja tidak meninjau kembali

kekotoran batin yang ditinggalkan dan yang tersisa. Beberapa gagal untuk menjalankan peninjauan kembali ini karena kebahagiaan luar biasa dari pencapaian. Akan tetapi, mereka dapat meninjau kembali pencapaian mereka dalam refleksi yang selanjutnya. Pandangan yang berbeda bahwa ada jeda di antara kesadaran-jalan dan kesadaran-buah hasil bisa saja timbul karena kesalahpahaman akan hal demikian dari ingatan kelak. Peninjauan kembali bukanlah tindakan yang disengaja tetapi sesuatu yang terjadi semestinya. Maka tidak ada yang salah jika ini terjadi setelah itu.

Dengan pencapaian ketiga buah hasil yang pertama, meditator, pada waktu peninjauan kembali, mendapat keyakinan bahwa satu bagian penting dari tugasnya telah selesai. Ketika buah hasil dari tingkat Arahah dicapai melalui pengetahuan akan empat jalan, ia memenangkan realisasi yang membahagiakan bahwa tugasnya telah sepenuhnya selesai: "Ia memahami, 'Kelahiran dihancurkan, kehidupan suci telah dijalani, apa yang harus dilakukan telah dilakukan, tidak ada yang lebih jauh lagi setelah ini'" (M.I,41; M.L.S. I, p.50).



Kesimpulan

Kami telah memberikan gambaran umum dari Ketujuh Tahap Pemurnian dan rangkaian urutan pengetahuan pencerahan. Ini bukanlah survei yang lengkap dalam bidang meditasi. Pada latihan awal, seorang pemula harus memahami dengan jelas metode pencatatan mental. Kekurangan dalam hal ini pasti akan merusak atau memperlambat kemajuan seseorang dalam meditasi. Maka, seseorang harus mengejar latihan pencatatan mental ini dengan keyakinan dan ketekunan. Dalam segala jenis meditasi, *kesadaran penuh dan konsentrasi penuh harus menerima perhatian khusus.*

Seorang meditator tidak seharusnya memberitahukan kemajuannya pada orang lain, sebab untuk menyatakan pencapaian seseorang biasanya adalah karena dorongan kekotoran batin. Akan tetapi, untuk tujuan

mendapatkan instruksi, seseorang dapat memberitahukan pengalamannya pada orang yang tepat, seperti kepada seorang guru atau seorang praktisi yang lebih maju.

Di zaman kuno, untuk menyalakan api seseorang harus terus saling menggosokkan dua batang kayu bersamaan dalam waktu yang lama, tanpa henti. Jika setelah saling menggosokkan kedua batang kayu beberapa kali hingga mereka menjadi hangat, seseorang berhenti untuk beristirahat, ia harus mengulang lagi prosesnya dari awal. Oleh karena itu, untuk membuat kayu dengan kayu bakar, seseorang harus terus menerus menggosok tanpa henti berapa pun lamanya hingga api dihasilkan. Meditator harus melakukan hal yang sama. Ia tidak dapat berhasil jika ia berlatih secara tidak beraturan. Ia harus memfokuskan dirinya pada meditasi tanpa henti hingga Tujuan Luar Biasa dari usahanya dapat terealisasi.

Mengetahui dan melihat mata, para bhikkhu, sebagaimana adanya, mengetahui dan melihat kesadaran mata sebagaimana adanya, mengetahui dan melihat kontak mata sebagai mana adanya, dan mengetahui dan melihat perasaan apa pun – menyenangkan, tidak menyenangkan, atau bukan menyenangkan dan bukan tidak menyenangkan – yang muncul tergantung pada kontak mata sebagaimana adanya, seseorang tidak melekat pada

mata, tidak melekat pada bentukan, tidak melekat pada kesadaran mata, tidak melekat pada kontak mata, dan tidak melekat bahkan pada perasaan yang muncul tergantung pada kontak mata.

Dan baginya yang telah tinggal tanpa melekat, tidak terkekang, tidak terpengaruh, merenungkan bahaya (dalam mata, dsb.), kelima gugusan pembentuk kemelekatan berlanjut menyusut. Nafsu keinginan yang membuat kelahiran kembali, yang disertai dengan rasa senang dan hawa nafsu, mencari kesenangan di sini dan di sana, mengurangi dari dirinya. Gangguan fisiknya berhenti, gangguan mentalnya berhenti, penderitaan fisiknya berhenti, penderitaan mentalnya berhenti, kesulitan fisiknya berhenti, kesulitan mentalnya berhenti, dan ia mengalami kebahagiaan fisik dan mental. Pandangan apa pun seperti yang dimiliki olehnya ini, akan menjadi Pandangan Benar baginya, niat apa pun yang dimilikinya, akan menjadi Niat Benar; usaha apa pun yang telah ia berikan, akan menjadi Usaha Benar baginya; kesadaran penuh apa pun yang ia miliki, akan menjadi Kesadaran Benar baginya; dan konsentrasi apa pun yang ia miliki, akan menjadi Konsentrasi Benar baginya. Namun, tindakan jasmani dan tindakan ucapan dan penghidupannya telah dimurnikan terlebih dahulu. Maka, Jalan Mulia

Berfaktor Delapan ini disempurnakan olehnya melalui perkembangan.

Ketika Jalan Mulia Berfaktor Delapan ini dikembangkan olehnya, keempat dasar kesadaran penuh juga dipenuhi melalui perkembangan dan keempat usaha benar... dan keempat dasar kekuatan supra natural... dan kelima kemampuan spiritual... dan kelima kekuatan.. dan ketujuh faktor pencerahan juga dipenuhi melalui perkembangan. Dan pada dirinya, kedua hal ini terjadi berpasangan: ketenangan dan pencerahan. Hal-hal yang hanya bisa dipahami dengan penuh melalui pengetahuan benar – ia pahami dengan penuh melalui pengetahuan benar. Hal-hal yang seharusnya ditinggalkan melalui pengetahuan benar – ia tinggalkan dengan pengetahuan benar. Hal-hal yang harus dikembangkan dengan pengetahuan benar – ia kembangkan dengan pengetahuan benar. Dan hal-hal yang harus direalisasi dengan pengetahuan benar – ia realisasi dengan pengetahuan benar.

Mahāsaḷāyatanika Sutta, M.III,287ff.

Apendiks 1

Panggilan Menjalani Kehidupan Meditatif

Nilai intrinsik dari kehidupan seorang bikkhu yang menjalani meditasi berada diluar perkiraan. Ada berbagai cara menakjubkan untuk hidup di dunia ini. Tetapi hampir tidak ada jalan yang lebih menakjubkan dibandingkan dengan jalan hidup bhikkhu yang bermeditasi. Ketika anda berpikir tentang hal ini, anda memiliki alasan untuk menyelamatkan diri anda sendiri karena telah mengambil jalan hidup yang seperti demikian. Kehidupan bhikkhu yang bermeditasi tidak hanya tidak ternilai, tetapi juga murni dan bersih. Semua cara hidup menakjubkan yang lain di dunia ini berkaitan dengan hal-hal eksternal. Mereka berkaitan dengan hal-hal eksternal – dengan mekanisme eksternal. Kehidupan seorang meditator, di sisi lain, berkaitan dengan mekanisme internal – mekanisme pengendalian pikiran. Sang Buddha adalah meditator yang paling hebat yang ada. Kehidupan bhikkhu yang bermeditasi berawal dari beliau. Kelahiran seorang Buddha adalah fenomena yang sangat jarang di dunia ini. Tidak semua orang yang mendengarkan Dhamma mengambil jalan kehidupan

meditasi; hanya sedikit dari mereka yang menekuni kehidupan meditatif dengan sangat. Berbahagialah bahwa anda termasuk dalam beberapa yang beruntung ini.

Pikirkan tentang hasil ketenangan yang mengikuti latihan dari Dhamma yang menenangkan yang telah dibabarkan oleh sang Buddha. Jika, dalam hari-hari yang penuh kenangan dalam hidup anda, anda mendapatkan gagasan akan kehidupan selibat – melangkah lebih jauh dari rumah menuju ke tidak punya rumah – inilah hasil dari dorongan pikiran yang kuat dalam diri anda. Anda harus selalu mengingat peristiwa itu sebagai salah satu hal signifikan yang luar biasa dalam hidup anda. Anda mampu meninggalkan ayah dan ibu anda, istri dan anak anda, saudara dan teman anda, dan kekayaan anda, oleh karena kekuatan pikirna yang kuat dan sebuah semangat akan meninggalkan keduniawian yang bangkit dalam diri anda dari mendengarkan Dhamma. Anda tidak boleh kehilangan tekad yang luar biasa ini dalam kondisi apa pun. Anda dapat mempercayai bahwa langkah yang anda ambil cukup dalam menjaga tipe ideal untuk maju seperti yang digambarkan dalam ceramah. *Sāmaññaphala Sutta* (Ceramah tentang Buah dari Pertapaan) dalam *Dīgha Nikāya* menggambarkan semangat yang sesungguhnya tentang meninggalkan keduniawian dibalik tindakan untuk maju dalam kata-kata berikut:

Kini, seorang perumah tangga atau seorang putra perumah tangga atau seseorang yang terlahir dalam sebuah keluarga atau yang lain mendengarkan Dhamma. Dan ketika mendengarkan Dhamma, ia memperoleh keyakinan dalam Ia yang Sempurna. Ketika ia dipenuhi oleh keyakinan itu ia merenungkan: "Kehidupan rumah tangga adalah penuh dengan rintangan – sebuah jalan untuk debu hawa nafsu. 'Perjalanan maju' bagaikan berada dalam ruang terbuka. Tidaklah mudah bagi seseorang yang tinggal dalam kehidupan rumah tangga untuk bisa menjalankan hidup suci sepenuhnya, dalam seluruh kemurniannya, dengan kesempurnaan tanpa noda sebuah cangkang keong yang digosok. Biarkan aku, memotong rambut dan jenggotku; biarkan aku memakai jubah kuning dan biarkan aku maju dari memiliki rumah menuju ke tidak memiliki rumah." Kemudian, tidak lama setelahnya, meninggalkan harta bendanya, baik kecil atau besar, meninggalkan lingkaran keluarganya, baik kecil atau besar, ia memotong rambut dan jenggotnya, ia memakai jubah kuning dan berpindah dari rumah menuju mengembara tanpa rumah.

Dīgha Nikāya I, 62ff.

Dengan kemajuan seperti ini, anda telah melangkah ke dalam sebuah lingkungan yang sangat cocok bagi perkembangan pikiran. Namun, sebagaimana pada perjalanan lain, di sini pula seseorang harus selalu berjaga akan kemungkinan adanya bahaya. Ada empat tahap dalam kehidupan seorang bhikkhu pertapa:

- 1) Peristiwa meninggalkan kehidupan perumah tangga;
- 2) Tahap awal dalam kehidupan meditatifnya ketika ia mulai menaklukkan pikirannya dalam kesendirian dengan bantuan subjek meditasi;
- 3) Bertemu dengan bahaya-bahaya dalam perjalanan meditasi dalam kesendirian;
- 4) Tahap menikmati hasil dari meditasinya.

Untuk menggambarkan tahapan-tahapan ini, pertamanya kita dapat membandingkan kemajuan meditator dengan sampainya pada sebuah hutan yang bersih setelah melalui semak belukar berduri. Kehidupan rumah tangga sebenarnya adalah bagaikan semak belukar yang penuh duri. Akan tetapi, meskipun seseorang telah mencapai bagian hutanyang bersih, seseorang belumlah menghadapi bahaya-bahaya yang datang dari hewan buas dan hewan melata. Demikian pula sang meditator, dalam tahap awal dari latihannya, ia harus menghadapi banyak pikiran yang mengganggu yang sama bahayanya seperti hewan buas

dan hewan melata. Tetapi dengan ketekunan, ia berhasil mengatasi bahaya-bahaya ini. Hal ini bagaikan mencapai jalan yang berharga setelah melalui daerah berbahaya. Pada tahap ini, meditator telah mencapai kemenangan atas pikiran yang mengganggu. Kini dunia bersama dengan dewanya, memandangnya sebaftau seseorang yang sangat berharga dan mulai menghormatinya dengan pemujaan. Akan tetapi, kemudian meditator yang berpuas diri dengan kesuksesan awalnya, berjalan melalui jalan yang berharga ini dan terjebak dalam rawa. Oleh karenanya, pencapaian, ketenaran dan pujian dapat dibandingkan dengan sebuah rawa. Beberapa meditator terjebak dalam rawa sedalam leher dan tidak dapat melangkah keluar darinya. Yang lain, terjebak di dalamnya selama beberapa lama tetapi berhasil keluar. Akan tetapi, yang lain melihat bahayanya di awal dan menghindarinya.

Maka kehidupan seorang meditator adalah tidak hanya berharga, tetapi juga terjal karena diperlukan kehati-hatian yang sangat besar. Saya berharap bahwa observasi-observasi ini akan memberi anda bahan pemikiran sehingga anda akan lanjut dengan kehidupan meditatif anda dengan pikiran yang lebih segar dan semangat yang baru.

Kehidupan meditasi ini harus dijalankan dengan penuh perhatian dan kehati-hatian, menghindari terbing-tebing kasar penyimpangan. Jika kekuatan pikiran yang awalnya berjalan ke arah yang benar jatuh pada penyimpangan di tengah perjalanan, kekuatan pikiran itu akan kehilangan momentumnya. Oleh karena itu, anda harus membangun semangat yang lebih tajam dan mengisi kembali kekuatan pikiran tersebut, memotong segala kemungkinan penyimpangan.

Delapan belas Prinsip Pencerahan- Pencerahan

(Dari *Visuddhimagga*, XX, 90)

1. Perenungan akan ketidakkekalan (*anniccānupassanā*): meninggalkan persepsi akan kekekalan.
2. Perenungan akan penderitaan (*dukkhānupassanā*): meninggalkan persepsi akan kenikmatan.
3. Perenungan akan bukan-diri (*annattānupassanā*): meninggalkan persepsi akan diri.
4. Perenungan akan kekecewaan (*nibbidānupassanā*): meninggalkan kesenangan
5. Perenungan akan kepudaran (*virāgānupassanā*): meninggalkan hawa nafsu.
6. Perenungan akan penghentian (*nirodhānupassanā*): meninggalkan asal.
7. Perenungan akan pelepasan (*paṭinissaggānupassanā*): meminggalkan ketamakan.
8. Perenungan akan kehancuran (*khayānupassanā*): meninggalkan persepsi akan kepadatan.
9. Perenungan akan kematian (*vayānupassanā*):

- meninggalkan pengumpulan (*kamma*).
10. Perenungan akan perubahan (*vipariṇāmanupassanā*):
meninggalkan persepsi akan kestabilan.
 11. Perenungan akan tanpa tanda (*animittaānupassanā*):
meninggalkan tanda.
 12. Perenungan akan tanpa nafsu (*appaṇihitānupassanā*):
meninggalkan nafsu.
 13. Perenungan akan kekosongan (*suññatātnupassanā*):
meninggalkan anutan (pada gagasan tentang diri)
 14. Kebijaksanaan lebih tinggi tentang pemahaman akan
fenomena (*adhipaññānupassanā*): meninggalkan
anutan karena menggenggam inti.
 15. Pengetahuan dan visi benar (*yathābhūtaññadassana*):
meninggalkan anutan karena kebingungan.
 16. Perenungan akan bahaya (*ādhinavānupassanā*):
meninggalkan anutan karena kemelekatan
 17. Perenungan akan perenungan (*paṭisankhānupassanā*):
meninggalkan tanpa perenungan
 18. Perenungan akan berpaling (*vivaṭṭānupassanā*):
meninggalkan anutan karena ikatan

Karakteristik dari Ketidakkekalan: No. 1,6,8,9,10,14

Karakteristik dari Rasa Sakit (Penderitaan): No. 2,4,5,12,16

Karakteristik dari Bukan-diri: No. 3,7,13,15,17,18

Rangkaian-Rangkaian Kognisi dalam Jhanā dan Jalan

Rangkaian kognisi (*cittavīthi*) adalah alat untuk menjelaskan yang diperkenalkan dalam Abhidhamma dan kitab komentar atas penyusunan perbuatan pikiran ke dalam rangkaian yang bertujuan. Di dalam filosofi pikiran yang mendasari Abhidhamma, proses mental jatuh dalam dua kategori umum. Pertama adalah kesadaran pasif, yang lain adalah kesadaran aktif. Kesadaran pasif terdiri dari serangkaian kondisi mental yang sementara akan alam yang seragam, yang disebut dengan rangkaian kehidupan (*bhavanga*). Kesadaran jenis ini bekerja melalui dan di bawah keseluruhan keberadaan dari seorang individu dari lahir hingga mati, yang diganggu hanya oleh beberapa kali kesadaran aktif. Rangkaian kehidupan adalah hasil dari kamma yang dibuat di eksistensi masa lalu, dan yang menentukan kondisi dasar dari individu di masa kini. Hal ini nampak sangat jelas dalam tidur yang lelap (dalam), meskipun hal ini terjadi tanpa disadari selama berulang kali setiap harinya selama waktu tersadar dalam interval singkat antara kesadaran aktif.

Pikiran-peristiwa dari rangkaian kehidupan semuanya adalah mirip secara sifat alaminya dan fungsinya, sedangkan yang ada pada kesadaran aktif adalah berbeda satu sama lain. Dengan karakter dan mode mereka yang berbeda, pikiran-peristiwa ini dilas oleh hukum kesalingtergantungan tertentu ke dalam sebuah rangkaian fungsional yang efektif yang disebut dengan rangkaian kognisi (*cittavāthi*, secara harafiah, jalan tindakan mental). Proses kognitif sendiri adalah jenis yang berbeda, perbedaan utamanya adalah antara sebuah proses sensori dan sebuah proses perenungan internal. Sebuah proses sensori penuh terdiri dari tujuh belas pikiran-peristiwa. Dalam bagian pertama pada rangkaian ini, pikiran mengarah kepada objek-indra yang menimpa, menyadarinya, menerima impresi, memeriksanya dan menentukan sifat alaminya. Sampai pada titik ini, proses terjadi cukup otomatis, tetapi mengikuti aksi menentu pikiran yang merespon pada objek-indra sesuai dengan kehendaknya sendiri. Pada fase inilah, yang terdiri dari tujuh pikiran-peristiwa yang disebut *javanas*, kamma baru tercipta. Mengikuti fase *javanas*, pikiran mendaftarkan impresi, kemudian jatuh kembali ke dalam rangkaian kehidupan (*bhavanga*).

Dalam rangkaian perenungan yang lengkap akan hal-hal yang biasa, dimana objeknya secara perenungan dianggap

sebagai impresi-indera, sebuah gambaran mental atau sebuah ide, prosesnya kurang beragam. Setelah keluar dari rangkaian, pikiran mengarah pada objek, kemudian memasuki fase *javana* di mana hal ini membentuk respon kemauan; akhirnya ia mendaftarkan objek dan jatuh sekali lagi ke dalam rangkaian kehidupan.

Pencapaian *jhanā* dan pencapaian ajalan keduanya merupakan contoh dari perenungan rangkaian kognisi, tetapi sangat berbeda dengan proses yang biasanya. Dalam proses yang biasanya, peristiwa *javana* semua mirip, tetapi di sini, mereka menunjukkan sebuah kemajuan tahapan.

Dalam kasus pencapaian *jhanā*, setelah peristiwa pengarah, fase *javana* bergerak melalui lima tahapan: usaha awal (*parikamma*); pemasukan (*upacāra*); penyesuaian (*anuloma*); perubahan-garis-keturunan (*gotabhū*); penyerapan penuh (*appana*). Beberapa meditator mulai dari tahapan pemasukan tanpa usaha awal. Mereka adalah ia yang kemampuan spiritualnya telah benar-benar siap. Penyesuaian adalah penerapan pikiran yang sesuai dengan usaha yang telah dilakukan, sehingga menyetabilkan pencapaian seseorang. Dengan perubahan garis keturunan, "garis keturunan" dalam konteks ini adalah dunia indera-nafsu. Hal ini mengacu pada terlampauinya garis keturunan dari dunia indera-

nafsu dan bertumbuh menuju (atau berkembang) “garis keturunan yang mulia” (yaitu: dunia material halus dan tanpa materi). Tahapan penyerapah adalah *jhāna* itu sendiri, yang dapat berlangsung dari sebuah peristiwa-pikiran hingga serangkaian panjang peristiwa semacam itu; tergantung pada kemampuan meditator. Objek dari semua peristiwa *javana* adalah sama, tanda pasangan (*paṭibhāganimitta*). Kita dapat menggambarkan proses *jhanā* seperti berikut:

Lc	Md	Pw	Acc	Con	Chl	Abs
***	***	***	***	***	***	***

Lc - rangkaian kehidupan

Md - Pengarahan Pintu-pikiran

Pw - Usaha awal

Acc - Pemasukan

Con - Penyesuaian

Chl - Perubahan garis keturunan

Abs - Penyerapan

Ketiga bintang pada masing-masing kasus menunjukkan bahwa pada setiap peristiwa-pikiran memiliki tiga sub-peristiwa: kemunculan, bertahan, dan kelenyapan.

Dalam kasus pencapaian jalan, tahapan awalnya mirip dengan yang ada pada *jhāna*, tetapi di sini, perubahan garis keturunan melibatkan terlampauinya bidang duniawi untuk mengembangkan yang non-duniawi. Puncak dari proses adalah jalan dan buah. Jalan selalu berlangsung hanya untuk satu peristiwa. Buah berlangsung dua peristiwa ketika usaha awal dihitung, tiga momen ketika usaha awal tidak dihitung. Oleh karena itu, sebuah pencapaian jalan yang penuh dapat digambarkan sebagai:

Lc	Md	Pw	Acc	Con	Chl	P	F
F	Lc						
***	***	***	***	***	***	***	***
***	***						
P	- Jalan						
F	- Buah						

Kesatuan

Dikatakan dalam *Paṭisambhidāmagga*:

Pikiran yang telah dibersihkan dalam keenam hal ini menjadi dimurnikan dan mencapai kesatuan. Dan apakah kesatuan-kesatuan itu?

- 1) Kesatuan yang dibangkitkan oleh ingatan tentang kebebasan;
- 2) Kesatuan yang dibangkitkan oleh kemunculan tanda dari meditasi ketenangan;
- 3) Kesatuan yang dibangkitkan oleh kemunculan karakteristik dari kelenyapan; dan
- 4) Kesatuan yang dibangkitkan oleh kemunculan penghentian.

Kesatuan yang disebabkan oleh ingatan tentang kebebasan berlaku untuk mereka yang berwatak murah hati. Kesatuan yang dibangkitkan oleh kemunculan tanda dari meditasi ketenangan dapat dicapai oleh mereka yang mengabdikan diri mereka pada perkembangan pikiran. Kesatuan yang dibangkitkan oleh kemunculan karakteristik dari kelenyapan adalah khas bagi mereka yang mengembangkan meditasi pencerahan. Kesatuan

yang dibangkitkan oleh kemunculan penghentian adalah sebuah pengalaman dari mereka Yang Mulia.

Ps.I,166ff.

“Kesatuan” yang dimaksud di sini adalah tidak lain merupakan *konsentrasi*. Akan tetapi, dalam konteks ini, hal ini dikenal sebagai empat tingkat menurut cara dimana berbagai macam individu mendapatkan konsentrasi tersebut. Dari keempat tingkat ini, jenis konsentrasi yang pertama dapat dicapai baik dengan merenungkan sebuah perbuatan kebebasan tertentu yang telah dilakukan oleh seseorang, atau dengan secara mental menyelami perbuatan baik lain yang telah dilakukan seseorang.

Jenis kesatuan yang kedua adalah konsentrasi yang mengarah pada meditasi mulia yang masih berada dalam level duniawi. Hal ini juga disebut dengan konsentrasi penyerapan. Hal ini menyusun keempat *jhāna* (penyerapan) berkaitan dengan dunia material-halus dan keempat pencapaian meditatif dari keempat alam tanpa materi.

Jenis kesatuan ketiga adalah konsentrasi yang muncul dalam perjalanan meditasi pencerahan dengan melakukan perenungan akan sifat alami *sankhāra*, atau bentukan. Meski tanpa mencapai sebuah konsentrasi pikiran melalui

meditasi ketenangan apa pun, seorang meditator yang berlatih meditasi pencerahan mengarahkan pikirannya kepada sebuah bagian tertentu dari bentukan. Kini, jika ia terus merenung dengan ketekunan, ia akan mencapai kesatuan ini – konsentrasi ini. Pada akhirnya, bahkan konsentrasi ini akan mengumpulkan derajat kekuatan yang sama seperti konsentrasi penyerapan. Sembari meditator dilengkapi dengan konsentrasi sedemikian, melanjtkann merenungkan bentukan-bentukan, pengetahuan pencerahan akan berkembang. Dan pada saat peristiwa apa pun ia mencapai jalan luar biasa, kesadaran-jalan tersebut datang untuk dikenali sebagai jhāna itu sendiri, sebab ia memiliki beberapa persamaan dengan faktor yang tepat untuk jhāna, seperti jhāna pertama. Apa yang dikenal sebagai meditasi transendental dalam Agama Buddha adalah tingkatan-tingkatan luar biasa dari konsentrasi ini yang ada dalam jangkauan meditator pencerahan yang murni.

Keempat tipe kesatuan yang disebutkan di atas adalah konsentrasi dicapai oleh mereka Yang Mulia ketika mereka mencapai buah dari jalan mulia (lihat hal. 58). Hal ini disebut dengan “kesatuan yang dibangkitkan oleh kemunculan penghentian” karena ia memiliki Nibbāna sebagai objeknya. Mereka Yang Mulia yang telah mencapai kesadaran jalan seperti yang ada pada Pemasuk arus,

mampu membangkitkan kembali buahnya dan menikmati kebahagiaan dari Nibbāna lagi dan lagi. Ini adalah praktik normal mereka Yang Mulia yang telah mencapai satu dari keempat tingkatan realisasi.¹⁸

Satu hal yang patut disebutkan dalam hubungan ini adalah jika meditator yang berlatih meditasi pencerahan telah mencapai baik sebuah konsentrasi pemasukan atau sebuah konsentrasi penyerapan melalui sejenis meditasi ketenangan, akan menjadi cukup mudah bagi mereka untuk mencapai hasil yang diinginkan. Di sisi lain, seseorang yang mengambil latihan meditasi pencerahan murni tanpa ada pengalaman pendahulu dalam konsentrasi akan harus dari awal mengusahakan sebuah usaha yang tak henti-hentinya hingga hasil yang diinginkan tercapai. Bahkan ia harus menyerahkan semua ekspektasi terhadap tubuh dan hidupnya dalam usaha yang mati-matian untuk mencapai Tujuan Tertinggi.

18 *Sotāpanna* (Pemasuk arus), *Sakadāgāmi* (Sekali-kembali lagi), *Anāgami* (Tidak kembali); *Arahat* (Yang Telah Mencapai).

Tentang Penulis

Penulis risalah ini, Yang Mulia Matara Sri Ñāṇārāma Mahāthera, dilahirkan di kota Matara di Sri Lanka selatan pada tahun 1901. Ia menerima penahbisan awal (*pabbajjā*) sebagai bhikkhu muda di tahun 1917 dan penahbisan lebih tinggi (*upasampadā*) di tahun 1922. Ia menjalani latihan biara tradisional dan pendidikan tingkat tingginya di biara mendapatkan kecakapan dalam pengetahuan akan Dhamma dan dalam bahasa kitab suci, Pali dan Sanskerta. Ketika masih tinggal di biara, ia telah menunjukkan ketertarikan yang mendalam pada meditasi; kemudian, dimulai pada tahun 1945, ia meninggalkan batasan kehidupan biara dan mengambil hidup sebagai bhikkhu hutan, mengembara dan bermeditasi di biara hutan dan pusat meditasi. Di tahun 1951, perlindungannya dicari oleh Sri Kalyāni Yogāshramiyā Saṃsthā, sebuah organisasi

pusat meditasi yang didirikan oleh Yang Mulia K. Sri Jinavamsa Mahāthera. Organisasi ini, yang memiliki lima puluh cabang pusat di Sri Lanka, memberi beliau posisi istimewa *mahopādhyāya*, kepala pembimbing dan guru, sebuah posisi yang ia pegang hingga kematiannya.

Ketika sekelompok guru meditasi dari Burma yang diketuai oleh Yang Mulia Mahasi Sayadaw mengunjungi Sri Lanka pada tahun 1958, Yang Mulia Ñāṇārāma mengambil kursus latihan intensif dalam sistem meditasi pencerahan (*vipassanā*) Burma di bawah bimbingan Yang Mulia U Javana, seorang siswa senior dari Mahasi Sayadaw. Sebagai pengakuan akan kemampuannya, guru-guru meditator Burma memberikan pada beliau latihan yang lengkap yang diperlukan untuk menjadi seorang guru meditasi yang berkualifikasi penuh (*kammaṭṭhānācariya*).

Sebuah kesempatan untuk mengaplikasikan latihan ini dan kemampuan untuk membimbing yang lain datang pada tahun 1967, ketika beliau diundang untuk menjadi guru meditasi tetap di Mitirigala Nissaraṇa Vanaya yang baru saja dibuka, sebuah biara meditasi sederhana yang didirikan oleh Bp. Asoka Weeraratne (kini Yang Mulia Bhikkhu Dhammanisanthi). Sebagai guru meditasi dari Mitirigala Nissaraṇa Vanaya, penulis Yang Mulia memberi instruksi dalam meditasi kepada lingkaran luas meditator, termasuk bhikkhu dari negara Barat.

Yang Mulia Ñāṇārāma meninggal pada April 1992, di tahun ke-92 beliau, setelah sebuah penyakit yang singkat.

Selain tulisan ini, Yang Mulia penulis memiliki empat publikasi lain di Sinhala, *Bhāvanā Mārgaya*, sebuah tulisan tentang jalan meditasi, *Vidarshanā Parapura*, sebuah karya tentang instruksi dan latihan dalam garis keturunan meditasi pencerahan, *Samatha-vidarsanā Bhāvanā Mārgaya*, tentang meditasi untuk ketenangan dan pencerahan, dan *Sapta Anupassanā*, tentang ketujuh perenungan pencerahan.

Buddhist Publication Society

BPS adalah sebuah organisasi amal yang diakui yang didedikasikan untuk memabarkan Ajaran Sang Buddha, yang memiliki pesan yang penting bagi semua orang dari semua kepercayaan. Didirikan pada tahun 1958, BPS telah menerbitkan berbagai macam buku dan buklet mengenai berbagai macam topik yang luas. Terbitannya mencakup terjemahan akurat dan ternotasi dari ajaran Buddha, karya referensi standar, dan juga tulisan tentang pemikiran dan praktis Buddhis kontemporer yang asli. Karya-karya ini menyajikan ajaran Buddha sebagai sebuah kekuatan dinamis yang telah mempengaruhi pikiran yang mau menerima selama 2500 tahun ini dan masih relevan hingga hari ini sebagaimana ketika pertama kali muncul. Daftar lengkap dari terbitan akan dikirimkan berdasarkan permintaan dengan melampirkan US\$1 atau sejumlah yang setara untuk menutup ongkos kirim melalui pos. Silahkan menulis ke:

The Hony.
Secretary Budhhist Publication Society
P.O. Box 61
54, Sangharaja Mawatha
Kandy – Sri Lanka

LEMBAR SPONSORSHIP

*Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi
Sang Buddha*

Jika Anda berniat untuk menyebarkan *Dhamma*, yang merupakan *dana* yang tertinggi, dengan cara menyokong biaya percetakan dan pengiriman buku-buku *dana (free distribution)*, guntinglah halaman ini dan isi dengan keterangan jelas halaman berikut, kirimkan kembali kepada kami. *Dana* Anda bisa dikirimkan ke :

Rek BCA 0600679210

Cab. Pingit

a.n. Hery Nugroho

atau

Vidyasena Production

Vihara Vidyaloka

Jl. Kenari Gg. Tanjung I No.231

Yogyakarta - 55165

(0274) 2923423

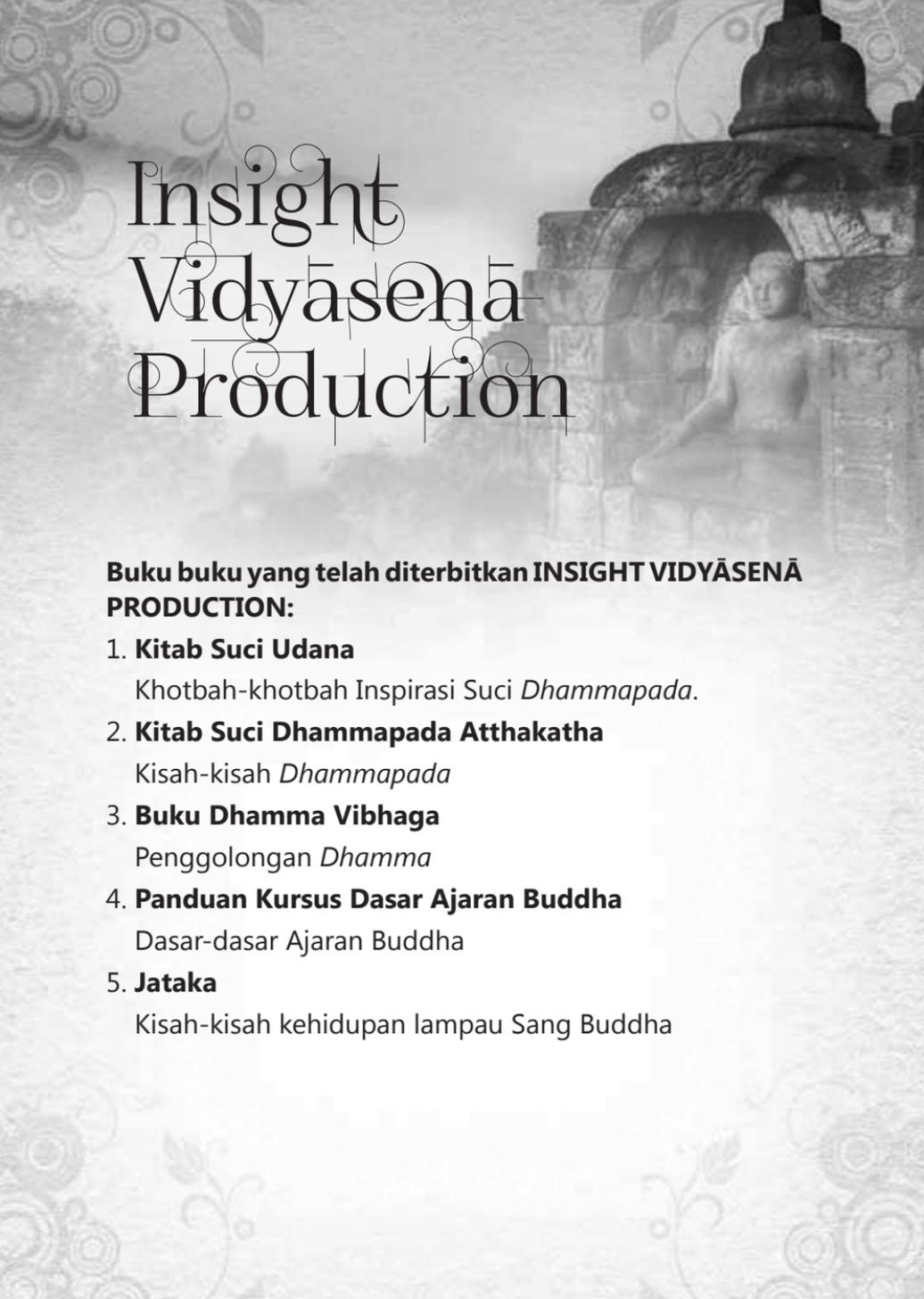
Keterangan lebih lanjut, hubungi :

Insight Vidyasena Production

08995066277

Email : insightvs@gmail.com

Mohon memberi konfirmasi melalui SMS ke no. diatas bila telah mengirimkan *dana*. Dengan memberitahukan nama, alamat, kota, jumlah *dana*.



Insight Vidyāsenā Production

**Buku buku yang telah diterbitkan INSIGHT VIDYĀSENĀ
PRODUCTION:**

1. **Kitab Suci Udana**
Khotbah-khotbah Inspirasi Suci *Dhammapada*.
2. **Kitab Suci Dhammapada Atthakatha**
Kisah-kisah *Dhammapada*
3. **Buku Dhamma Vibhaga**
Penggolongan *Dhamma*
4. **Panduan Kursus Dasar Ajaran Buddha**
Dasar-dasar Ajaran Buddha
5. **Jataka**
Kisah-kisah kehidupan lampau Sang Buddha

Buku-buku FREE DISTRIBUTION:

1. **Teori Kamma Dalam Buddhisme** Oleh Y.M. Mahasi Sayadaw
2. **Penjara Kehidupan** Oleh Bhikku Buddhadasa
3. **Salahkah Berambisi?** Oleh Ven. K Sri Dhammananda
4. **Empat Kebenaran Mulia** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
5. **Riwayat Hidup Anathapindika** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
6. **Damai Tak Tergoyahkan** Oleh Ven. Ajahn Chah
7. **Anuruddha Yang Unggul Dalam Mata Dewa** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
8. **Syukur Kepada Orang Tua** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
9. **Segenggam Pasir** Oleh Phra Ajaan Suwat Suvaco
10. **Makna Paritta** Oleh Ven. Sri S.V. Pandit P. Pamaratana Nayako Thero
11. **Meditation** Oleh Ven. Ajahn Chah
12. **Brahmavihara - Empat Keadaan Batin Luhur** Oleh Nyanaponika Thera
13. **Kumpulan Artikel Bhikkhu Bodhi** (Menghadapi Millenium Baru, Dua Jalan Pengetahuan, Tanggapan Buddhis Terhadap Dilema Eksistensi Manusia Saat Ini)
14. **Riwayat Hidup Sariputta I** (Bagian 1) Oleh Nyanaponika Thera*
15. **Riwayat Hidup Sariputta II** (Bagian 2) Oleh Nyanaponika Thera*
16. **Maklumat Raja Asoka** Oleh Ven. S. Dhammika
17. **Tanggung Jawab Bersama** Oleh Ven. Sri Paññāvaro Mahathera dan Ven. Dr. K. Sri Dhammananda
18. **Seksualitas Dalam Buddhisme** Oleh M. O'C Walshe dan Willy Yandi Wijaya

19. **Kumpulan Ceramah Dhammaclass Masa Vassa Vihara Vidyāloka** (Dewa dan Manusia, Micchaditti, Puasa Dalam Agama Buddha) Oleh Y.M. Sri Paññāvaro Mahathera, Y.M. Jotidhammo Mahathera dan Y.M. Saccadhamma
20. **Tradisi Utama Buddhisme** Oleh John Bulitt, Y.M. Master Chan Sheng-Yen dan Y.M. Dalai Lama XIV
21. **Pandangan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
22. **Ikhtisar Ajaran Buddha** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
23. **Riwayat Hidup Maha Moggallana** Oleh Hellmuth Hecker
24. **Rumah Tangga Bahagia** Oleh Ven. K. Sri Dhammananda
25. **Pikiran Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
26. **Aturan Moralitas Buddhis** Oleh Ronald Satya Surya
27. **Dhammadana Para Dhammaduta**
28. **Melihat Dhamma** Kumpulan Ceramah Sri Paññāvaro Mahathera
29. **Ucapan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
30. **Kalana Sutta** Oleh Soma Thera, Bhikkhu Bodhi, Larry Rosenberg, Willy Yandi Wijaya
31. **Riwayat Hidup Maha Kaccana** Oleh Bhikkhu Bodhi
32. **Ajaran Buddha dan Kematian** Oleh M. O’C. Walshe, Willy Liu
33. **Dhammadana Para Dhammaduta 2**
34. **Dhammaclass Masa Vassa 2**
35. **Perbuatan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
36. **Hidup Bukan Hanya Penderitaan** Oleh Bhikkhu Thanissaro

37. **Asal-usul Pohon Salak & Cerita-cerita bermakna lainnya**
38. **108 Perumpamaan** Oleh Ajahn Chah
39. **Penghidupan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
40. *Puja Asadha* Oleh Dhamma Ananda Arif Kurniawan Hadi Santosa
41. **Riwayat Hidup Maha Kassapa** Oleh Helmuth Hecker
42. **Sarapan Pagi** Oleh Frencky
43. **Dhammadana Para Dhammaduta 3**
44. **Kumpulan Vihara dan Candi Buddhis Indonesia**
45. **Metta dan Mangala** Oleh Acharya Buddhakkita
46. **Riwayat Hidup Putri Yasodhara** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
47. **Usaha Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
48. **It's Easy To be Happy** Oleh Frencky
49. **Mara si Penggoda** Oleh Ananda W.P. Guruge
50. **55 Situs Warisan Dunia Buddhis**
51. **Dhammadana Para Dhammaduta 4**
52. **Menuju Kehidupan yang Tinggi** Oleh Aryavamsa Frencky, MA.
53. **Misteri Penunggu Pohon Tua** Seri Kumpulan Cerpen Buddhis
54. **Pergaulan Buddhis** Oleh S. Tri Saputra Medhacitto
55. **Pengetahuan** Oleh Bhikkhu Bodhi dan Ajaan Lee Dhammadharo.
56. **Pindapata** Oleh Bhikkhu Khantipalo dan Bhikkhu Thanissaro.
57. **Siasati Kematian Sebelum Sekarat** oleh Aryavamsa Frenky

58. **Inspirasi dari Para Bhikkhuni Mulia** Oleh Susan Elbaum Jootla
59. **Aṭṭhasīla** Oleh Bhikkhu Ratanadhīro
60. **Kitab Pali: Apa yang Seorang Buddhis Harus Ketahui** Oleh Bhikkhu Khantipalo
61. **Aturan Disiplin Para Bhikkhu** Oleh Bhikkhu Khantipalo
62. **Jinacarita-Sebuah Puisi Pāli** Oleh Vanaratana Medhankara
63. **Goresan Tinta Kehidupan** Oleh Bhikkhu Khemadhiro
64. **Menuju Sains Berkelanjutan Pandangan Buddhis terhadap Tren-tren dalam Perkembangan Ilmu Pengetahuan** Oleh P. A. Payutto
65. **Manajemen Diri Buddhis** Oleh Toni Yoyo
66. **Konsili Buddhis Menurut Tradisi Theravāda** Oleh S. Tri Saputra Medhācitto
67. **Guru Para Dewa** Oleh Susan Elbaum Jootla
68. **Dengan Jubah dan Mangkuk** Oleh Bhikkhu Khantipalo
69. **Riwayat Hidup Rāhula - Pewaris Dhamma** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
70. **Antologi Dharma** Karya dan Opini Para Penulis BuddhaZine
71. **Khotbah-Khotbah Dhamma terkait Meditasi Vipassana** Oleh Y.M. Sayadaw U Kundala
72. **Seperti Ini** Oleh Ajahn Chah

73. **Riwayat Hidup yang Mulia Ananda Pengikut Setia Sang Buddha** Oleh: YM. Weragoda Sarada Maha Thero
74. **Perhatian** Oleh: Y.M. Pannyavaro Bhikkhu Thanissaro
75. **Dasar-Dasar Agama Buddha** Oleh: Dr. Peter D. Santina
76. **Ziarah Buddhis** Oleh Chan Khoon San

Kami melayani pencetakan ulang (*reprint*) buku-buku Free diatas untuk keperluan Pattidana/pelimpahan jasa.

Informasi lebih lanjut dapat melalui:

Insight Vidyasena Production

08995066277 pin bb : 26DB6BE4

atau

Email : insightvs@gmail.com

*

- Untuk buku Riwayat Hidup Sariputta apabila dikehendaki, bagian 1 dan bagian 2 dapat digabung menjadi 1 buku (sesuai permintaan).
- Anda bisa mendapatkan e-book buku-buku free kami melalui website:
- <http://insightvidyasena.com/>
- <https://dhammacitta.org/download/ebook.html>
- <https://samaggi-phala.or.id/category/naskah-dhamma/download/ebook-terbitan-vidyasena/>

