

# Kemajuan Dalam Vipassanā

Tujuh Tahap Pemurnian dan  
Pengetahuan Pandangan Terang  
dalam Meditasi Vipassanā

oleh:

Yang Mulia Mahāsi

Sayādaw

Judul Asli: The Progress of Insight  
A Modern Treatise on Buddhist Satipatthāna Meditation

Pengarang: Yang Mulia Mahāsi Sayādaw

Sumber: <http://www.aimwell.org/Books/Mahasi/Progress/progress.html>

Alih bahasa Pali - Inggris: Nyānaponika Thera, 1994

Alih bahasa Inggris - Indonesia: Tamiran Irwan, 2009

Penyunting: Andi Kusnadi, 2009

## Daftar Isi

<u>Metode Vipassanā Secara Singkat.....</u>	
<u>Pengetahuan Analitis tentang Mental dan Jasmani (nāma-rūpa-pariccheda-ñāna).....</u>	
<u>Pengetahuan dengan Memahami Hubungan Sebab-Akibat (Paccaya-pariggaha-ñāna).....</u>	
<u>Pengetahuan tentang Pemahaman (sammasana-ñāna).....</u>	
<u>Pengetahuan tentang Timbul dan Lenyap (udayabbaya-ñāna).....</u>	
<u>Sepuluh Kekotoran Pandangan Terang.....</u>	
<u>V. Pemurnian melalui Pengetahuan dan Pandangan Apa yang Merupakan Jalan dan Bukan Jalan (Maggāmagga-ñānadassana-visuddhi).....</u>	
<u>VI. Pemurnian Melalui Pengetahuan dan Pandangan tentang Arah Latihan Meditasi (Patipadā-ñānadassana-visuddhi).....</u>	
<u>5. Pengetahuan Tentang Kehancuran (bhanga-ñāna).....</u>	
<u>6. Pengetahuan tentang Ketakutan (bhayatupatthāna-ñāna).....</u>	
<u>7. Pengetahuan tentang Kesedihan/Kemalangan (ādīnava-ñāna).....</u>	
<u>8. Pengetahuan tentang Rasa Jijik (nibbidā-ñāna).....</u>	
<u>9. Pengetahuan tentang Hasrat Menuju Pembebasan (muñcitu-kamyatā-ñāna).....</u>	
<u>10. Pengetahuan tentang Pengamatan Ulang (patisankhānupassana-ñāna).....</u>	
<u>11. Pengetahuan Tentang Keseimbangan Mental terhadap Bentuk-Bentuk (sankhār'upekkhā-ñāna).....</u>	
<u>12. Pandangan Terang Menuju Kemunculan Nibbāna (vutthānagāminī-vipassanā-ñāna).....</u>	
<u>13. Pengetahuan Adaptasi (anuloma-ñāna).....</u>	
<u>14. Pengetahuan yang Matang (gotrabhū-ñāna).....</u>	
<u>VII. Pemurnian melalui Pengetahuan dan Pandangan (ñānadassana-visuddhi).....</u>	
<u>15. Pengetahuan tentang Jalan Mulia (maggā-ñāna).....</u>	
<u>16. Pengetahuan tentang Buah Mulia (phala-ñāna).....</u>	
<u>17. Pengetahuan tentang Peninjauan (paccavekkhana-ñāna).....</u>	
<u>18. Pencapaian Buah Mulia (phala samāpatti).....</u>	
<u>19. Jalan Mulia dan Buah Mulia Tingkat Selanjutnya.....</u>	
<u>Kesimpulan.....</u>	

## **Prakata dari Penterjemah Bahasa Inggris**

Merupakan kehormatan bagi kita untuk mempersembahkan sebuah tulisan tentang meditasi Buddhist kepada khalayak luas pada saat ini tidak perlu merasa malu. Di belahan dunia Barat, meditasi Buddhist tidak lagi dianggap sebagai suatu hal yang aneh dan akademis semata. Dengan adanya stress dan kerumitan dalam kehidupan modern, kebutuhan regenerasi mental dan spiritual semakin dirasakan, dan dalam hal manajemen pikiran, meditasi Buddhist telah diakui dan dibuktikan oleh berbagai kalangan.

Dalam hal ini, khususnya meditasi perhatian penuh (*satipatthāna*) dari Sang Buddha diketahui sangat berharga karena dapat beradaptasi dan bermanfaat dalam berbagai macam kondisi kehidupan. Tulisan ini ditulis berdasarkan metode pengembangan perhatian penuh dan kewaspadaan, yang tujuan tertingginya adalah pikiran terbebas sepenuhnya dari keserakahan, kebencian, dan kebodohan mental.

Penulis uraian ini yaitu Yang Mulia Mahāsi Sayādaw (U Sobhana Mahāthera), adalah bhikkhu Buddhist dari Myanmar yang hidup di jaman ini, dan merupakan guru meditasi yang termashyur. Metode meditasi yang dijelaskan dalam tulisan ini adalah metode yang diajarkannya di pusat meditasi yang dipimpinnya yang dinamakan Thāthana Yeikthā, di Yangon, dan juga dijelaskan di berbagai ceramah dan buku-buku tulisan Yang Mulia dalam bahasa Myanmar.

Kerangka utama tulisan ini adalah “tujuh tingkat pemurnian” (*satta-visuddhi*), yang diambil dari Visuddhimagga karangan Ācariya Buddhaghosa. Pada pencapaian tingkatan-tingkatan ini, berbagai tahap pengetahuan pandangan terang (*ñāna*) juga tercapai, menuju sampai ke tingkat-tingkat pembebasan terakhir. Pendekatan yang diambil adalah “pandangan terang murni” (*sukkha-vipassanā*) di mana melalui pengamatan langsung, proses-proses mental dan jasmani dilihat dengan semakin jelas sebagai sesuatu yang tidak kekal, mengalami penderitaan, dan tanpa diri atau jiwa. Latihan meditasi ini dimulai dengan beberapa tema perenungan tubuh, yang tetap dipergunakan

terus sampai akhir tujuan. Dengan bertambah kuatnya perhatian penuh dan konsentrasi, pandangan menjadi lebih luas dan dalam, hingga pengetahuan pandangan terang terbuka dengan sendirinya sesuai urutannya, sebagai hasil yang alamiah dari latihan meditasi. Pendekatan terhadap tujuan utama dari meditasi Buddhis jenis ini disebut pandangan terang murni karena hanya pandangan terang terhadap tiga karakteristik kehidupan yang dipergunakan di sini, tanpa harus terlebih dahulu mengembangkan konsentrasi absorpsi (*jhāna*). Namun demikian, tanpa perlu dikatakan, konsentrasi mental yang tinggi tetap dibutuhkan untuk dapat tetap gigih dalam berlatih, untuk mencapai pengetahuan pandangan terang, dan untuk memperoleh manfaatnya.

Seperti disebutkan di dalam tulisan ini, penulis tidak bertujuan memberikan pengenalan yang rinci tentang meditasi *vipassanā* bagi pemula. Tulisan ini diperuntukkan bagi yogi yang, setelah melaksanakan latihan awal meditasi *vipassanā* dengan giat, telah mulai mengalami pengetahuan pandangan terang, sampai pada tingkat tertinggi dari pencapaian spiritual yaitu tingkat kesucian Arahat. Untuk latihan dasar, tulisan ini hanya memberikan petunjuk singkat, yaitu pada permulaan Bab I. Instruksi yang lebih rinci mengenai hal ini dapat diperoleh dari buku “Practical Insight Meditation” atau dari buku penterjemah yaitu “The Heart of Buddhist Meditation.” Pengetahuan dari sabda asli Sang Buddha yang tertuang dalam “Ceramah tentang Landasan Perhatian Penuh” (*Satipatthāna Sutta*) juga sangat dibutuhkan.

Tulisan ini pertama kali ditulis dalam bahasa Myanmar dan kemudian pada tahun 1950 versi bahasa Pali-nya dibuat oleh penulis. Karena tulisan ini terutama membahas tahap-tahap lanjut dalam latihan meditasi, tulisan ini pada awalnya tidak direncanakan untuk diterbitkan. Tulisan tangan atau ketikan mesin tik dalam bahasa Myanmar atau Pali diberikan bagi mereka yang telah memiliki kemajuan tertentu, sesudah menyelesaikan retreat meditasi yang ketat di pusat meditasi tersebut. Bagi para yogi dari negara asing, hanya beberapa lembar kertas berbahasa Inggris tentang deskripsi singkat dari tingkat-tingkat pengetahuan pandangan terang yang diberikan sebagai pengganti tulisan ini. Hal

ini dilakukan agar yogi dapat mengetahui pengalaman pribadinya dengan satu atau lebih tingkatan pandangan terang yang dideskripsikan, sehingga ia bisa mengarahkan latihan selanjutnya dengan benar, tanpa harus terganggu atau salah berlatih karena adanya fenomena-fenomena tambahan yang mungkin timbul selama latihan meditasinya.

Pada tahun 1954 Yang Mulia Penulis menyetujui edisi cetakan bahasa Pali dalam sebuah naskah berbahasa Myanmar, dan setelah penerbitan pertama, atas permintaan penerjemah, beliau juga mengizinkan penerbitan edisi bahasa Inggris. Beliau begitu baik hati untuk memeriksa dengan seksama naskah terjemahan beserta catatan kakinya, dengan dibantu dalam tata bahasa Inggris oleh seorang yogi umat awam Myanmar yang berpengalaman, U Pe Thin, yang telah bertahun-tahun dengan terampil melayani sebagai penerjemah untuk para yogi dari negara asing. Penerjemah menghaturkan terima kasih kepada keduanya, yaitu Yang Mulia Guru Meditasinya (penulis) dan U Pe Thin

Nyanaponika Thera

Forest Hermitage

Kandy, Ceylon,

Hari Bulan Purnama, Juni

1965.

## **Pendahuluan**

Terpujilah Yang Terberkahi, Yang Berjasa, Yang Tercerahkan Sempurna  
Terpujilah Dia, Guru Bijaksana Yang Maha Tahu,  
Yang menyebarkan jaring cahaya Dhamma yang Mulia!  
Cahaya Dhamma Mulia ini, PesanNya yang Benar

Semoga langgeng menyinari seluruh dunia!

Tulisan ini menjelaskan kemajuan pandangan terang (*ñāna*), bersamaan dengan tahap-tahap pemurnian (*visuddhi*) yang terkait. Tulisan ini telah ditulis secara singkat demi kepentingan para yogi yang telah memperoleh hasil-hasil yang nyata dalam latihan meditasinya, agar dapat lebih mudah memahami pengalaman mereka. Tulisan ini ditujukan bagi mereka yang berlatih meditasi *vipassanā* dengan mengambil objek utama baik proses jasmani dari gerakan (yaitu unsur angin, *vāyo dhātu*), yang dapat dirasakan pada gerakan mengembang dan mengempisnya dinding perut, atau proses jasmani berdasarkan tiga unsur utama<sup>1</sup> dari materi jasmani, yang dapat dirasakan melalui sensasi sentuhan (kontak jasmani). Tulisan ini ditujukan bagi mereka, yang dengan melaksanakan latihan-latihan ini, juga telah memperoleh kemajuan pandangan terang tentang proses-proses mental dan jasmani yang timbul pada enam indera (yaitu mata, telinga, hidung, lidah, tubuh<sup>2</sup>, dan pikiran), dan akhirnya telah berhasil melihat Dhamma<sup>3</sup>, mencapai Dhamma, memahami Dhamma, menembus Dhamma, mereka yang telah melampaui keraguan, membebaskan diri dari ketidakpastian, memperoleh keyakinan, dan mencapai kebebasan sejati pada jaman ajaran Guru Agung kita.

***Keterangan Tambahan:***

Di dalam tulisan ini akan banyak dijumpai kata *perhatian / memperhatikan* dan *pengamatan*. Maksudnya adalah, yogi menggunakan **sati**-nya untuk melihat objek seperti apa adanya agar dapat mengerti karakteristiknya. Bukan hanya mencatat atau melabel. Pencatatan atau pelabelan digunakan untuk mengarahkan pikiran ke objek yang diamati, agar mengurangi pikiran keluar

<sup>1</sup> Yaitu unsur tanah, api dan angin. Menurut Abhidhamma, unsur air merupakan unsur yang tidak dapat disentuh, walaupun berbentuk nyata seperti pada cairan. Apa yang dapat disentuh dari cairan hanyalah perpaduan dari ketiga unsur yang lainnya.

<sup>2</sup> Tubuh di sini maksudnya adalah semua bagian tubuh yang sensitif, yang berfungsi sebagai penerima objek sentuhan.

<sup>3</sup> Dhamma di paragraf ini maksudnya adalah *Nibbāna*.

jalur (mengembara). Pada *ñāna* tertentu (atas), saat **sati** telah kuat atau objek bergerak dengan cepat sekali, pencatatan atau pelabelan tidak diperlukan (penyunting).

## I. Pemurnian Sila (*Sīla-Visuddhi*)

Pemurnian sila (*sīla-visuddhi*) di sini maksudnya, bagi umat awan pria dan wanita (*upāsaka* dan *upāsikā*), adalah menerima sila, menjaga dan memelihara pelaksanaan sila – baik itu Lima Sila, Delapan Uposatha Sila, atau Sepuluh Sila.

Bagi para *bhikkhu*, pemurnian sila adalah menjaga dengan baik kemurnian empat macam tingkah laku yang wajib dipegang oleh para *bhikkhu*, yang dimulai dengan pengekangan diri sesuai dengan peraturan disiplin para *bhikkhu* yang disebut *Patimokkha*<sup>4</sup>. Dari empat macam tingkah laku, pengekangan berdasarkan peraturan *Patimokkha* merupakan yang paling penting, karena hanya dengan pelaksanaan *Patimokkha* yang murnilah seorang *bhikkhu* mampu mencapai kemajuan dalam meditasinya dengan baik.

### Metode *Vipassanā* Secara Singkat

Terdapat dua macam cara pengembangan meditasi (*bhāvana*), yaitu ketenangan (*samatha*) dan pandangan terang (*vipassanā*). Seseorang yang terlebih dahulu mengembangkan ketenangan, lalu setelah mantap dalam konsentrasi akses (*upacāra-samādhī*) atau konsentrasi penuh (*appanā-samādhī*), selanjutnya merenungkan lima kelompok pencengkeraman<sup>5</sup>, disebut sebagai ***samatha-yānika***, yaitu “seseorang yang menggunakan ketenangan sebagai kendaraannya.”

Berdasarkan metode yang dipakainya untuk mencapai pandangan terang, Papañcasudānī memberi komentar untuk Dhammadāyāda Sutta dari kitab Majjhima Nikāya, yaitu: “Dalam hal ini, orang-orang tertentu terlebih dahulu mencapai konsentrasi akses atau konsentrasi penuh; inilah yang disebut ketenangan. Ia kemudian menerapkan pandangan terang pada konsentrasinya dan keadaan-keadaan mental yang berhubungan dengannya, lalu melihat bahwa

---

<sup>4</sup> Yang lainnya adalah: pengendalian indera, kemurnian mata pencaharian, dan kemurnian tingkah laku yang berhubungan dengan keperluan ke-*bhikkhu*-an

<sup>5</sup> *Pañcupādānakkhandhā* yaitu jasmani, perasaan, pencerapan, bentuk-bentuk mental, dan kesadaran



semua itu tidak kekal, dst.; inilah yang disebut pandangan terang.” Dalam kitab Visuddhimagga juga dikatakan: “Ia yang menggunakan kendaraan ketenangan harus terlebih dahulu muncul dari semua tingkat *rūpa* maupun *arūpa jhāna*, kecuali dari keadaan *bukan-persepsi maupun bukan-tanpa-persepsi (nevasaññānāsaññāyatana-jhāna)*, kemudian ia harus memahami berdasarkan karakteristik, fungsi, dst., dari faktor-faktor *jhāna* yang terdiri dari pengarahannya pikiran (*vitaka*), dst., dan keadaan-keadaan mental yang berhubungan dengannya.” (Visuddhimagga, XVIII,3).

Namun bagi yang belum mencapai konsentrasi akses maupun konsentrasi penuh, tetapi sejak awal menerapkan pandangan terang terhadap lima kelompok pencengkeraman, ia disebut ***suddha-vipassanā-yānika*** (atau *sukkhavipassanā-yānika*), “seseorang yang menggunakan pandangan terang murni sebagai kendaraannya.” Berdasarkan metode yang dipakainya dalam memperoleh pandangan terang, hal ini dikatakan dalam komentar yang sama untuk kitab Dhammadāyāda Sutta: “Ada satu orang lagi, yang bahkan tanpa mencapai ketenangan seperti yang disebutkan di atas, menerapkan pandangan terang terhadap lima kelompok pencengkeraman, melihatnya sebagai tidak kekal, dst.” Dalam Visuddhimagga juga tertulis: “Seseorang yang menggunakan pandangan terang murni sebagai kendaraannya ... merenungkan tentang empat unsur.”

Juga dalam Kitab Susīma-Paribbājaka Sutta dari Nidānavagga Samyutta Sang Buddha bersabda: “Pertama-tama timbullah pengetahuan yang memahami kejadian sebenarnya dari segala hal (*dhammatthiti-ñāna*), kemudian timbullah pengetahuan yang merealisasi *nibbāna (nibbāne ñāna)*.”

Ketika pemurnian tingkah laku (*sila*) telah terbina, yogi yang memilih pandangan terang murni sebagai kendaraannya harus berusaha merenungkan **mental dan jasmani (*nāma-rūpa*)**. Caranya yaitu yogi harus merenungkan karakteristik dari **lima kelompok pencengkeraman**, yaitu proses mental dan jasmani yang menjadi jelas baginya dalam kesinambungan hidupnya sendiri (pada enam pintu inderanya sendiri).

Pandangan terang, sebenarnya, harus dikembangkan dengan memperhatikan proses mental dan jasmani yang terasa jelas pada enam pintu indera menurut karakteristik khusus dan umumnya. Namun pada awalnya memang sulit mengikuti dan memperhatikan secara jelas proses mental dan jasmani yang muncul tanpa henti pada enam pintu indera. Oleh sebab itu, yogi pemula harus memperhatikan terlebih dahulu proses sentuhan yang benar-benar terasa jelas, yang dicerap melalui pintu kepekaan/sensitivitas tubuh; karena di Visuddhimagga dikatakan bahwa dalam meditasi vipassanā, yogi harus memilih objek yang jelas. Ketika duduk, terjadi proses sentuhan tubuh melalui sikap/postur duduk dan melalui kepekaan sentuhan pada tubuh. Proses kepekaan tubuh ini harus diperhatikan sebagai “Duduk, sentuh” dan seterusnya, sesuai urutan kejadiannya. Selanjutnya, pada perut yogi yang sedang duduk, proses sentuh dari gerakan tubuh (yaitu unsur angin atau getaran), yang diakibatkan pernafasan, dapat dirasakan terus-menerus sebagai mengembangnya (ekspansi) dan mengempisnya (kontraksi) dinding perut. Hal ini juga seharusnya dicatat “kembang, kempis” dan seterusnya. Ketika yogi sedang memperhatikan unsur gerak yang terus-menerus terasa pada pintu indera sentuhan di dinding perut, hal ini menjadi jelas baginya dalam aspek kekakuan, getaran, tarikan dan dorongan. Di sini, aspek kekakuan menunjukkan **karakteristik** alamiah unsur gerakan (angin) yaitu **menyokong**; aspek getaran menunjukkan **fungsi** dasar dari unsur angin yaitu **menggerakkan**, dan aspek tarikan dan dorongan menunjukkan **manifestasi** unsur angin yaitu **mendorong**.

Jadi yogi memperhatikan proses jasmani yang terasa berupa kembang dan kempisnya dinding perut, melaksanakan pengamatan proses jasmani (*rūpa*), dengan mengetahui karakteristik alamiah, dst., dari unsur gerakan (angin). Selanjutnya, ketika yogi telah melaksanakan pengamatan mental (*nāma*) dan pengamatan mental dan jasmani (*nāma-rūpa*), ia juga akan mengetahui karakteristik umum dari proses-proses yang bersangkutan, yaitu: ketidakkekalan, penderitaan, dan tidak adanya suatu diri (inti).

Tetapi ketika ia sedang memperhatikan kembang dan kempisnya dinding perut dan proses lainnya yang terasa, akan muncul pikiran-pikiran seperti keinginan, dst., muncul perasaan seperti perasaan senang, dst., atau keinginan bertindak misalnya mengubah posisi tubuh. Pada saat seperti ini, kegiatan-kegiatan mental dan jasmani juga harus diperhatikan. Setelah memperhatikannya, ia harus kembali lagi pada perhatian yang berkesinambungan dari proses kembang dan kempisnya dinding perut, yang merupakan objek utama dari perhatian penuh dalam latihan ini.

Itulah penjelasan singkat tentang metode latihan meditasi vipassanā. Bukan di sini tempatnya untuk menjelaskannya secara terperinci, karena ini adalah tulisan singkat tentang kemajuan pandangan terang melalui tahap-tahap pemurnian; Ini bukanlah tulisan untuk menjelaskan secara terperinci metode latihan meditasi vipassanā.

## II. Pemurnian Pikiran (*Citta-Visuddhi*)

Pada bagian awal dari latihan meditasi vipassanā, selama pikiran yogi belum termurnikan sepenuhnya, **lamunan** timbul akibat memikirkan objek-objek indera, dan yang lainnya, juga kadangkala muncul ketika sedang memperhatikan objek meditasi. Kadang-kadang yogi pemula sempat menyadari terjadinya rintangan-rintangan ini, kadang-kadang tidak. Tetapi walaupun dia menyadarinya, biasanya rintangan itu telah berlangsung selama beberapa waktu. Itu disebabkan masih lemahnya konsentrasi dari-saat-ke-saat<sup>6</sup>, sehingga lamunan ini terus-menerus menghalangi pikirannya ketika ia sedang melakukan pengembangan latihan perhatian penuh. Oleh sebab itu, lamunan-lamunan ini disebut “pikiran penghalang.”

Namun demikian, ketika konsentrasi dari-saat-ke-saat dalam mentalnya telah kuat, proses pikiran dari perhatian menjadi terkonsentrasi dengan baik. Sehingga ketika memperhatikan objek meditasi seperti gerakan dinding perut, duduk, sentuh, menekuk, meluruskan, melihat, mendengar, dan sebagainya, pikirannya yang memperhatikan objek sekarang rasanya seakan-akan jatuh begitu saja pada objek-objek yang ada, seolah-olah menyerbu mereka, seolah-olah menyerang mereka terus-menerus. Kemudian, biasanya, pikirannya tidak akan berkelana lagi. Hanya kadang kala dan dengan intensitas yang rendah bila hal ini terjadi, dan bahkan dalam keadaan tersebut ia akan dapat menyadari semua bentuk pikiran mengembara begitu hal itu timbul. Kemudian pikiran mengembara akan mereda begitu dia perhatikan dan tidak akan timbul lagi. Segera sesudah itu yogi akan mampu meneruskan perhatiannya pada semua objek yang terasa jelas secara terus-menerus. Itulah sebabnya mengapa **pikirannya pada saat itu disebut “tidak terhalang.”**

Ketika yogi sedang melatih perhatiannya dengan pikirannya yang tak terhalang, pikiran yang memperhatikan akan mendekati dan melekat pada objek apa pun yang sedang diperhatikan, dan perhatian akan berlangsung terus tanpa terputus. Pada saat itu, tanpa terputus, muncullah di dalam dirinya

---

<sup>6</sup> Konsentrasi dari saat ke saat =khanika samādhī

**“konsentrasi pikiran yang berlangsung hanya sesaat,”** yang ditujukan pada setiap objek yang diamati. Inilah yang disebut **permurnian pikiran**.<sup>7</sup>

Walaupun konsentrasi itu hanya berlangsung sesaat, kekuatannya menahan rintangan mental dapat disamakan dengan konsentrasi akses (*upacāra-samādhi*).

Dalam Komentar untuk Kitab Visuddhimagga, pada penjelasan bab yang berhubungan dengan perhatian penuh pada pernafasan (*anāpanāsati*), disebutkan: “Penyatuan pikiran sementara’ berarti konsentrasi pikiran berlangsung hanya sesaat. Untuk konsentrasi jenis ini juga, bila terjadi secara tak terputus dengan setiap objeknya dan tidak dikuasi oleh rintangan, melekatkan pikiran erat-erat, seperti dalam keadaan terabsorpsi (*jhāna*).”

“Terjadi secara tidak terputus dengan setiap objeknya” maksudnya kesinambungan pikiran yang tidak terputus pada saat memperhatikan objek; setelah memperhatikan satu objek, yogi memperhatikan objek selanjutnya dengan cara yang sama; lalu setelah memperhatikan objek tersebut, yogi beralih ke objek yang berikutnya, dan seterusnya.

“Sendiri-sendiri” maksudnya: walaupun objek-objek yang harus diperhatikan ada banyak sekali dan bermacam-macam, namun kekuatan konsentrasi pikiran tanpa terputus melakukan perhatian dengan tingkat konsentrasi yang sama. Maksudnya di sini adalah bila objek pertama diperhatikan dengan suatu tingkat konsentrasi tertentu, begitu juga objek kedua, ketiga, dan objek-objek selanjutnya diperhatikan dalam setiap kasus dengan tingkat konsentrasi yang sama.

---

<sup>7</sup> “Permurnian pikiran” dapat dicapai melalui dua macam tahapan konsentrasi mental: konsentrasi penuh (*appanā-samādhi*) atau konsentrasi akses (*upacāra-samādhi*). Pada kedua jenis konsentrasi tersebut, pikiran pada saat itu secara sementara menjadi murni dan bebas dari lima rintangan mental, yang dapat mengotori pikiran dan menghalangi konsentrasi.

“Tidak dikuasai oleh rintangan mental”, maksudnya adalah konsentrasi dari-saat-ke-saat dalam alirannya yang berkesinambungan dan tidak dikuasai oleh berbagai rintangan mental.<sup>8</sup>

“Seperti dalam keadaan terabsorpsi”, maksudnya adalah **kekuatan konsentrasi dari-saat-ke-saat menyerupai kekuatan dari konsentrasi yang telah mencapai absorpsi mental total (*jhāna*)**. Namun demikian, kesamaan kekuatan konsentrasi dari-saat-ke-saat dengan konsentrasi absorpsi hanya akan terasa nyata bila latihan meditasi *vipassanā* telah mencapai puncaknya.<sup>9</sup>

Tetapi bukankah dikatakan dalam Kitab Komentari bahwa istilah “pemurnian pikiran” hanya berlaku pada konsentrasi akses dan konsentrasi absorpsi sepenuhnya? Memang benar, tetapi pernyataan ini harus ditanggapi dengan pengertian bahwa **konsentrasi dari-saat-ke-saat juga termasuk konsentrasi akses**. Sebab dalam Kitab Komentari untuk Satipatthana Sutta disebutkan: “Dua belas latihan selanjutnya adalah subjek-subjek meditasi yang hanya menuju ke Konsentrasi Akses.”

Sedangkan dalam kasus subjek-subjek yang dibahas di dalam beberapa bagian dari Satipatthana Sutta tentang sikap/postur tubuh, pengertian jelas dan unsur-unsur, konsentrasi dari yogi yang melakukan latihan-latihan ini dengan benar hanya akan mencapai konsentrasi dari-saat-ke-saat. Tetapi, ketika yogi telah mampu **menekan rintangan-rintangan**, persis seperti yang dilakukan yogi yang berada dalam konsentrasi akses, dan karena ia masih berada pada “*ruang lingkup*” konsentrasi yang mampu mencapai Jalan-Mulia,<sup>10</sup> oleh sebab itu konsentrasi dari-saat-ke-saat juga dapat disebut “akses” (atau “tetangga”) dan subjek-subjek meditasi yang menghasilkan konsentrasi dari saat-ke-saat boleh juga disebut “subjek-subjek meditasi yang menuju konsentrasi akses.” Sehingga harus dimengerti bahwa konsentrasi dari saat-ke-saat, karena kemampuannya

<sup>8</sup> Lima rintangan mental (*nīvaraṇa*) yang menghalangi konsentrasi, yaitu: (1) nafsu indera, (2) pikiran jahat, (3) kemalasan dan keengganan, (4) kegelisahan dan penyesalan, (5) keraguan-raguan.

<sup>9</sup> Pandangan terang mencapai puncaknya ketika menyempurnakan “pemurnian melalui pengetahuan dan pandangan terhadap arah latihan.”

<sup>10</sup> Maksudnya konsentrasi absorpsi penuh (*jhāna*) yang dihasilkan ketika mencapai Jalan Mulia dan Buahnyanya.

menekan rintangan, juga berhak disebut “akses” dan “pemurnian pikiran.” Bila tidak demikian, pemurnian pikiran tidak mungkin timbul pada yogi yang menggunakan pandangan terang murni sebagai kendaraannya dengan hanya memanfaatkan pandangan terang, tanpa terlebih dahulu mencapai konsentrasi akses ataupun konsentrasi absorpsi penuh.

### III. Pemurnian Pandangan (*Ditthi-Visuddhi*)

#### ***Pengetahuan Analitis tentang Mental dan Jasmani (nāma-rūpa-pariccheda-ñāna).***

Berbekal pemurnian pikiran dan melanjutkan latihan perhatiannya, yogi sekarang memiliki pengetahuan tentang mental dan jasmani secara analitis sebagai berikut: “Mengembangnya (gerakan ke depan) dinding perut adalah satu proses; mengempisnya (gerakan ke belakang) adalah proses yang berbeda; duduk adalah proses yang lain lagi; menyentuh adalah satu proses yang lain,” dan seterusnya. Dengan demikian yogi memahami perbedaan antara setiap proses jasmani yang ia perhatikan. Selanjutnya ia menyadari: “Mengetahui gerakan mengembang adalah satu proses; mengetahui gerakan mengempis adalah proses yang lain.” Dengan demikian ia mengenali setiap kegiatan mental dari proses perhatian. Selanjutnya ia menyadari: “Gerakan mengembang adalah satu proses; mengetahui tentang gerakan ini adalah proses yang lain. Gerakan mengempis adalah satu proses; mengetahui tentang gerakan ini adalah proses yang lain,” dan seterusnya. Dengan demikian ia memahami bagaimana caranya **membedakan setiap proses mental dan jasmani**. Semua pengetahuan tersebut datang hanya dari proses perhatian, bukan dari pemikiran; maksudnya **pengetahuan melalui pengalaman langsung (*paccakkha-ñāna*)** yang diperoleh hanya dari proses perhatian/pengamatan, dan bukan pengetahuan yang dicapai dari proses pemikiran.

Sehingga ketika melihat objek bentuk melalui mata, yogi mengerti bagaimana caranya membedakan setiap faktor yang terlibat: “Mata adalah satu hal; objek bentuk adalah hal yang lain; proses melihat adalah hal yang lain lagi, dan mengetahui adanya penglihatan adalah hal yang lain lagi.” Hal yang sama berlaku untuk indera yang lainnya.

Dalam setiap melakukan perhatian (pengamatan), yogi secara analitis mengetahui **proses mental** dari perhatian, juga proses berpikir dan merenung, mengetahuinya melalui pengetahuan langsung berdasarkan pengalamannya



sendiri, yaitu: “Mereka memiliki sifat alami untuk bergerak menuju ke objek, condong ke objek, **mengetahui objek.**” Di sisi lain, ia juga secara analitis mengetahui proses jasmani yang terjadi pada seluruh tubuhnya – yang digambarkan di sini dengan “gerakan kembang dan Kempisnya dinding perut,” “duduk,” dan sebagainya, mengetahui mereka: “Proses-proses ini tidak memiliki sifat bergerak menuju- atau condong- ke objek, atau mengetahui objek.” Pengetahuan yang demikian disebut “**mengetahui materi** (atau jasmani) melalui manifestasinya yang tidak menentukan (non-determining).” Seperti yang dikatakan dalam Mula-Tika, “Sub-Kitab Komentar Utama” untuk Abhidhamma Vibhanga: “Dengan kata lain, ‘tidak menentukan’ (seperti disebut dalam ayat tersebut) maksudnya adalah **tidak memiliki kemampuan mengetahui suatu objek.**”

Pengetahuan seperti ini, yang menganalisa setiap tindakan dari perhatian baik itu proses jasmani yang diperhatikan maupun proses mental yang memperhatikan, menurut sifat dasarnya yang sejati, disebut “pengetahuan analitis mental dan jasmani” (*nāma-rūpa-pariccheda-ñāna*).

Ketika pengetahuan ini menjadi matang, yogi mengerti bahwa: “Pada saat menarik nafas, hanya ada gerakan mengembangnya dinding perut dan kesadaran yang mengetahui gerakan itu, tetapi **tidak ada diri/inti** di sana; pada saat menghembuskan nafas, hanya ada gerakan mengempisnya dinding perut dan kesadaran yang mengetahui gerakan itu, tetapi tidak ada diri/inti di sana.” Dengan memahami hal ini, maka dalam kasus ini dan yang lainnya, yogi memahami dan melihat sendiri melalui pengamatan: “Di sini sekarang hanya ada dua hal: **proses jasmani sebagai objek, dan proses mental yang mengetahuinya**; dan dua hal inilah yang biasanya secara konvensional diberi nama ‘makhluk,’ ‘orang atau jiwa,’ ‘aku atau orang lain,’ ‘pria atau wanita.’ Padahal selain dua proses ini tidak ada orang atau makhluk yang lain, aku atau orang lain, pria atau wanita.”

Inilah yang disebut pemurnian pandangan (*ditthi-visuddhi*).

#### IV. Pemurnian dengan Mengatasi Keraguan (*kankhā-vitarana-visuddhi*)

##### ***Pengetahuan dengan Memahami Hubungan Sebab-Akibat (Paccaya-pariggaha-ñāna)***

Ketika pemurnian pandangan telah matang, **penyebab-penyebab** dari proses mental dan jasmani yang diperhatikan juga akan **menjadi jelas**. Pertama-tama, **kesadaran** yang merupakan **penyebab proses jasmani** akan menjadi jelas. Bagaimana caranya? Misalnya ketika menekuk tangan atau kaki, **kesadaran yang berkehendak** menekuk tangan atau kaki menjadi jelas. Sehingga yogi terlebih dahulu menyadari kehendak, kemudian ia menyadari tindakan menekuk, dan seterusnya. Kemudian ia memahami melalui pengalaman langsung: “Ketika ada kesadaran yang berkehendak menekuk tangan, proses jasmani menekuk terjadi; ketika ada kesadaran yang berkehendak meluruskan tangan, proses jasmani meluruskan terjadi.” Begitulah, dengan cara yang sama yogi juga memahami setiap kejadian yang lain melalui pengalaman sendiri.

Kemudian, yogi juga memahami melalui pengalaman sendiri penyebab dari proses mental, dengan cara berikut ini: “Untuk kesadaran yang hendak keluar jalur, pertama-tama timbul kesadaran yang memberikan perhatian awal (terhadap objek yang mengganggu). Jika keadaan tersebut tidak disadari (dengan perhatian penuh), maka timbullah kesadaran yang keluar jalur. Tetapi bila kesadaran yang memberikan perhatian awal terhadap objek yang mengganggu telah disadari dan dikenali, tidak ada pikiran mengembara yang bisa timbul. Hal yang sama juga berlaku dengan jenis-jenis kesadaran lain yang lainnya, misalnya ketika merasa senang atau marah, serakah, dan sebagainya. Ketika ada pintu indera mata dan objek bentuk, timbullah kesadaran melihat; bila tidak, kesadaran melihat tidak akan timbul; begitu juga halnya dengan pintu indera lainnya. Bila ada objek yang bisa diperhatikan atau dikenali, maka muncullah kesadaran yang memperhatikan atau berpikir atau memahami; bila tidak, maka kesadaran indera tidak mungkin timbul. Dengan cara yang sama ia

memahami apa yang terjadi pada setiap kesadaran yang terjadi pada pintu pikiran.

Pada saat itu, yogi biasanya akan mengalami berbagai macam perasaan sakit yang timbul pada tubuhnya. Sekarang, bila salah satu perasaan sakit ini sedang diperhatikan (tetapi tanpa rasa benci), perasaan sakit yang lain akan timbul di tempat yang lain; dan sementara yang itu sedang diperhatikan, sakit yang lain akan timbul di tempat yang lain lagi. Dengan demikian yogi mengikuti setiap perasaan sakit begitu perasaan tersebut timbul dan langsung memperhatikannya. Tetapi walaupun yogi memperhatikan perasaan-perasaan sakit ini ketika mereka timbul, ia hanya akan melihat tahap awal yaitu “timbulnya” dan bukan tahap akhir yaitu “hilangnya/lenyapnya.”

Juga berbagai bentuk gambaran mental akan muncul. Bentuk pagoda, bhikkhu, orang, rumah, pohon, taman, istana surgawi, awan, dan berbagai macam gambaran lain akan muncul. Di sini juga, ketika yogi sedang memperhatikan salah satu gambaran mental ini, yang lain akan muncul; ketika masih mencatat yang itu, muncul lagi gambaran yang lainnya. Sambil terus mengikuti gambaran mental begitu mereka muncul, yogi terus memperhatikannya. Tetapi walaupun yogi terus memperhatikannya, ia hanya akan melihat tahap awalnya, bukan tahap akhirnya.

Sekarang yogi mengerti bahwa: “Kesadaran timbul bersamaan dengan setiap objek yang timbul. Jika ada suatu objek, maka timbullah kesadaran; jika tidak ada objek, maka kesadaran tidak timbul.” Di sela-sela perhatiannya, sambil menarik kesimpulan, yogi juga menjadi paham bahwa: “Disebabkan oleh adanya **berbagai sebab dan kondisi** seperti kebodohan mental, pendambaan, kamma, dan lain-lain, **maka proses mental dan jasmani terus berlangsung.**”

Pemahaman demikian, yang didapat melalui pengalaman langsung (*paccakkha*) dan melalui penarikan kesimpulan (*anumāna*) seperti dijelaskan di atas, ketika memperhatikan mental dan jasmani beserta kondisinya, disebut

**“pengetahuan pemahaman hubungan sebab dan akibat”** (*paccaya-pariggaha-ñāna*).

Ketika pengetahuan tersebut telah matang, yogi hanya melihat proses mental dan jasmani yang terjadi bersamaan dengan kondisinya yang sesuai, dan ia berkesimpulan bahwa: “Ini hanyalah ‘pengkondisian dari proses mental dan jasmani’ (sebab) dan ‘proses mental dan jasmani yang terkondisi’ (akibat). Di luar semua ini, tidak ada orang yang menekuk tangan, kaki, atau orang yang mengalami perasaan sakit, dan sebagainya.”

Inilah yang disebut pemurnian (pandangan terang) dengan mengatasi keraguan (*kankhā-vitarana-visuddhi*).

### **Pengetahuan tentang Pemahaman (*sammasana-ñāna*)**

Ketika “pemurnian (pandangan terang) dengan mengatasi keraguan” (*kankhā-vitarana-visuddhi*) telah matang, yogi akan dapat **membedakan dengan jelas tahap awal, tengah, dan akhir dari objek** apa pun yang ia perhatikan. Kemudian, dalam keadaan di mana banyak objek yang terasa, ia mampu menyadari dengan jelas bahwa hanya jika suatu proses telah berhenti, maka proses selanjutnya baru bisa timbul. Misalnya, hanya jika gerakan mengembangnya dinding perut telah berhenti, baru gerakan mengempis bisa timbul; hanya ketika gerakan mengempis telah berakhir, baru gerakan mengembang bisa timbul lagi. Begitu juga halnya dengan berjalan: hanya ketika gerakan mengangkat kaki telah selesai, baru gerakan mendorong kaki bisa timbul; hanya setelah gerakan mendorong kaki selesai, baru gerakan menurunkan kaki ke lantai bisa terjadi.

Untuk kasus perasaan sakit, hanya ketika suatu perasaan sakit yang terjadi di suatu tempat telah selesai, maka perasaan sakit yang lain baru bisa muncul di tempat yang lain. Dengan memperhatikan setiap perasaan sakit secara berulang-ulang, dua kali, tiga kali atau lebih, maka yogi akan dapat melihat bahwa sakitnya semakin mereda, dan akhirnya berhenti total.

Untuk kasus di mana berbagai bentuk gambaran muncul di dalam pikiran, hanya ketika satu gambaran yang diperhatikan telah sirna, baru objek lain bisa timbul di dalam pikiran. Dengan memperhatikan penuh pada objek-objek tersebut, dua kali, tiga kali atau lebih, yogi akan melihat dengan jelas bahwa objek-objek pikiran ini setelah diperhatikan, bisa bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain, atau menjadi kecil dan kurang jelas, sampai akhirnya menghilang total. Namun demikian, yogi tidak melihat apapun yang kekal dan tahan lama, atau yang bebas dari kehancuran dan pelenyapan.

Melihat bagaimana setiap objek, bahkan ketika sedang diperhatikan, menjadi hancur dan menghilang, yogi **memahami hal itu sebagai ketidakkekalan**, dalam arti mengalami kehancuran. Ia selanjutnya **memahaminya sebagai penderitaan** atau menyakitkan, maksudnya adalah hancur setelah timbul. Setelah melihat bagaimana berbagai perasaan sakit timbul secara terus-menerus, bagaimana ketika satu perasaan sakit berhenti, yang lain muncul, lalu setelah yang itu berhenti, muncul lagi yang lainnya. Dengan melihat kejadian ini, yogi memahami bahwa objek-objek itu hanyalah suatu kumpulan penderitaan. Lebih jauh lagi, ia **memahami** bahwa objek-objek itu hanya terdiri dari fenomena **tanpa diri yang tidak dimiliki oleh siapa pun**, maksudnya adalah tidak muncul dengan sendirinya, tetapi timbul disebabkan oleh kondisi-kondisi tertentu, lalu kemudian hancur.

Pemahaman pada objek yang diperhatikan sebagai tidak kekal, menyakitkan, dan tanpa diri, didapat melalui pengenalan sifat alaminya yang tidak kekal, menyakitkan dan tanpa diri, cukup hanya dengan memperhatikan penuh, tanpa perenungan dan pemikiran, disebut “pengetahuan pemahaman (*sammasana-ñāna*) **melalui pengalaman langsung** (*paccakkha*).” Setelah melihat ketiga karakteristik tersebut, baik satu kali ataupun beberapa kali melalui pengalaman langsung, yogi (dengan mengacu pada pengalaman tersebut) memahami semua proses mental dan jasmani dari masa lalu, sekarang, dan yang akan datang, bahkan seluruh dunia, dan berkesimpulan: “Semuanya juga sama saja, tidak kekal, menyakitkan, dan tanpa diri.” Inilah yang disebut

“pengetahuan pemahaman (*sammasana-ñāna*) melalui kesimpulan (*anumāna*).”

Sehubungan dengan pengetahuan yang satu ini, disebutkan dalam Patisambhidamagga: “Apapun yang memiliki unsur materi, dari masa lalu, sekarang atau yang akan datang, internal atau eksternal, kasar atau halus, buruk atau baik, jauh atau dekat, semua unsur materi dinyatakan sebagai tidak kekal. Itu adalah satu jenis pemahaman,” dan seterusnya.

Selain itu, dalam Kitab Komentar untuk Kathavatthu disebutkan: “Bahkan jika ketidakkekalan dari hanya satu bentukan (formasi/objek yang terbentuk/fenomena berkondisi) saja sudah diketahui, bisa diperluas (induksi) pemahamannya untuk hal-hal yang lainnya yaitu: **‘Semua bentukan adalah tidak kekal.’**”

Sebutan “Semua bentukan adalah tidak kekal” mengacu pada pemahaman melalui induksi, dan bukan pemahaman melalui perhatian pada objek yang lain pada saat yang bersamaan. (Ayat ini merupakan patokan untuk penggunaan istilah “pandangan terang perluasan (melalui induksi)”).

Selain itu, dalam Kitab Komentar untuk Majjhima Nikaya No. 111 (Anupada Sutta) disebutkan: “Karena untuk kasus alam *bukan-persepsi maupun bukan-tanpa-persepsi* (*Nevasaññānāsaññāyatana*), pandangan terang terhadap urutan faktor-faktor mental hanya dimiliki oleh para Buddha dan tidak dimiliki murid-muridnya, Ia (Sang Buddha) mengatakan demikian dalam membedakan pandangan terang menurut masing-masing kelompok.” (Ayat ini merupakan patokan untuk penggunaan istilah “pemahaman menurut kelompok-kelompoknya<sup>11</sup>.”)

---

<sup>11</sup> Visuddhimagga mengatakan bahwa “pengetahuan melalui pandangan terang induktif” dan “pemahaman menurut kelompok-kelompoknya” keduanya menunjukkan pandangan terang yang sama. Yang pertama dipakai di Sri Lanka, yg kedua dipakai di India.

## **Pengetahuan tentang Timbul dan Lenyap (*udayabbaya-ñāna*)**

### **Sepuluh Kekotoran Pandangan Terang**

Ketika yogi dalam berlatih perhatian, mampu menjaga perhatiannya tetap pada proses mental dan jasmani yang terjadi pada saat itu, tanpa melihat kembali proses yang telah berlalu atau berusaha melihat proses yang belum terjadi, maka sebagai akibat pandangan terang, ia akan melihat **suatu cahaya yang terang** (melalui pintu pikiran). Bagi seorang yogi, cahaya ini bisa berupa sinar lampu, tetapi bagi yogi lain bisa berupa sinar petir (kilat), atau seperti sinar bulan atau matahari, dan sebagainya. Bagi seorang yogi, cahayanya mungkin berlangsung hanya sekejap, tetapi bagi yogi lain mungkin berberlangsung lebih lama.

Juga akan muncul **perhatian penuh yang kuat** dari pandangan terang. Sehingga semua proses-proses mental dan jasmani yang timbul secara terus-menerus akan menampilkan dirinya pada kesadaran yang melakukan perhatian, seolah-olah datang dengan sendirinya; dan perhatian penuh juga seolah-olah tertuju pada proses-proses tersebut dengan sendirinya. Sehingga yogi menjadi yakin bahwa: “Tidak ada proses mental dan jasmani yang luput dari perhatian penuh.”

Pengetahuannya dalam hal pandangan terang, di sini disebut “memperhatikan”, juga menjadi tajam, kuat, dan jelas. Akibatnya yogi mampu membedakan secara jelas berbagai bentuk proses mental dan jasmani yang diperhatikan, seolah-olah seperti memotong rebung dengan pisau yang tajam. Oleh sebab itu, yogi menjadi yakin bahwa: “Tidak ada proses mental dan jasmani yang tidak dapat diperhatikan.” Ketika mengamati karakteristik ketidakkekalan, dst. atau aspek-aspek kenyataan lainnya, ia mampu memahami segalanya cukup jelas dan seketika, dan ia yakin bahwa inilah pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman langsung.

Selanjutnya, keyakinan yang kuat hasil dari pandangan terang timbul di dalam dirinya. Dalam pengaruh keadaan ini, pikiran yogi ketika sedang memperhatikan penuh atau berpikir, menjadi tenang dan tanpa rintangan; dan ketika ia sedang merenungkan kebaikan Sang Buddha, Dhamma, dan Sangha, pikirannya dengan mudah menyatu dengan ketiga objek perenungan tersebut. Kemudian timbul di dalam dirinya keinginan untuk mengumumkan Ajaran Sang Buddha, keyakinan terhadap kebajikan bermeditasi, hasrat untuk mengajak sahabat-sahabat dan kerabat dekat untuk berlatih meditasi, penuh rasa terima kasih terhadap guru meditasinya untuk bantuan yang telah diberikan, dan sebagainya. Proses-proses mental seperti ini dan yang lainnya dapat terjadi.

Timbul juga kegembiraan/kegiuran (*pīti*) dalam lima tingkatan,<sup>12</sup> dimulai dari kegembiraan kecil. Ketika tercapai pemurnian pikiran, kegembiraan ini mulai muncul dengan tanda merinding, getaran tangan, kaki, dan yang lainnya; sekarang timbul perasaan bahagia dan riang, memenuhi seujur tubuh dengan rasa gembira yang teramat manis dan halus. Yogi merasa badannya terangkat dan melayang di udara, atau seperti duduk di bantal angin, atau seperti mengapung naik dan turun.

Muncullah **ketenangan pikiran** dengan karakteristik menenangkan gangguan dari kesadaran dan faktor-faktor mental (*cetasika*); bersamaan dengan itu muncullah **ketangkasan/ringan, fleksibel, kemampuan adaptasi, kemahiran, dan kejujuran pikiran** (enam pasang faktor mental yang baik). Ketika berjalan, berdiri, duduk, atau berbaring, tidak terjadi gangguan kesadaran dan faktor-faktor mental, juga tidak ada rasa berat, kaku, kelambanan, sakit, atau ketidakjujuran. Sebaliknya, kesadarannya dan faktor-faktor mentalnya tenang karena telah mencapai pembebasan tertinggi dalam ketenangan (non-aksi). Kesadarannya terasa gesit karena selalu berfungsi dengan cepat; bersifat fleksibel karena mampu memperhatikan setiap objek yang diinginkan; mampu mencatat objek selama waktu yang diinginkan; cukup jelas melalui keahliannya,

---

<sup>12</sup> Lima tingkat kegembiraan/kegiuran (*pīti*) yang dijelaskan dalam Visuddhimagga (IV,94) yaitu: (1) kecil, (2) terjadi sebentar, (3) membanjiri, (4) mengangkat, (5) meliputi, menutupi.



yaitu mudahnya pandangan terang menembus objek; juga lurus karena bisa diarahkan, dicondongkan, dan dialihkan hanya terhadap kegiatan yang bajik.

Juga timbul perasaan bahagia yang sangat mulia meliputi seluruh tubuhnya. Yogi yang diliputi hal ini menjadi sangat gembira dan ia yakin bahwa: “Sekarang aku senang setiap waktu,” atau “Akhirnya aku telah menemukan kebahagiaan yang belum pernah dirasakan sebelumnya,” dan dia ingin memberitahukan orang-orang tentang pengalamannya yang luar biasa. Sehubungan dengan kegembiraan dan kebahagiaan, yang ditambahkan oleh faktor-faktor ketenangan dan sebagainya, dikatakan:

Melampaui manusia biasa adalah kebahagiaan seorang bhikkhu, dengan pikirannya yang damai, Memasuki tempat yang terpencil, memperoleh pandangan terang tentang Dhamma. Ketika ia memahami sepenuhnya kelima kelompok yang timbul dan lenyap, ia memperoleh kegembiraan dan kebahagiaan – itulah sabda Yang Bebas dari Kematian, untuk orang-orang yang mampu memahami. (Dhammapada vv. 373-374)

Timullah di dalam dirinya usaha yang tidak terlalu lemah atau terlalu kuat, tetapi bersemangat dan bertindak secara merata. Sebelumnya usahanya kadangkala kurang, sehingga ia diliputi kemalasan dan keengganan; sehingga ia tidak dapat memperhatikan dengan cermat dan terus-menerus objek-objek yang timbul, dan pemahamannya juga tidak jelas. Dan dilain waktu usahanya terlalu kuat, sehingga ia diliputi oleh kegelisahan, dengan hasil yang sama yaitu kurang mampu memperhatikan dengan cermat. Tetapi sekarang usahanya tidak terlalu lemah atau kuat, tetapi bersemangat dan bertindak secara merata; sehingga dapat mengatasi rintangan dari kemalasan, keengganan, dan kegelisahan, ia mampu mencatat objek-objek yang timbul dengan cermat dan terus-menerus, dan pemahamannya juga menjadi cukup jelas.

Juga timbul di dalam dirinya keseimbangan mental (*upekkha*) sehubungan dengan pandangan terang, yang bersifat netral terhadap semua bentukan. Dalam pengaruh keadaan ini ia memandang secara netral walaupun

pengamatannya terhadap sifat alamiah bentukan-bentukan ini menunjukkan ketidakkekalan, menyakitkan, dan tanpa diri; dan ia mampu memperhatikan dengan cermat dan terus-menerus proses mental dan jasmani yang muncul pada saat itu. Kemudian kegiatan pengamatannya berlangsung tanpa memerlukan usaha dan seolah-olah terjadi dengan sendirinya. Juga dalam mengarahkan pikiran ke objek, muncul di dalam dirinya keseimbangan mental yang kuat. Dengan kekuatan keseimbangan mental ini pikiran dengan cepat terarah ke objek yang diperhatikan/diamati.

Kemudian **muncul kemelekatan** yang halus dari ketenangan yang menikmati pandangan terang yang disertai “cahaya terang” dan sifat-sifat lain yang dijelaskan tadi. Namun, yogi tidak mampu menyadari hal itu sebagai suatu kekotoran, tetapi meyakini hal itu sebagai kebahagiaan dari meditasi. Sehingga para yogi mengatakan dengan bangga: “Baru sekarang aku menemukan kebahagiaan sempurna dalam meditasi!”

Karena telah mengalami kegembiraan dan kebahagiaan yang disertai “cahaya terang” dan menikmati kegiatan dari pengamatan yang sempurna, yang berjalan dengan mudah dan cepat, yogi sekarang yakin bahwa: “Tentunya aku telah mencapai Jalan dan Buah kesucian! Sekarang aku telah menyelesaikan tugas meditasi.” Ini adalah kesalahan dengan menganggap **apa yang bukan jalan sebagai jalan**, dan itulah kekotoran pandangan terang yang biasanya terjadi seperti yang baru saja dijelaskan. Tetapi bahkan jika yogi tidak menganggap “cahaya terang” dan kekotoran lainnya sebagai pertanda dari Jalan dan Buah Kesucian, tetap ia merasakan kegembiraan ketika mengalaminya. Hal ini juga merupakan kekotoran pandangan terang. Oleh karena itu, pengetahuan dalam perhatian yang mantap, bahkan jika berjalan dengan cepat, disebut “tahap awal (keadaan yang masih lemah) dari pengetahuan timbul dan lenyap (*udayabbaya-ñāna*),” bila masih memiliki **kekotoran pandangan terang**. Dengan alasan yang sama, yogi pada saat itu tidak mampu membedakan secara jelas timbul dan lenyapnya proses mental dan jasmani.

## **V. Pemurnian melalui Pengetahuan dan Pandangan Apa yang Merupakan Jalan dan Bukan Jalan (*Maggāmagga-ñānadassana-visuddhi*)**

Ketika sedang berperhatian penuh, baik dengan sendirinya ataupun melalui bimbingan dari orang lain, yogi akhirnya memutuskan: “Cahaya terang, dan hal-hal lain yang saya alami, **bukanlah Sang Jalan**. Bergembira dengan hal ini sebenarnya merupakan kekotoran pandangan terang. Latihan berperhatian penuh secara berkesinambungan pada objek yang terasa jelas, itulah satu-satunya jalan pandangan terang. Aku harus **meneruskan dengan berperhatian penuh.**” Keputusan ini disebut “pemurnian pengetahuan dan pandangan apa yang merupakan Jalan dan bukan Jalan” (*maggāmagga-ñānadassana-visuddhi*).

## **VI. Pemurnian Melalui Pengetahuan dan Pandangan tentang Arah Latihan Meditasi (*Patipadā-ñānadassana-visuddhi*)**

Setelah memperhatikan manifestasi dari cahaya terang dan lain-lain, atau setelah meninggalkannya tanpa mempedulikannya, yogi meneruskan perhatiannya seperti sebelumnya pada proses mental dan jasmani yang timbul dan terasa jelas pada enam pintu indera. Ketika sedang berperhatian penuh, ia **berhasil melewati kekotoran-kekotoran** yang berhubungan dengan cahaya terang, kegembiraan, ketenangan, kebahagiaan, kemelekatan, dan sebagainya, dan pengetahuannya tetap hanya terpusat pada **timbul dan lenyapnya proses-proses** yang diperhatikan/diamati. Kemudian, pada setiap pengamatan, yogi melihat bahwa: “Objek yang diamati, setelah timbul, lenyap dengan segera.” Juga menjadi jelas baginya bahwa setiap objek lenyap di tempat timbulnya; tidak berpindah ke tempat lain.

Dengan cara ini, yogi memahami melalui pengalaman langsung bagaimana **proses mental dan jasmani timbul dan hancur dari saat ke saat**. Ini merupakan pengetahuan dan pemahaman yang dihasilkan dari pengamatan yang berkesinambungan pada proses mental dan jasmani ketika mereka timbul dan lenyap dari saat ke saat, dan pembedaan bagian timbul dan bagian

lenyapnya, ketika sedang bebas dari kekotoran, itulah yang disebut “pengetahuan akhir dari pemahaman timbul dan lenyap.” Inilah awal dari “pemurnian melalui pengetahuan dan pandangan dari arah latihan meditasi (*patipadā-ñānadassana-visuddhi*),” yang dimulai dari pandangan terang ini sampai dengan pengetahuan adaptasi (*anuloma-ñāna*, No. 13).

## 5. Pengetahuan Tentang Kehancuran (*bhanga-ñāna*)

Saat memperhatikan proses mental dan jasmani ketika mereka timbul, yogi melihat proses-proses tersebut bagian demi bagian, hubungan demi hubungan, potongan demi potongan, pecahan demi pecahan: “Baru saja hal itu muncul, baru saja hal itu hancur.” Ketika pengetahuan timbul dan lenyap menjadi matang, tajam dan kuat, pengetahuan itu akan timbul dengan mudah dan berlangsung terus tanpa jeda seakan-akan bekerja dengan sendirinya; juga proses mental dan jasmani akan menjadi mudah dibedakan. Ketika pengetahuan yang tajam seperti ini berlangsung terus dan bentukan-bentukan menjadi mudah dibedakan, maka **tidak ada lagi yang jelas** bagi dia, baik timbulnya proses mental dan jasmani, juga tahap tengahnya yang disebut “kehadiran,” juga kesinambungan proses mental dan jasmani yang disebut “kejadian sebagai aliran yang tak terputus”; juga bentuk tangan, kaki, wajah, tubuh, dan sebagainya menjadi tidak jelas. Tetapi **apa yang jelas bagi dia hanyalah berhentinya proses mental dan jasmani**, yang disebut “lenyap” atau “hilang” atau “hancur”.

Misalnya ketika memperhatikan gerakan mengembangnya dinding perut, tahap awal dan tengahnya tidak jelas, tetapi yang jelas hanya selesainya atau lenyapnya, yang disebut tahap akhir. Hal yang sama juga terjadi ketika memperhatikan gerakan mengempisnya dinding perut. Begitu juga, dalam hal menekuk tangan atau kaki, ketika memperhatikan gerakan menekuk, tahap awal dan tengah dari gerakan menekuk tidaklah jelas, bentuk dari tangan atau kaki juga menjadi tidak jelas, tetapi yang jelas hanya tahap akhir dari selesainya atau

lenyapnya. Hal yang sama terjadi juga pada saat meluruskan tangan, dan sebagainya.

Oleh karena itu, selama dalam tingkatan ini, setiap objek yang diperhatikan kelihatannya hilang seluruhnya atau menjadi tidak ada. Akibatnya, pada tahap pengetahuan ini, yogi merasa seperti memperhatikan sesuatu yang telah hilang atau tidak ada karena sudah lenyap; dan kesadaran yang memperhatikan objek kelihatannya juga telah kehilangan kontak dengan objek yang diperhatikan. Inilah sebabnya mengapa yogi mungkin berpikir: “Aku telah kehilangan pandangan terang”; tetapi ia tidak boleh berpikir demikian.

Sebelumnya, kesadarannya merasa senang dengan konsep objek bentuk, suara, bau, rasa, sentuhan, dan pikiran; dan bahkan sampai dengan pengetahuan timbul dan lenyap, konsep tentang bentukan-bentukan dengan sifat-sifat spesifiknya selalu terasa jelas baginya. Oleh karena itu pikirannya merasa senang pada objek yang dapat dibedakan dengan jelas yang terdiri dari bentukan-bentukan, dengan struktur dan sifat spesifiknya. Tetapi sekarang pengetahuannya telah berkembang seperti yang dijelaskan, tidak ada konsep tentang sifat dan struktur dari bentukan-bentukan yang bisa dilihatnya, bahkan konsep-konsep yang lebih kasar yang biasanya sangat jelas. Pada tahap ini, **timbulnya bentukan-bentukan, yaitu tahap pertama dari proses ini menjadi tidak jelas** (tidak sejelas seperti pada saat pengetahuan timbul dan lenyap), **yang jelas hanyalah kehancurannya, yaitu tahap akhirnya**, karena memiliki sifat alamiah untuk lenyap. Oleh sebab itu, pikiran yogi menjadi tidak senang pada awalnya, tetapi yogi harus yakin bahwa tidak lama kemudian, setelah menjadi akrab dengan tahap latihan ini, pikirannya juga akan menjadi senang dengan tahap selesainya fenomena, yang disebut tahap kehancuran dari segala fenomena. Dengan kepastian ini yogi harus kembali pada latihan perhatian penuh yang berkesinambungan.

Ketika meneruskan perhatiannya, yogi melihat bahwa dalam setiap pengamatan, selalu terdapat dua faktor: **faktor objektif** dan **faktor subjektif**, yaitu objek yang diamati/diperhatikan dan keadaan mental yang mengetahuinya,

yang hancur dan lenyap berpasang-pasangan, satu pasangan mengikuti yang lainnya. Karena, dalam setiap gerakan mengembangnya dinding perut, sebenarnya terdapat berbagai proses jasmani yang membentuk sebuah gerakan mengembang, yang dapat dilihat hancur secara berurutan. Rasanya seperti melihat lenyapnya fatamorgana yang berkesinambungan saat musim panas; atau seperti pecahnya gelembung-gelembung yang dihasilkan oleh tetesan air hujan yang besar-besar yang jatuh pada permukaan air sewaktu hujan lebat; atau seperti padamnya lampu minyak atau lilin yang tertiuip angin secara berurutan, sewaktu dipersembahkan oleh umat di vihara. Seperti itulah kelihatannya proses-proses jasmani yang mengalami kehancuran dan pelenyapan, saat demi saat ketika diperhatikan. Dan hancurnya kesadaran yang memperhatikan proses-proses jasmani itu juga jelas bersamaan dengan hancurnya proses-proses jasmani. Juga ketika yogi memperhatikan proses mental dan jasmani yang lain, proses kehancuran mereka juga terasa jelas baginya dengan cara yang sama. Akibatnya, yogi mendapatkan pengetahuan bahwa apapun bagian tubuh yang diperhatikan, objek tersebut terlebih dahulu berhenti, setelah itu kesadaran yang memperhatikan objek tersebut juga ikut berhenti. Sejak saat itu, yogi akan memahami secara jelas adanya kehancuran dari objek yang diperhatikan dan kehancuran dari kesadaran yang memperhatikan secara berpasangan. (Harus diingat bahwa hal ini hanya merupakan pemahaman yang dicapai melalui pengalaman langsung oleh orang yang melaksanakan perhatian penuh saja; bukanlah pendapat yang dihasilkan dari pemikiran belaka.)

Ini adalah pemahaman yang betul-betul jelas tentang kehancuran dari dua hal, secara berpasangan, yaitu:

1. **objek** penglihatan atau objek lainnya yang muncul pada salah satu dari enam pintu indera
2. **kesadaran yang memperhatikan objek** tersebut

itulah yang disebut “pengetahuan tentang kehancuran (*bhanga-ñāna*).”

## **6. Pengetahuan tentang Ketakutan (*bhayatupatthāna-ñāna*)**

Ketika pengetahuan tentang kehancuran telah matang, hanya dengan melihat kehancuran semua objek dan subjek dari bentukan-bentukan, secara berangsur-angsur muncul pengetahuan tentang ketakutan (*bhayatupatthāna-ñāna*) dan pengetahuan-pengetahuan lain yang lebih tinggi.

Setelah melihat bagaimana kehancuran dari dua hal, yaitu apapun objek yang diperhatikan dan pikiran pandangan terang yang memperhatikannya, yang terjadi dari saat ke saat, yogi juga memahami melalui kesimpulan berdasarkan pengalaman langsung bahwa di masa lalu juga, setiap hal yang berkondisi (bentukan) telah hancur dengan cara yang sama, begitu juga dengan masa yang akan datang akan hancur semuanya, dan pada masa sekarang semuanya juga sedang hancur. Pada saat yang bersamaan, sewaktu memperhatikan setiap bentukan, bentukan-bentukan ini akan memberikan kesan menakutkan. Oleh karena itu, selagi berperhatian penuh, yogi akan memahami bahwa: “Bentukan-bentukan ini memang menakutkan.”

Pemahaman tentang sifat menakutkan itu disebut “pengetahuan yang didapat dari menyadari ketakutan”; secara singkat juga dikenal dengan nama “pengetahuan tentang ketakutan (*bhayatupatthāna-ñāna*).” Pada saat itu, pikiran yogi sendiri dicengkeram perasaan takut dan sepertinya tidak berdaya

## **7. Pengetahuan tentang Kesedihan/Kemalangan (*ādīnava-ñāna*)**

Ketika yogi menyadari sifat menakutkan (dari bentukan-bentukan) melalui pengetahuan tentang ketakutan, dan tetap terus berperhatian penuh, tidak lama kemudian “pengetahuan tentang kesedihan/kemalangan” akan muncul dalam dirinya. Ketika pengetahuan ini muncul, semua bentukan di mana pun, baik di antara objek-objek yang diperhatikan, atau antara keadaan-keadaan kesadaran yang sedang memperhatikan, atau bentuk kehidupan atau keberadaan apapun

yang ada di pikiran, akan berkesan hambar, tidak bertenaga, dan tidak memuaskan. Jadi pada saat itu yogi hanya melihat penderitaan, hanya ketidakpuasan, hanya kesedihan. Oleh sebab itu keadaan ini disebut “pengetahuan tentang kesedihan (*ādīnava-ñāna*).”

### **8. Pengetahuan tentang Rasa Jijik (*nibbidā-ñāna*)**

Karena melihat kesedihan di dalam hal-hal yang berkondisi (bentukan-bentukan), pikirannya tidak menemukan rasa senang pada hal-hal yang menyedihkan itu, malahan merasa sangat jijik. Kadangkala yogi merasa tidak puas dan lesu, tidak bersemangat. Walaupun demikian, ia tidak menghentikan latihan meditasi vipassanānya, malah justru menghabiskan waktunya untuk memperhatikan penuh terhadap keadaan tersebut secara berkesinambungan. Yogi akhirnya menyadari bahwa keadaan mental ini bukanlah ketidakpuasan terhadap meditasi, tetapi inilah yang disebut “pengetahuan tentang rasa jijik (*nibbidā-ñāna*)” yang mempunyai aspek **rasa jijik terhadap bentuk-bentukan**. Bahkan, walaupun yogi mengarahkan pikirannya pada kehidupan dan keberadaan yang menyenangkan, atau terhadap objek-objek yang paling menyenangkan dan diinginkan, pikirannya tidak akan merasa senang, **tidak akan merasa puas**. Bahkan sebaliknya, pikirannya akan condong dan cenderung **hanya mengarah menuju *nibbāna***. Oleh sebab itu, pikiran berikut ini akan muncul dalam dirinya di antara saat-saat memperhatikan penuh: “Berhentinya semua bentuk yang hancur dari saat ke saat, hanya itulah kebahagiaan.”

### **9. Pengetahuan tentang Hasrat Menuju Pembebasan (*muñcitu-kamyatā-ñāna*)**

Melalui pengetahuan ke-8 yang telah diperoleh, yogi merasa jijik terhadap semua bentuk yang diperhatikannya. Kemudian, akan muncul dalam dirinya **hasrat untuk meninggalkan bentuk-bentukan ini atau membebaskan diri darinya**. Pengetahuan yang berhubungan dengan hasrat ini disebut



“pengetahuan tentang hasrat menuju pembebasan (*muñcitu-kamyatā-ñāna*).” Pada saat itu, biasanya berbagai perasaan sakit timbul dalam tubuhnya, dan juga merasa enggan berdiam dalam satu postur tubuh tertentu untuk jangka waktu yang lama. Walaupun keadaan ini tidak muncul, sifat ketidaknyamanan dari bentukan-bentukan akan menjadi lebih jelas daripada yang sudah-sudah. Oleh sebab itu, di antara saat-saat berperhatian penuh, yogi merindukan keadaan ini: “Oh, semoga aku segera bebas darinya! Oh semoga aku mencapai keadaan di mana bentukan-bentukan ini berhenti! Oh, semoga aku mampu melepaskan bentukan-bentukan ini sepenuhnya!” Pada saat ini, kesadarannya yang berperhatian penuh kelihatannya bersembunyi dari objek yang diperhatikan pada setiap saat melakukan perhatian, dan ingin melepaskan diri darinya.

#### **10. Pengetahuan tentang Pengamatan Ulang (*patisankhānupassana-ñāna*)**

Dengan berhasrat untuk melepaskan diri dari bentukan-bentukan, yogi **mengerahkan usaha yang lebih keras dan meneruskan latihan perhatian penuh terhadap setiap bentukan** dengan satu-satunya tujuan yaitu meninggalkan mereka dan melepaskan diri dari mereka. Oleh sebab itu, pengetahuan yang timbul pada saat itu disebut “pengetahuan tentang pengamatan ulang (*patisankhānupassana-ñāna*).” Istilah “pengamatan ulang” memiliki arti yang sama dengan “memperhatikan ulang” atau “perenungan ulang.” Kemudian sifat atau karakteristik bentukan-bentukan tadi, yaitu tidak kekal, penderitaan, dan tanpa diri, akan menjadi makin jelas; dari antara tiga ini, aspek menderita khususnya akan menjadi paling jelas.

Pada tahap ini juga, biasanya akan muncul pada tubuhnya berbagai jenis rasa sakit yang parah, tajam, dan intensitasnya semakin bertambah. Oleh sebab itu, seluruh sistem tubuh dan mentalnya akan nampak seperti setumpuk penyakit atau sekumpulan penderitaan yang tidak tertahankan. Lalu yogi akan merasa semakin gelisah, membuatnya tidak mampu mempertahankan suatu sikap tertentu walaupun hanya sebentar. Sehingga, yogi tidak mampu

mempertahankan posisi apapun untuk waktu yang lama, sebentar saja ia ingin mengubah posisinya. Keadaan ini hanya mencerminkan sifat bentuk-bentukan, yaitu tidak tertahankan. Walaupun yogi ingin mengubah posisi tubuhnya, ia tidak boleh mengikuti keinginannya begitu saja, tetapi harus berusaha untuk tidak bergerak untuk jangka waktu yang lebih lama dengan posisi tubuh yang sama dan meneruskan perhatian penuhnya. Dengan demikian ia akan mampu mengatasi kegelisahannya.

Sekarang, pengetahuan pandangan terangnya menjadi sangat kuat dan jelas, dan dengan kekuatan pengetahuan tersebut, perasaan sakitnya akan segera berhenti begitu diperhatikan dengan baik. Bahkan, jika perasaan sakit tidak berhenti total, ia akan melihat bahwa perasaan sakitnya mengalami kehancuran, sedikit demi sedikit, dari saat ke saat. Maksudnya, proses berhentinya, lenyapnya, dan menghilangnya perasaan sakit setiap saat diperhatikan kan menjadi semakin jelas pada setiap perhatian. Dengan kata lain, sekarang tidak akan seperti pada saat pengetahuan tentang pemahaman (*sammasana-ñāna*), ketika aliran perasaan sakit yang sama secara terus-menerus tampak jelas sebagai satu kesatuan saja. Namun jika perasaan sakit diperhatikan dengan baik dan terus-menerus, perasaan sakit akan berhenti total dengan segera. Ketika perasaan sakit berhenti dengan cara demikian, perasaan sakit tersebut berhenti untuk selamanya dan tidak akan timbul lagi. Walaupun pengetahuan pandangan terang yang telah diperoleh menjadi kuat dan jelas sekali, yogi tetap tidak puas dengan yang telah dicapainya. Ia akan berpikir: "Pengetahuan pandangan terangu belum jelas." Namun demikian, yogi harus menghilangkan pikiran seperti itu dengan cara memperhatikannya, dan ia harus melanjutkan tugasnya untuk terus-menerus memperhatikan bentuk-bentukan mental dan jasmani ketika mereka muncul.

Jika yogi gigih melaksanakannya, maka perhatian penuhnya akan menjadi semakin jelas seiring berjalannya waktu, menit demi menit, jam demi jam, dan hari demi hari. Kemudian, ia akan mampu mengatasi perasaan sakit dan kegelisahan karena tidak bisa berada dalam suatu posisi untuk jangka waktu

yang lama, dan juga pikiran bahwa pengetahuan pandangan terangnya belum cukup jelas. Perhatian penuhnya kemudian akan berfungsi dengan cepat, dan pada setiap saat dari perhatian tersebut, ia akan memahami secara jelas tiga karakteristik, yaitu ketidakkekalan, penderitaan, dan tanpa diri.

Pemahaman ketiga karakteristik ini, melalui pencatatan yang berjalan secara tepat dalam suatu rangkaian yang cepat, disebut “pengetahuan pengamatan ulang yang kuat.”

#### **11. Pengetahuan Tentang Keseimbangan Mental terhadap Bentuk-bentukan (*sankhār'upekkhā-ñāna*)**

Ketika pengetahuan tentang pengamatan ulang telah matang, timbullah pengetahuan yang menangkap proses mental dan jasmani sebagai suatu rangkaian yang berkesinambungan secara alamiah, seakan-akan berjalan dengan sendirinya. Inilah yang disebut “pengetahuan tentang keseimbangan mental terhadap bentuk-bentukan (*sankhār'upekkhā-ñāna*).”

Sekarang, saat melakukan perhatian, tidak perlu berusaha untuk menangkap bentuk-bentukan atau berusaha memahaminya. Setelah selesainya setiap kegiatan dari perhatian penuh, objek berikutnya yang harus diperhatikan akan muncul dengan sendirinya, dan pengetahuan pandangan terang juga akan dengan sendirinya memperhatikan dan memahaminya. Rasanya seolah-olah tidak perlu ada usaha yang dilakukan oleh yogi. Bila sebelumnya, ketika melihat kehancuran bentuk-bentukan, timbullah keadaan sesuai urutan sebagai berikut: perasaan takut, kesengsaraan, rasa jijik, hasrat menuju pembebasan, dan ketidakpuasan dengan pengetahuan yang telah diperoleh. Namun sekarang keadaan-keadaan mental tersebut tidak lagi timbul, walaupun kehancuran bentuk-bentukan terjadi dengan lebih cepat, tetap terlihat secara jelas. Bahkan jika perasaan sakit timbul pada tubuh, tidak ada rintangan mental (kesedihan) yang timbul, dan tidak kekurangan ketabahan dalam menahan sakit. Namun demikian, umumnya pada tahap ini rasa sakit

tidak akan timbul sama sekali. Bahkan jika yogi memikirkan hal yang menakutkan atau menyedihkan, tidak ada rintangan mental yang timbul, baik dalam bentuk ketakutan atau kesedihan. Pertama-tama, inilah “**pelepasan dari rasa takut**” pada tahap “keseimbangan mental terhadap bentukan-bentukan.”

Pada tahap sebelumnya, ketika mencapai pengetahuan timbul dan lenyap, kegembiraan luar biasa timbul diakibatkan jelasnya pandangan terang. Tetapi sekarang kegembiraan sejenis tidak timbul, walaupun pikirannya dalam keadaan luar biasa damai dan jelas yang disebabkan “keseimbangan mental terhadap bentukan-bentukan.” Walaupun ia melihat objek yang menggembirakan, atau bila ia memikirkan hal-hal yang menyenangkan, perasaan gembira yang kuat tidak akan timbul. Inilah “**pelepasan dari rasa senang**” pada tahap “keseimbangan mental terhadap bentukan-bentukan.”

Yogi tidak memiliki hasrat atau kebencian terhadap objek apa pun, baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan, yang tiba di pintu inderanya, tetapi menanggapinya sama saja dalam setiap pengamatannya, ia memahaminya (maksudnya memahami secara murni). Inilah yang disebut “**pandangan seimbang**” pada tahap “keseimbangan mental terhadap bentukan-bentukan.”

Dari ketiga kemampuan yang telah disebutkan di atas, tertulis pada kitab Jalan Permuanian: “Karena telah membuang rasa takut dan senang, ia tidak memihak dan netral terhadap semua bentukan” (*Visuddhimagga*, xxi, 62).

Jika ia meneruskan praktik perhatian penuh dengan tekad: “Sekarang akan kulakukan lagi dengan penuh semangat!” maka tidak lama kemudian, perhatian penuhnya akan berfungsi secara efisien seolah-olah maju dengan sendirinya. Mulai dari sekarang yogi tidak perlu melakukan usaha lebih jauh lagi (yang disengaja). Walaupun ia tidak melakukan usaha yang disengaja, perhatian penuhnya akan berlangsung secara berkesinambungan dan mengalir dengan mantap untuk jangka waktu yang lama; perhatian penuhnya bahkan akan berlangsung terus selama dua atau tiga jam tanpa terputus. Inilah “keadaan

latihan yang tahan lama” dari keseimbangan mental terhadap bentukan-bentukan. Sehubungan dengan hal ini dalam kitab Patisambhidamagga disebutkan: “ ‘Kebijaksanaan yang tahan lama’ maksudnya pengetahuan yang ada pada keadaan-keadaan mental yang seimbang terhadap bentukan-bentukan.” Kitab Komentar Utama untuk Visuddhimagga menjelaskan: “Hal ini mengacu pada pengetahuan yang berfungsi dalam aliran yang tak terputus.”

Sekarang, ketika perhatian penuh berfungsi secara spontan, seolah-olah bergerak dengan sendirinya, pikiran tidak bergeming walaupun sengaja diarahkan menuju berbagai objek; dan sekalipun pikiran bergerak, tidak akan lama, tetapi akan segera kembali ke objek utamanya, dan akan meneruskan perhatiannya tanpa henti. Sehubungan dengan ini disebutkan: “Yogi menyusut (merasa segan), rekoil (menarik diri), mundur; ia tidak mengejar objek.”

## **12. Pandangan Terang Menuju Kemunculan Nibbāna (*vatthānagāminī-vipassanā-ñāna*)**

Jadi melalui pengetahuan tentang keseimbangan mental terhadap bentukan-bentukan, yang memiliki banyak kebajikan, berkah dan kekuatan, yogi melihat bentukan-bentukan pada saat mereka terjadi. Ketika pengetahuan ini matang, menjadi tajam, kuat dan jelas, pada saat mencapai titik puncaknya, yogi akan memahami bahwa segala bentukan adalah tidak kekal atau penderitaan atau tanpa diri, hanya dengan melihat kehancurannya. Sekarang proses perhatian pada salah satu dari ketiga karakteristik tersebut, menjadi lebih jelas dengan pemahaman yang sempurna, terjadi dua atau tiga kali (atau lebih banyak lagi) secara berurutan dengan cepat. Inilah yang disebut “pandangan terang menuju kemunculan *nibbāna* (*vatthānagāminī-vipassanā-ñāna*).”

Segera sesudah kesadaran terakhir dalam rangkaian proses perhatian yang masih tergolong dalam pandangan terang menuju kemunculan *nibbāna*, kesadaran yogi **melompat maju menuju *nibbāna***, yang merupakan keadaan

berhentinya segala bentukan, dan **mengambilnya sebagai objek**. Kemudian ia merasakan **hilangnya semua bentukan yang disebut *nibbāna***.

Cara mencapai *nibbāna* ini telah disebutkan dalam berbagai ceramah Guru kita, misalnya: “Begitu pandangan tentang kebenaran timbul, apapun yang timbul pasti akan berhenti.” Di sini kata-kata “pasti akan berhenti” menunjukkan aspek pencapaian keadaan *padamnya* dan *berhentinya* segala bentukan yang timbul.

Juga dalam Pertanyaan Raja Milinda dikatakan: “Kesadarannya, ketika menjalankan latihan mengarahkan pikiran (contoh: perhatian/pengamatan), melampaui tahap terjadinya fenomena-fenomena yang tak terputus dan tiba pada keadaan *tidak-terjadi*. Setelah berlatih dengan cara yang tepat, seseorang yang telah tiba pada keadaan *tidak-terjadi*, Oh raja, dikatakan telah merealisasi *nibbāna*.”

Maksudnya adalah: yogi yang ingin merealisasi *nibbāna*, melalui latihan perhatian penuh, harus berulang kali membawa setiap proses mental dan jasmani yang timbul di ke-6 pintu indera ke dalam pikiran. Ketika yogi membawa proses-proses tersebut ke pikiran, **kesadarannya yang melakukan perhatian/pengamatan (itulah maksudnya “membawa ke pikiran”)** setiap saat tertuju pada **bentukan-bentukan** mental dan jasmani (keadaan berkondisi), di sini disebut “*kejadian tak terputus*”, karena terjadi terus-menerus berupa aliran yang tak terputus, seperti arus sungai, sampai tercapainya pengetahuan *adaptasi*. Tetapi pada tahap terakhir, bukannya tertuju pada kejadian tak terputus tersebut, kesadarannya malah lompat **melampaui bentukan-bentukan** dan **tiba pada “tak-terjadi,”** yang merupakan kebalikan dari bentukan-bentukan mental dan jasmani yang di sini disebut “kejadian.” Dengan kata lain, kesadaran tiba pada yang *tak-terjadi*, maksudnya kesadaran mencapai, seolah-olah “mendarat” pada *nibbāna*, yang merupakan ketiadaan bentukan-bentukan (atau fenomena berkondisi). Ketika yogi, setelah berlatih dengan benar tanpa penyimpangan melalui pengetahuan timbul dan lenyap, dan pengetahuan-pengetahuan lainnya (atau melalui pemurnian tingkah laku, pikiran, pandangan, dan seterusnya), tiba

pada keadaan yang *tak-terjadi* (dengan mendaratnya kesadaran), yogi disebut telah “merealisasi *nibbāna*.” Ia disebut seseorang yang telah **menjadikan *nibbāna* sebagai pengalaman langsung dan telah benar-benar melihatnya.**

### **13. Pengetahuan Adaptasi (*anuloma-ñāna*)**

Di sini pengetahuan melalui pencatatan yang terjadi terakhir dalam rangkaian yang membentuk pandangan terang yang menuju kemunculan *nibbāna*, disebut “pengetahuan adaptasi (*anuloma-ñāna*).”

Inilah akhir dari pemurnian pengetahuan dan pandangan dari arah latihan meditasi (*patipadā-ñānadassana-visuddhi*).

### **14. Pengetahuan yang Matang (*gotrabhū-ñāna*)**

Segera sesudahnya, suatu jenis pengetahuan timbul dengan sendirinya, ketika yogi masuk untuk pertama kalinya ke dalam *nibbāna*, yang tidak memiliki bentukan-bentukan (fenomena berkondisi) karena hal itu memang merupakan suatu keadaan di mana bentukan berhenti. Pengetahuan ini disebut “Pengetahuan yang Matang (*gotrabhū-ñāna*).”

## **VII. Pemurnian melalui Pengetahuan dan Pandangan (*ñānadassana-visuddhi*)**

### **15. Pengetahuan tentang Jalan Mulia (*magga-ñāna*)**

Pengetahuan di atas langsung diikuti oleh pengetahuan yang berdiam di dalam *nibbāna* yang sama, yang terbebas dari bentukan karena hal itu memang merupakan keadaan di mana bentukan berhenti. Pengetahuan ini disebut “Pengetahuan tentang Jalan Mulia (*magga-ñāna*),” disebut juga pemurnian melalui “pengetahuan dan pandangan (*ñānadassana-visuddhi*).”

## **16. Pengetahuan tentang Buah Mulia (*phala-ñāna*)**

Pengetahuan di atas kemudian langsung diikuti lagi oleh pengetahuan yang termasuk tahap terakhir dan meneruskan pengetahuan sebelumnya. Pengetahuan ini berdiam di dalam *nibbāna*, yang terbebas dari bentukan karena memang merupakan keadaan di mana bentukan berhenti. Inilah yang disebut “Pengetahuan tentang Buah Mulia (*phala-ñāna*).”

## **17. Pengetahuan tentang Peninjauan (*paccavekkhana-ñāna*)**

Jangka waktu tiga pengetahuan: Pengetahuan yang Matang, Jalan Mulia, dan Buah Mulia, tidak panjang, justru sangat pendek dan hanya berlangsung sekejap, seperti jangka waktu dari satu perhatian. Selanjutnya timbullah “Pengetahuan tentang Peninjauan (*paccavekkhana-ñāna*).” Melalui pengetahuan peninjauan ini, yogi dapat memahami pandangan terang yang menuju pada kemunculan *nibbāna* datang bersamaan dengan fungsi perhatian yang sangat cepat, dan bahwa segera setelah tahap terakhir perhatian, kesadaran Jalan Mulia memasuki keadaan *berhentinya* (dari bentukan). Inilah yang disebut “**Pengetahuan tentang Peninjauan Jalan Mulia.**”

Ia juga mampu memahami kesadaran yang berdiam di keadaan *berhentinya* bentukan yang sama selama periode antara Pengetahuan tentang Jalan Mulia dan Pengetahuan tentang Peninjauan. Inilah “**Pengetahuan tentang Peninjauan Buah Mulia.**”

Ia kemudian memahami bahwa objek yang baru saja dialaminya terbebas dari bentukan apapun. Inilah “**Pengetahuan tentang Peninjauan *Nibbāna*.**”

Sehubungan dengan ini disebutkan pada kitab Pemurnian Jalan: “Melalui Jalan Mulia itulah, Aku telah datang’; begitulah yogi meninjau Jalan Mulia. ‘Berkah itu telah dicapai’; begitulah yogi meninjau Buah Mulia. ‘Keadaan itu telah



aku tembus sebagai suatu objek'; begitulah yogi meninjau keadaan *Tanpa-Kematian, Nibbāna*" (Visuddhimagga, xxii, 20).

Sebagian yogi, tetapi tidak semuanya, melakukan "**peninjauan kekotoran mental.**"

Setelah melakukan peninjauan dengan cara demikian, yogi masih terus berlatih perhatian penuh pada proses mental dan jasmani yang muncul dan terasa jelas. Tetapi sementara ia memperhatikan penuh, proses-proses mental dan jasmani terasa sangat kasar, tidak halus seperti dulu sewaktu pada pengetahuan tentang keseimbangan mental terhadap bentukan-bentukan (*sankhār'upekkhā-ñāna*). Mengapa demikian? Hal ini disebabkan pengetahuan yang ada sekarang adalah pengetahuan tentang timbul dan lenyap (*udayabbaya-ñāna*). Bagi para siswa mulia (*ariya*, yaitu pemenang arus, dan seterusnya), ketika mereka meneruskan latihan meditasi *vipassanā* dengan cara memperhatikan penuh, pengetahuan tentang timbul dan lenyap biasanya muncul pada awalnya. Inilah urutan yang umum dalam hal ini.

Namun demikian, pada sebagian yogi ketika mereka muncul dari pencapaian Jalan dan Buah Mulia, keyakinan yang kuat, kegembiraan, kegirangan, dan ketenangan, yang dihasilkan oleh pencapaian tersebut, timbul dan membanjiri seluruh tubuh. Oleh karena itu, para yogi tidak mampu melanjutkan latihan perhatiannya pada apapun yang jelas pada saat itu. Bahkan jika mereka melipat gandakan usaha dan perjuangan untuk meneruskan latihan meditasi *vipassanā*, mereka tidak mampu memahami fenomena-fenomena mental dan jasmani secara jelas dan terpisah, pada saat terjadinya fenomena tersebut. Mereka terus mengalami kegembiraan, ketenangan, dan kebahagiaan, yang terjadi dengan kekuatan yang luar biasa. Keadaan pikiran seperti ini, yang luar biasa tenang karena adanya keyakinan kuat, berlangsung selama satu jam, dua jam, atau lebih, tanpa jeda. Oleh karena itu, yogi merasa seolah-olah berada di tempat yang sangat luas yang disinari cahaya terang dan sangat menyenangkan. Kegembiraan dan kebahagiaan yang bersifat tenang itu diungkapkan para yogi sebagai berikut: "Tentu saja aku belum pernah

merasakan dan mengalami kebahagiaan seperti ini!” Tetapi setelah dua atau tiga jam berlalu, keyakinan, kebahagiaan, kegembiraan, dan ketenangan pun akan reda. Yogi kemudian bisa melanjutkan lagi untuk memperhatikan proses mental dan jasmani yang terjadi, membedakannya dengan tepat dan jelas. Tetapi pada saat itu juga, pertama-tama yang muncul adalah pengetahuan tentang timbul dan lenyap (*udayabbaya-ñāna*).

### **18. Pencapaian Buah Mulia (*phala samāpatti*)**

Ketika yogi berperhatian penuh, pengetahuan pandangan terangnya akan perlahan-lahan bertumbuh, dan tidak lama kemudian akan mencapai lagi tahap keseimbangan mental tentang bentukan-bentukan (*sankhār'upekkhā-ñāna*). Jika kekuatan konsentrasinya masih jauh dari sempurna, hanya pengulangan pengetahuan tentang keseimbangan mental terhadap bentukan-bentukan yang akan terjadi. Tetapi jika konsentrasinya telah sempurna, bagi orang yang melakukan latihan meditasi *vipassanā* dengan tujuan hanya mencapai Jalan dan Buah Mulia yang pertama, maka kesadaran Buah Mulia dari Jalan Mulia yang pertama saja yang mencapai keadaan berhentinya bentukan-bentukan melalui pencapaian Buah Mulia. Hal ini terjadi dengan cara yang sama seperti kesadaran Jalan dan Buah Mulia yang terjadi sebelumnya pada urutan kesadaran yang dimiliki pencapaian awal Jalan Mulia yang pertama. Satu-satunya perbedaan di sini adalah pencapaian Buah Mulia tersebut bertahan lebih lama.

Yogi juga harus mengarahkan pikirannya dengan penuh tekad untuk mencapai tahap yang selanjutnya: supaya mampu mengulang pencapaian Buah Mulia, mencapainya dengan cepat, dan pada saat setelah mencapainya, berdiam di dalamnya untuk jangka waktu yang lama, misalnya enam, sepuluh, lima belas atau tiga puluh menit, atau satu jam atau lebih.

Bagi yogi yang mengerahkan usaha untuk mencapai “Pencapaian Buah Mulia,” pengetahuan tentang timbul dan lenyap (*udayabbaya-ñāna*) akan muncul

pada awalnya. Dari sini yogi maju sesuai urutannya, tidak lama kemudian pengetahuan keseimbangan mental tentang bentukan-bentukan dapat tercapai. Tetapi ketika ketrampilan dalam latihan tersebut telah diraih, pengetahuan keseimbangan mental tentang bentukan-bentukan akan timbul dengan cepat bahkan setelah empat atau lima tindakan perhatian/pengamatan. Jika kekuatan konsentrasi telah sempurna, kesadaran Buah Mulia akan berulang kali terabsorpsi dalam kepadaman (berhentinya bentukan) yaitu melalui pencapaian Buah Mulia. Dengan demikian, pikiran dapat mencapai absorpsi bahkan ketika yogi sedang berjalan mondar-mandir, atau ketika sedang makan, dan pencapaian Buah Mulia dapat terus bertahan selama yang diinginkan. Selama pencapaian Buah Mulia, pikiran hanya akan berdiam di dalam kepadaman bentukan-bentukan dan tidak akan menyadari hal-hal lainnya.

### **19. Jalan Mulia dan Buah Mulia Tingkat Selanjutnya**

Ketika yogi telah terampil untuk mencapai “Pencapaian Buah Mulia”, ia harus dengan penuh tekad mengarahkan pikirannya untuk mencapai Jalan dan Buah Mulia tingkat selanjutnya. Apa yang harus dilakukan seseorang yang ingin mencapai tahap selanjutnya? Persis seperti sebelumnya, ia harus **melanjutkan latihan perhatian penuhnya pada apapun yang terjadi pada enam pintu indera.**

Oleh karena itu, yogi harus memperhatikan setiap proses mental dan jasmani yang terasa jelas baginya pada enam pintu indera. Ketika ia melakukan hal tersebut, pada tingkat pengetahuan tentang timbul dan lenyap, mula-mula yogi akan melihat bahwa objek-objek yang terdiri dari bentukan-bentukan, tampak kasar, dan pikirannya tidak terkonsentrasi dengan baik. Perkembangan pandangan terang Jalan Mulia tingkat selanjutnya, sebenarnya tidak semudah pencapaian pandangan terang Pencapaian Buah Mulia yang telah dicapai oleh yogi. Sebenarnya malah agak sulit, sebab pandangan terang harus dikembangkan dari awal lagi. Namun demikian, hal ini tidak sesulit seperti

pertama kalinya belajar meditasi *vipassanā*. Dalam satu hari saja, atau bahkan dalam satu jam saja, yogi dapat mencapai pengetahuan tentang keseimbangan mental tentang bentukan-bentukan. Pernyataan ini dibuat berdasarkan pengalaman dari orang-orang di jaman ini, yang harus diberi bimbingan dari awal dan tidak memiliki kecerdasan yang luar biasa. Berarti hal ini berlaku juga bagi orang-orang pada umumnya.

Tetapi walaupun pengetahuan keseimbangan mental tentang bentukan-bentukan telah tercapai, jika kemampuan spiritual (*indriya*)<sup>13</sup> belum matang sepenuhnya, hanya pengetahuan inilah yang akan terus terulang. Walaupun yogi yang telah mencapai Buah Mulia tingkat rendah bisa memasukinya beberapa kali dalam satu jam, namun jika kemampuan spiritualnya belum matang, ia tidak mampu mencapai Jalan Mulia tingkat selanjutnya baik dalam satu, dua, tiga hari atau lebih. Ia tetap berada hanya pada pengetahuan keseimbangan mental tentang bentukan-bentukan (*sankhār'upekkhā-ñāna*). Namun jika ia mengarahkan pikirannya untuk mencapai Buah Mulia yang telah dicapainya, ia akan mampu mencapainya barangkali hanya dalam dua atau tiga menit.

Namun jika kemampuan spiritualnya telah matang, yogi yang melaksanakan latihan meditasi *vipassanā* untuk mencapai Jalan Mulia tingkat selanjutnya akan menyadari bahwa segera sesudah pengetahuan keseimbangan mental tentang bentukan-bentukan mencapai titik puncaknya, Jalan dan Buah Mulia tingkat selanjutnya akan timbul dengan cara yang sama seperti sebelumnya (yaitu ketika mencapai Jalan dan Buah Mulia yang pertama), maksudnya diawali dengan tahap pengetahuan adaptasi dan pengetahuan yang matang. Setelah mencapai Buah Mulia, tahap-tahap peninjauan, dan seterusnya, yang mengikutinya juga terjadi sama seperti sebelumnya.

Selanjutnya semua hal yang berhubungan dengan metode latihan meditasi *vipassanā* dan kemajuan pengetahuan sampai ke tingkat Arahat dapat

---

<sup>13</sup> Lima kemampuan spiritual (*indriya*): keyakinan, usaha, perhatian penuh, konsentrasi, dan kebijaksanaan.

dipahami persis seperti urutan kejadian yang telah dijelaskan. Oleh karena itu tidak perlu menerangkan hal tersebut lebih jauh.

## **Kesimpulan**

Tulisan “Kemajuan Pandangan Terang Melalui Tahap-Tahap Pemurnian” ini ditulis secara singkat, sehingga para yogi dapat dengan mudah memahaminya. Oleh karena itu, penjelasan terperinci tidak diberikan di sini. Juga, karena tulisan ini ditulis dengan tujuan supaya mudah dipahami, banyak sekali kutipan dari kitab suci yang tidak dimasukkan, dan ada beberapa pengulangan serta kekurangan dari cara penyampaian tulisan ini. Tetapi, kekurangan dalam hal penyampaian dan rujukan dari kitab suci dapat diabaikan oleh pembaca. Arti dan tujuannyalah yang hanya perlu diperhatikan dengan baik oleh para pembaca yang bijaksana. Untuk tujuan itulah penulis mengundang perhatian para pembaca.

Walaupun pada mulanya disebutkan bahwa Tulisan ini ditujukan untuk yogi yang telah memiliki hasil-hasil yang jelas dalam latihannya, orang lain juga bisa mendapatkan manfaat dari tulisan ini.

Penulis ingin menutup dengan memberikan harapan kepada jenis pembaca yang kedua (yang belum mencapai pengetahuan melalui latihan meditasi vipassanā): Seperti makanan yang sangat lezat, menggiurkan, enak dan bergizi hanya dapat dinikmati sepenuhnya oleh orang yang telah memakannya, dan bukan dengan tidak memakannya, begitu juga dengan seluruh rangkaian pengetahuan yang dijelaskan di sini dapat dipahami sepenuhnya hanya oleh orang-orang yang telah melihatnya melalui pengalaman langsung, dan bukan sebaliknya.

Jadi semoga semua orang bajik mencapai tahap pemahaman tanpa ragu akan seluruh rangkaian pengetahuan ini! Semoga mereka juga berjuang keras untuk mencapainya!

Tulisan tentang pemurnian dan pandangan terang ini,

Bagi yogi yang telah melihat segala sesuatu dengan jelas,

Walaupun pembelajaran mereka masih sedikit –

Yang Mulia yang bernama Mahasi, yang ahli dalam metode pandangan terang,

Telah menulis dalam bahasa Myanmar dan kemudian menerjemahkannya ke dalam bahasa Pali.