

SEMBILAN TAHAP PENCAPAIAN SHAMATHA
(*Nine Stages of Shamatha*)

	Tingkat Pencapaian	Keadaan yang Dicapai	Daya Penyebab Pencapaian	Kendala	Tingkat Ketidakseimbangan Perhatian	Jenis Proses Mental	Kualitas Pengalaman	Perumpamaan Pikiran-pikiran yang Muncul
1	Pengarahan perhatian (Skt. <i>cittasthapana</i>)	Mampu mengarahkan perhatian pada objek yang dipilih	Mempelajari petunjuk-petunjuk meditasi	Tak ada kontinuitas perhatian pada objek	Gejolak kasar	Terfokus	Pergerakan (selalu bergerak)	Arus pikiran-pikiran bermunculan seperti turunnya air terjun yang deras.
2	Perhatian berjeda (Skt. <i>cittapravahamsthapana</i>)	Adanya kontinuitas perhatian pada objek meditasi hingga satu menit	Mengontemplasikan petunjuk-petunjuk meditasi	Sebagian besar waktu perhatian tidak terfokus pada objek	Gejolak kasar	Terfokus	Pergerakan (selalu bergerak)	Arus pikiran-pikiran bermunculan seperti turunnya air terjun yang deras.
3	Memperpendek jeda (Skt. <i>cittapratiharana; cittavasthapana</i>)	Perhatian yang teralihkan dengan segera kembali pada objek meditasi; sebagian besar waktu perhatian terfokus pada objek	Perhatian penuh (<i>smrti</i>)	Untuk jangka waktu yang singkat, objek masih terlupakan sama sekali	Gejolak kasar	Terputus-putus	Pergerakan (selalu bergerak)	Arus pikiran-pikiran bermunculan seperti turunnya air terjun yang deras.
4	Perhatian yang rapat (Skt. <i>cittopasthapana</i>)	Objek meditasi tidak lagi terlupakan sama sekali	Perhatian penuh, yang sekarang sudah kuat	Sedikit-banyak mengalami kepuasan mengenai <i>samadhi</i>	Keloyoan kasar dan gejolak menengah	Terputus-putus	Pencapaian (merasa mencapai sesuatu)	Pikiran-pikiran bermunculan dengan sendirinya seperti sungai yang

								mengalir deras melalui jurang.
	Tingkat Pencapaian	Keadaan yang Dicapai	Daya Penyebab Pencapaian	Kendala	Tingkat Ketidakseimbangan Perhatian	Jenis Proses Mental	Kualitas Pengalaman	Perumpamaan Pikiran-pikiran yang Muncul
5	Perhatian terkendali (Skt. <i>cittadamana</i>)	Mengalami kepuasan mengenai <i>samadhi</i>	Introspeksi (<i>samprajanya</i>)	Sedikit-banyak timbul penolakan terhadap <i>samadhi</i>	Keloyoan menengah dan gejalak menengah	Terputus-putus	Pencapaian (merasa mencapai sesuatu)	Pikiran-pikiran bermunculan dengan sendirinya seperti sungai yang mengalir deras melalui jurang.
6	Perhatian tanpa gangguan (Skt. <i>cittashamana</i>)	Tidak ada penolakan untuk melatih perhatian	Introspeksi (<i>samprajanya</i>)	Keinginan, depresi, kelesuan dan perasaan mengantuk	Keloyoan menengah dan gejalak halus	Terputus-putus	Pencapaian (merasa mencapai sesuatu)	Pikiran-pikiran bermunculan dengan sendirinya seperti sungai yang mengalir perlahan melalui lembah.
7	Perhatian sepenuhnya tanpa gangguan (Skt. <i>cittavyupashamana</i>)	Keterikatan, kesedihan dan kelesuan mereda	Antusiasme	Ketidakeimbangan halus dalam memfokuskan perhatian, segera teratasi	Keloyoan halus dan gejalak halus	Terputus-putus	Pembiasaan	Pikiran-pikiran bermunculan dengan sendirinya seperti sungai yang mengalir perlahan melalui lembah.
8	Perhatian terpusat (Skt. <i>cittaikotikarana</i>)	<i>Samadhi</i> berlangsung lama, tanpa gejalak atau keloyoan apapun	Antusiasme	Masih dibutuhkan upaya untuk mencegah gejalak dan keloyoan	Gejalak halus dan keloyoan halus bersifat laten	Tidak terputus-putus (tanpa interupsi)	Ketenangan	Pikiran-pikiran konseptual tenang seperti lautan tanpa ombak.
9	Perhatian seimbang (Skt. <i>samadhana</i>)	<i>Samadhi</i> sempurna berlangsung lama dan dapat	Pembiasaan	Ketidakeimbangan perhatian dapat muncul kembali di masa depan	Penyebab-penyebab berbagai ketidakseimbangan masih berpotensi	Tanpa daya upaya	Kesempurnaan	Pikiran-pikiran konseptual tenang dan kokoh seperti Gunung Meru, raja

		dipertahankan tanpa daya upaya			untuk muncul			dari semua gunung.
--	--	-----------------------------------	--	--	--------------	--	--	--------------------

Gejolak kasar: perhatian sepenuhnya teralihkan dari objek meditasi.

Gejolak menengah: pikiran-pikiran yang bermunculan dengan sendirinya menyita pusat perhatian sementara objek meditasi tersisihkan.

Gejolak halus: objek meditasi tetap menjadi pusat perhatian dan pikiran-pikiran yang bermunculan dengan sendirinya tersisihkan.

Keloyoan kasar: sebagian besar waktu, perhatian terputus dari objek meditasi karena kurangnya ketajaman.

Keloyoan menengah: objek meditasi muncul tetapi tidak begitu jelas dan tajam.

Keloyoan halus: objek meditasi muncul secara jelas dan tajam, tetapi perhatian sedikit mengendur.

Catatan:

Dikutip dari buku 'Merevolusi Ketajaman Perhatian – Menyingkap Mekanisme Kesadaran' (The Attention Revolution) oleh B. Alan Wallace, Ph. D. Penjelasan yang lebih lengkap mengenai Shamatha dapat ditemukan dalam buku tersebut.

Diterjemahkan oleh tim Potowa Center. Oktober 2009.