SERI LITERATUR BUDDHIS

DASAR -DASAR
AGAMA BUDDHA

Dr. Peter D. Santina

DASAR-DASAR
AGAMA BUDDHA

Dr. Peter D. Santina

DASAR-DASAR AGAMA BUDDHA

Penulis: Dr. Peter D. Santina

Pertama kali diterbitkan oleh: Buddha Dharma Education Association Inc.

Penerjemah: Upi. Ratanasanti Rhea Rosanti

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 : 212 halaman
Jenis Font : Segoe UI
Cinzel

Diterbitkan Oleh :

Vidyāsenā Production
Vihāra Vidyāloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231
Telp. (0274) 2923423
Yogyakarta 55165

Cetakan Pertama, Mei 2021

Untuk Kalangan Sendiri

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

DAFTAR ISI

PENGHARGAAN iv

KATA PENGANTAR v

AGAMA BUDDHA:

SEBUAH SUDUT PANDANG MODERN 1

I. LATAR BELAKANG PRA-BUDDHIS 15

II. KEHIDUPAN SANG BUDDHA 27

III. EMPAT KEBENARAN MULIA – BAGIAN I 37

IV. EMPAT KEBENARAN MULIA – BAGIAN II 57

V. MORALITAS 69

VI. PENGEMBANGAN BATIN 85

VII. KEBIJAKSANAAN 101

VIII. KARMA 118

IX. TUMIMBAL LAHIR 134

X. SEBAB AKIBAT YANG SALING BERGANTUNGAN 154

XI. TIGA CORAK KEHIDUPAN 171

XII. KELIMA AGREGAT 189

KESIMPULAN 200

PENGHARGAAN

PEMBERIAN “KEBENARAN” (DHAMMA) MELEBIHI
SEMUA PEMBERIAN LAINNYA,

ATAS JASA DARI KEBAJIKAN INI,
SEMOGA PARA DERMAWAN SELALU SEHAT DAN
BERBAHAGIA,
SERTA MENCAPAI KEBAHAGIAAN SEJATI NIRVANA.

KATA PENGANTAR

Agama Buddha sejak lama telah menjadi bagian penting dalam warisan budaya Asia Tenggara. Monumen-monumen seperti Angkor Wat di Kamboja dan Borobudur di Indonesia hanyalah dua dari sekian banyaknya bukti tentang keagungan dan kebesaran Agama Buddha di wilayah ini. Di Singapura pun, Agama Buddha adalah elemen yang penting dalam warisan budaya masyarakatnya. Kenyataan bahwa pengakuan komunitas penduduk mayoritas keturunan Tionghoa maupun komunitas penduduk keturunan Sri Lanka yang minoritas (namun sangat berpengaruh) terhadap Agama Buddha sebagai faktor utama yang membentuk pandangan religius dan nilai moral mereka menjadi bukti tentang hal ini. Bagaimanapun juga, sudah pasti bahwa jika kita ingin agar Agama Buddha terus memberikan pengaruh positif terhadap generasi di masa kini dan masa depan, kita tidak bisa hanya terpaku pada kehebatan-kehebatannya di masa lalu. Pandangan-pandangan religius dan nilai-nilai moral Agama Buddha yang telah terbukti memberikan manfaat bagi generasi lampau haruslah disampaikan kepada para

pria dan wanita yang hidup di dunia yang telah berubah ini. Agar hal ini tercapai, penting untuk membuat ajaran-ajaran Sang Buddha ini tersedia bagi khalayak ramai.

Dengan memegang teguh tujuan ini, Vihara Buddhis Srilankaramaya mengundang Dr. Santina untuk membabarkan serangkaian ceramah umum. Ceramah ini merumuskan dasar-dasar Agama Buddha dan dibawakan dengan sangat baik. Alhasil, diputuskanlah untuk memproduksi transkrip dari ceramah tersebut dan menerbitkannya dalam bentuk buku yang bisa disebarluaskan secara gratis. Diharapkan juga bahwa penerbitan ini bisa berkontribusi setidaknya pada pemahaman tentang ajaran murni Sang Buddha.

Terima kasih yang tulus kami haturkan kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan kontribusi yang begitu berharga dalam proyek ini, dan khususnya kepada Dr. Santina karena telah menunjukkan pemahaman mendalamnya tentang Buddha Dharma.

M. Sumana Thera
Bhikkhu Pembimbing
SRILANKARAMAYA BUDDHIST TEMPLE
SINGAPORE
WAISAK 1984

AGAMA BUDDHA: SEBUAH SUDUT PANDANG MODERN

Kita akan membahas apa yang kita sebut sebagai dasar-dasar ajaran Buddha dalam serangkaian dua belas ceramah. Kita akan membahas kehidupan Sang Buddha, Empat Kebenaran Mulia, Jalan Mulia Berunsur Delapan, Karma, tumimbal lahir, hukum sebab akibat yang saling bergantungan, tiga corak umum dan kelima agregat. Namun sebelum saya memulai rangkaian kuliah ini, saya ingin memberikan gambaran tentang pandangan terhadap Agama Buddha. Masyarakat yang berbeda dengan budaya yang berbeda memandang Agama Buddha dengan cara yang berbeda pula, dan secara khusus, saya kira kita bisa membandingkan pandangan barat atau modern terhadap Agama Buddha dengan pandangan tradisional. Alasan mengapa studi perspektif semacam ini bermanfaat adalah karena ketika kita memahami bagaimana masyarakat dari budaya yang berbeda memandang suatu hal, kita

pun kemudian bisa mulai melihat keterbatasan ataupun keberpihakan dalam pandangan kita sendiri.

Dalam budaya barat, Agama Buddha telah menumbuhkan ketertarikan dan simpati yang luar biasa. Ada banyak orang terkemuka dalam masyarakat barat yang merupakan umat Buddha ataupun menyantuni Agama Buddha. Contohnya bisa dilihat pada pernyataan Albert Einstein dalam autobiografinya, pernyataan bahwa ia bukanlah seseorang yang religius, tetapi jikalau ia adalah seorang religius, ia akan menjadi seorang Buddhis. Hal ini cukup mengejutkan, dan sejujurnya kita tidak akan berekspektasi bahwa pernyataan semacam ini dibuat oleh Bapak Sains Modern. Namun begitu, jika kita melihat masyarakat barat kontemporer, kita akan menemukan seorang ahli astrofisika Buddhis di Prancis, kita akan menemukan seorang psikolog Buddhis yang hebat di *University of Rome*, dan belakangan ini, ada juga seorang hakim dari Inggris yang juga merupakan seorang Buddhis. Kita akan melihat lebih jauh alasan ketertarikan masyarakat barat terhadap Agama Buddha saat ini. Namun sebelum itu, saya ingin membandingkan situasi ini dengan situasi yang kita temui pada bagian dunia ini.

Secara umum di Eropa, anggapan terhadap Agama Buddha adalah ajaran ini sangatlah maju, sangat

rasional dan sangat rumit. Oleh karena itu, sungguh mengejutkan bagi saya ketika saya datang mengunjungi Singapura dan menemukan bahwa banyak orang di sini yang menganggap Agama Buddha adalah ajaran yang ketinggalan zaman, tidak masuk akal dan berbau mistis. Ini adalah salah satu dari dua jenis pandangan yang tidak mendukung penghormatan kepada Agama Buddha di sini. Pandangan yang lain menganggap bahwa Agama Buddha sangatlah mendalam dan abstrak, tidak ada seorangpun yang mampu memahaminya. Pandangan ini sangat bertolak belakang. Inilah yang saya maksud sebagai sudut pandang, karena dalam sudut pandang barat, Agama Buddha mempunyai suatu citra tertentu, sementara dari sudut pandang tradisional, kita memiliki citra yang lain. Citra negatif yang dimiliki orang-orang terhadap Agama Buddha ini harus diubah sebelum mereka benar-benar mampu menghormati ajaran-ajaran Sang Biddha, sebelum mereka bisa mendapatkan perspektif yang seimbang mengenai Agama Buddha.

Salah satu hal pertama tentang Agama Buddha yang diapresiasi oleh orang Barat adalah bahwa ajaran ini tidak semata-mata terikat pada budaya, tidak terikat pada kalangan masyarakat, ras ataupun kelompok suku tertentu manapun. Ada banyak agama yang terikat pada budaya,

agama Yahudi adalah salah satu contohnya. Tidak demikian dengan Agama Buddha. Itulah mengapa dalam sejarah terdapat umat Buddhis India, umat Buddhis Thai, umat Buddhis Tiongkok, umat Buddhis Srilanka, umat Buddhis Burma dst., dan nantinya kita juga akan mempunyai umat Buddhis Inggris, umat Buddhis Amerika, umat Buddhis Prancis, dst. Ini karena Agama Buddha tidak terikat pada budaya. Ia bergerak dengan mudah dari satu budaya ke budaya yang lain karena penekanan dalam Agama Buddha cenderung mengarah kepada praktik internal daripada praktik eksternal. Penekanannya adalah pada bagaimana cara Anda mengembangkan pikiran Anda, bukan pada cara Anda berpakaian, makanan apa yang Anda makan, bagaimana Anda menata rambut Anda, dsb.

Poin kedua yang ingin saya jelaskan berkaitan dengan pragmatisme atau praktikalitas Agama Buddha. Alih-alih membahas tentang metafisika dan teori-teori akademis, Sang Buddha lebih menekankan pada penanganan permasalahan dan mencari pemecahannya dengan cara yang konkrit. Sekali lagi, ini adalah hal yang selaras dengan pandangan barat tentang utilitarianisme, yaitu, jika sesuatu bisa digunakan untuk menyelesaikan masalah, gunakanlah itu. Ini adalah bagian dari filosofi politik, ekonomi dan ilmiah barat. Pandangan pragmatisme ini dengan jelas diutarakan dalam Culama-lunkya Sutra

[1]di mana Sang Buddha membuat perumpamaan dengan seseorang yang terluka. Orang yang terluka akibat anak panah itu ingin mengetahui siapa yang memanahnya, dari arah mana panah itu datang, apakah ujung anak panah tersebut terbuat dari tulang atau besi, terbuat dari kayu apakah batang anak panah tersebut, sebelum anak panah tersebut dicabut dari tubuhnya. Orang yang demikian adalah seperti mereka yang ingin mengetahui asal-usul Alam Semesta, apakah alam semesta ini kekal atau tidak, memiliki batas atau tidak, sebelum mereka mulai mempraktikkan sebuah agama. Sama seperti orang dalam perumpamaan ini, yang akan mati sebelum ia mendapatkan semua jawaban yang ia inginkan tentang asal-usul anak panah tersebut, begitu pula dengan orang-orang yang akan mati sebelum mereka berhasil mendapatkan semua jawaban untuk pertanyaan mereka yang tidak relevan. Ini menekankan pada apa yang kita sebut sebagai sikap praktikalitas Sang Buddha. Banyak yang bisa dibahas mengenai segala pertanyaan tentang prioritas dan pemecahan masalah. Kita tidak akan membuat banyak kemajuan dalam mengembangkan kebijaksanaan jika kita menanyakan pertanyaan yang salah. Inti utamanya adalah pertanyaan prioritas. Prioritas pertama bagi kita semua adalah masalah penderitaan. Sang Buddha memahami

1 Dalam istilah Pali disebut Culamalunkyaputta Sutta, dari Majjhima Nikaya II.

hal ini dan berkata bahwa tidaklah penting bagi kita untuk berspekulasi mengenai apakah dunia ini kekal atau tidak, karena kita semua memiliki sebatang anak panah yang menancap di dada kita, anak panah penderitaan. Kita harus menanyakan pertanyaan yang bisa membuat anak panah ini tercabut. Kita bisa mengungkapkan hal ini dengan cara yang sangat sederhana. Kita bisa melihat bahwa dalam keseharian kita, kita hampir selalu membuat pilihan berdasarkan prioritas. Jika, contohnya, kita sedang memasak sesuatu dan kita memutuskan bahwa saat kacang-kacang sedang direbus, kita akan menyapu rumah, dan ketika kita menyapu rumah, kita mencium ada bau gosong. Kita harus membuat keputusan antara melanjutkan menyapu rumah atau segera mematikan api di kompor untuk menyelamatkan kacang-kacang kita. Dengan cara yang sama, jika kita ingin membuat kemajuan ke arah kebijaksanaan, kita harus memahami prioritas kita dan poin ini diterangkan dengan sangat jelas dalam perumpamaan orang yang terluka.

Poin ketiga yang ingin saya sampaikan adalah ajaran Sang Buddha mengenai pentingnya pembuktian melalui pengalaman. Poin ini diterangkan dengan jelas dalam nasihat Beliau kepada suku Kalama yang tercantum dalam Kesaputtiya Sutra[2]. Suku Kalama adalah orang-

2 Dikenal juga sebagai Kesamutti Sutta atau Kalama Sutta, terdapat di Anguttara Nikaya III.56.

orang yang sama seperti kita di zaman modern ini yang terekspos pada banyak sekali ajaran yang berbeda-beda. Mereka pun pergi menemui Sang Buddha dan menanyakan bahwa karena ada banyak sekali guru yang berbeda-beda dan karena mereka semua menyatakan bahwa ajaran merekalah yang paling benar, bagaimana caranya mereka mengetahui siapa yang mengatakan yang sebenarnya. Sang Buddha pun memberitahu mereka untuk tidak mengikuti apapun hanya karena keharusan, tidak mengikuti apapun hanya karena hal tersebut tertulis dalam kitab, tidak mengikuti apapun hanya karena menghormati guru mereka, atau hanya dari desas-desus; atau karena hal itu terdengar masuk akal. Akan tetapi, untuk membuktikan hal tersebut, ujilah apa yang telah mereka dengar berdasarkan pengalaman yang mereka alami sendiri. Ketika mereka mengerti bahwa ada hal-hal yang berbahaya, maka mereka pun harus meninggalkannya. Ketika mereka mengerti sendiri bahwa ada hal-hal yang bermanfaat, yang mengarah pada kebahagiaan dan ketenangan, maka mereka harus mengikutinya. Sang Buddha menyarankan untuk membuktikan apakah yang seseorang dengar sesuai dengan pengalamannya sendiri. Dalam konteks nasihat Sang Buddha kepada suku Kalama, saya rasa apa yang Sang Buddha sampaikan adalah supaya kita menggunakan pikiran kita sendiri sebagai alat uji.

Anda bisa melihat sendiri bahwa ketika keserakahan dan kemarahan hadir, mereka akan mengarahkan Anda pada penderitaan, rasa sakit dan kegelisahan. Dan Anda bisa melihat sendiri bahwa ketika keserakahan dan kemarahan tidak ada dalam pikiran Anda, Anda akan merasa tenang dan bahagia. Ini adalah percobaan yang sangat sederhana yang kita semua bisa lakukan untuk diri kita sendiri. Ini adalah poin yang sangat penting karena apa yang Sang Buddha telah ajarkan akan menjadi efektif, akan benar-benar mengubah hidup kita, hanya jika kita bisa mempraktikkan hal semacam ini di dalam kehidupan kita, hanya jika kita bisa memahami dengan baik kebenaran dari Ajaran Sang Buddha melalui pengalaman kita sendiri dan membuktikannya melalui pengalaman kita sendiri. Hanya dengan cara demikianlah kita bisa benar-benar menyatakan bahwa kita telah membuat kemajuan dalam jalan menuju pencerahan.

Kita bisa melihat kesinambungan antara pendekatan Sang Buddha dengan pendekatan sains terhadap pemasalahan ilmu pengetahuan. Sang Buddha menekankan pentingnya pengamatan yang objektif. Pengamatan dalam hal ini merupakan kunci dari metode pembelajaran Sang Buddha. Pengamatanlah yang menghasilkan kebenaran pertama dari Empat Kebenaran

Mulia, yaitu kebenaran tentang penderitaan. Kemudian pada tahap terakhir dalam jalan Sang Buddha, pengamatanlah yang membentuk penyadaran tentang berakhir dan padamnya penderitaan. Jadi di awal, di pertengahan dan di akhir jalan yang diajarkan Sang Buddha, pengamatan memiliki peran yang sangat penting. Ini juga sama seperti peran pengamatan objektif dalam tradisi sains yang mengajarkan bahwa ketika kita mengamati suatu masalah, pertama-tama kita harus merumuskan suatu teori umum yang diikuti oleh satu hipotesis yang spesifik. Kita menemukan hal yang sama dengan ajaran Empat Kebenaran Mulia dan di sini teori umumnya adalah segala sesuatu memiliki suatu sebab, dan hipotesis spesifiknya adalah bahwa sebab-sebab dari penderitaan adalah hawa nafsu dan ketidaktahuan[3]. Kebenaran bahwa penyebab penderitaan adalah hawa nafsu dan ketidaktahuan bisa dibuktikan dengan metode percobaan. Dalam konteks Empat Kebenaran Mulia, metode percobaannya adalah dengan Jalan[4]. Melalui Jalan ini, Kebenaran Mulia yang Kedua (kebenaran tentang sebab penderitaan), dan Kebenaran Mulia Ketiga (kebenaran tentang berakhirnya penderitaan) bisa dibuktikan karena melalui pelaksanaan Jalan inilah seseorang bisa melenyapkan

3 Dalam teks bahasa Inggris, istilah yang digunakan adalah *ignorance*. *Ignorance* biasanya digunakan untuk menerjemahkan istilah Avijja, yaitu ketidaktahuan/kebodohan batin. Salah satu sinonim kata Avijja adalah Moha, yaitu kegelapan batin.

4 Jalan Mulia Berunsur Delapan.

nafsu dan ketidaktahuan. Dan melalui pelenyapan nafsu dan ketidaktahuanlah seseorang bisa melenyapkan penderitaan. Percobaan ini bisa diulangi, sama seperti dalam sains, karena bukan hanya Sang Buddha saja yang telah mencapai akhir dari penderitaan, tetapi juga mereka semua yang telah mengikuti Jalan yang Beliau tunjukkan.

Jadi jika kita melihat dengan lebih dekat pendekatan Sang Buddha terhadap permasalahan pengetahuan, kita akan melihat bahwa pendekatan Beliau sangat mirip dengan pendekatan sains dan ini juga telah memunculkan ketertarikan yang besar di dunia barat. Kita sekarang bisa mulai melihat mengapa Einstein bisa memberikan pernyataan demikian. Kita akan melihat dengan lebih jelas mengapa hal ini sebenarnya tidak terlalu mengejutkan karena saya ingin berbicara tentang metode analisis Buddhis dan kita bisa mulai melihatnya terlaksana dengan sangat jelas ketika kita melihat bagaimana pendekatan Buddhis terhadap pengalaman.

Pengalaman dalam Agama Buddha terdiri dari dua komponen—komponen objektif dan komponen subjektif. Dengan kata lain, segala sesuatu yang ada di sekitar kita (komponen objektif) dan kita sebagai si pengamat (komponen subjektif). Agama Buddha berbeda karena metode analitisnya dalam bidang filsafat dan psikologi.

Apa yang dimaksud di sini adalah bahwa Sang Buddha menganalisis pengalaman ke dalam beberapa elemen, elemen yang paling mendasar adalah lima Skhanda[5] atau kelompok agregat — bentuk, perasaan, persepsi, bentuk-bentuk pikiran dan kesadaran. Kelima agregat ini kemudian bisa dianalisis ke dalam delapan belas elemen (Dhatu) dan kita masih menganalisis lebih mendalam lagi terkait ketujuh puluh dua elemen ini. Metode ini bersifat analitis karena ia menguraikan segala hal. Kita tidak puas dengan suatu pengalaman semata, akan tetapi kita menganalisanya, kita menyelidikinya, kita menguraikannya menjadi bagian-bagian komponen seperti kita membagi-bagi sebuah kereta menjadi bagian-bagian berupa roda, badan kereta dan seterusnya. Dan kita melakukan hal ini dengan tujuan mengetahui cara kerja segala sesuatu. Ketika misalnya kita melihat setangkai bunga, atau mendengar sepenggal lantunan musik, atau menemui seorang teman, semua pengalaman ini muncul sebagai hasil/akibat dari berbagai komponen. Inilah yang disebut sebagai pendekatan analitis. Dan lagi, pendekatan analitis ini tidaklah jauh berbeda dari sains dan filosofi modern. Kita bisa melihat bahwa pendekatan analitis sangat umum digunakan dalam sains. Dalam ilmu filsafat, kita bisa melihat tradisi analitis dalam Bertrand Russell. Terdapat banyak studi yang cukup

5 Lima Skandha disebut juga Pancakhanda.

berhasil dalam membandingkan filosofi Bertrand Russell dengan filosofi Abhidharma Buddhis. Jadi dalam sains dan filosofi Barat, kita menemukan kesinambungan yang dekat dengan metode analitis Buddhis dan ini adalah salah satu ciri yang menarik perhatian para pemikir dan akademisi barat pada Agama Buddha. Dalam bidang psikologi, para psikolog saat ini sangat tertarik dengan analisis Buddhis tentang berbagai faktor yang membentuk pengalaman — perasaan, ide, kebiasaan, dsb. Mereka sekarang beralih ke ajaran Buddhis untuk memperoleh pengetahuan lebih mendalam tentang cabang ilmu mereka sendiri.

Ketertarikan yang terus bertumbuh terhadap Agama Buddha dan banyaknya kesamaan antara ajaran-ajaran Sang Buddha dengan tendensi sains, ilmu filsafat dan psikologi modern telah mencapai puncaknya saat ini, terlihat dari teori di bidang fisika kuantum, pengembangan terbaru dalam fisika teori eksperimental. Di sini pula kita menemukan bahwa tidak hanya metode pengamatan sains, percobaan dan analisis ini dilakukan oleh Sang Buddha, tetapi juga beberapa kesimpulan yang sangat spesifik tentang sifat manusia dan alam semesta yang ditunjukkan dari perkembangan terbaru di bidang fisika kuantum ini juga ditunjukkan oleh Sang Buddha. Sebagai contoh, tentang peran penting pikiran. Seorang fisikawan ternama belum lama ini menyatakan bahwa Alam Semesta

sebenarnya adalah seperti sebuah pikiran yang besar. Dan dikatakan dalam Dhammapada bahwa pikiran adalah pelopor dari segala hal, bahwa pikiran adalah pencipta dari segala bentukan mental. Begitupun relativitas dari materi dan energi juga disebutkan. Tidak ada pembagian yang radikal antara pikiran dan materi. Semua indikasi ini kini secara perlahan tengah diungkap dengan perkembangan terbaru dalam sains.

Jadi apa yang telah terjadi adalah dalam konteks barat, akademisi, psikolog dan ilmuwan telah menemukan tradisi di dalam Agama Buddha yang berkesinambungan dengan beberapa prinsip dasar dalam pemikiran sains barat. Sebagai tambahan, mereka juga menganggap Agama Buddha sangatlah menarik karena walaupun metode-metode dan penemuan-penemuan tersebut seringkali menyerupai apa yang ada dalam Agama Buddha, mereka menemukan bahwa dalam sains sejauh ini, tidak ada jalan atau metode yang mengarah pada transformasi dari dalam. Mereka memiliki berbagai metode untuk membangun kota-kota yang lebih baik dan lebih cepat, akan tetapi mereka belum memiliki sistem yang bisa membangun masyarakat yang lebih baik. Jadi orang-orang di barat ini mulai beralih ke Agama Buddha. Sebagai sebuah tradisi kuno, Agama Buddha memiliki banyak aspek yang sangat mirip dengan tradisi sains

barat dan bahkan melebihi materialisme tradisi barat, melampaui batas-batas tradisi sains.

I

LATAR BELAKANG PRA-BUDDHIS

Kita akan memulai hari ini dengan pembahasan mengenai situasi pra-Buddhis di India. Umumnya, pelajaran-pelajaran Buddhis dimulai dengan studi tentang kehidupan Sang Buddha. Kita akan mulai pembahasan mengenai masa sebelum kehidupan Sang Buddha. Secara pribadi, saya rasa ini cukup penting karena saya merasa ini akan membantu kita untuk memahami kehidupan dan ajaran-ajaran Sang Buddha dalam konteks sejarah dan konseptual yang lebih luas, serta untuk mengerti dan memahami dengan lebih baik dasar-dasar Buddhism dan mungkin juga pandangan masyarakat India secara keseluruhan.

Saya tidak tahu berapa banyak di antara Anda yang telah mengunjungi India. Di India Utara terdapat dua sungai besar — yang satu adalah Sungai Gangga dan yang satunya lagi adalah Sungai Yamuna. Kedua sungai besar ini memiliki sumber/hulu yang berbeda di Pegunungan

Himalaya dan mereka mengalir terpisah dengan jarak yang sangat panjang. Mereka bersatu di wilayah India bagian timur laut. Dari sanalah, mereka mengalir bersama menuju Teluk Bengal. Bisa dikatakan bahwa geografi dari kedua sungai ini adalah lambang dari asal-usul dan perkembangan agama, filsafat dan pemikiran di India, karena dalam agama di India pun kita memiliki dua jenis aliran yang aslinya cukup berbeda dan memiliki sumber yang terpisah, dan terpisah dalam waktu yang cukup lama namun hingga suatu saat aliran tersebut bergabung dan mengalir menyatu hingga saat ini. Mungkin saat saya membahas tentang sejarah pra-buddhis di India, kita bisa terus mengingat penggambaran kedua sungai yang berbeda sumbernya dan di satu titik keduanya bergabung dan mengalir bersama hingga ke lautan.

Ketika kita melihat pada sejarah awal India, kita menemukan bahwa pada Milenium ke-3 Sebelum Masehi, terdapat sebuah peradaban yang sangat maju di salah satu bagian di India. Peradaban ini usianya sama seperti lahirnya kebudayaan manusia, peradaban seperti di Mesir dan Babilonia. Peradaban ini muncul dan berlangsung dalam rentang tahun 2800 SM hingga 1800 SM. Peradaban ini dikenal sebagai Peradaban Lembah Sungai Indus, atau kadang-kadang disebut sebagai Peradaban Harappa, dan peradaban ini terentang dari apa yang sekarang kita kenal

sebagai Pakistan Barat, ke arah selatan dekat dengan Bombay, dan ke arah timur di daerah yang sekarang kita kenal sebagai Simla di kaki pegunungan Himalaya. Jika Anda melihat peta India, Anda akan menyadari bahwa jarak rentangan ini sangatlah luas. Peradaban ini tidak hanya bertahan stabil selama seribu tahun, tetapi juga sangat maju dalam hal material dan juga spiritual. Secara material, peradaban ini adalah peradaban agraris. Masyarakatnya terampil dalam irigasi dan perencanaan kota. Sebagai tambahan, mereka juga sangat maju dalam budaya spiritual. Ini jelas terlihat dari bukti arkeologi yang telah ditemukan di Mohenjodaro dan Harappa. Terdapat juga bukti bahwa masyarakatnya telah mengenal tulisan. Mereka telah mengembangkan suatu tulisan yang sayangnya belum mampu kita terjemahkan.

Kehidupan peradaban ini yang penuh kedamaian sayangnya terinterupsi pada sekitar tahun 1800 atau 1500 SM oleh penjajah yang datang dari Barat Laut. Kaum penjajah tersebut dikenal sebagai Kaum Arya dan ini adalah istilah untuk orang-orang dari Eropa Timur. Daerah asal kaum Arya ini adalah di kawasan padang rumput yang terentang dari Polandia hingga Rusia Barat. Kaum Arya sangatlah berbeda dari masyarakat Peradaban Lembah Indus karena mereka umumnya hidup berpindah-pindah dan menggembala. Mereka tidak memiliki peradaban yang

terlalu maju. Mereka adalah peradaban yang berkembang melalui peperangan dan kebanyakan hidup dari barang-barang jarahan yang mereka kumpulkan dari orang-orang yang mereka taklukkan selama migrasi mereka. Ketika kaum Arya tiba di India, mereka pun dengan cepat menghancurkan Peradaban Lembah Indus. Peradaban ini pun menyerah dengan cepat pada kekuatan militer Kaum Arya. Apa yang kemudian muncul di India setelah penjajahan tersebut adalah peradaban yang didominasi oleh kaum Arya.

Di sini kita punya rangkuman fakta terkait sejarah awal India. Tetapi mari kita telaah pandangan religius masyarakat Peradaban Lembah Indus dan Peradaban Arya yang harus kita perhatikan dengan seksama. Peradaban Lembah Indus memiliki tulisan yang sayangnya belum mampu kita terjemahkan. Akan tetapi informasi yang kita peroleh tentang dasar-dasar peradaban ini berasal dari dua sumber, yang pertama dari penemuan arkeologi di Mohenjodaro dan Harappa, dan yang kedua berasal dari catatan kaum Arya yang menjelaskan sikap-sikap religius dan kepercayaan masyarakat yang mereka taklukkan. Dari bukti arkeologis kita menemukan beberapa simbol yang memiliki signifikansi dalam hal keagamaan, yang istimewa dalam Agama Buddha: simbol-simbol Pohon Bodhi dan hewan-hewan seperti gajah dan rusa. Mungkin yang

paling penting adalah ditemukannya beberapa gambar sosok orang duduk bersila dengan postur bermeditasi. Penemuan-penemuan arkeologis ini telah dipelajari oleh cendekiawan-cendekiawan ternama dan kesimpulannya adalah kita tentu bisa melacak asal-usul dan praktik meditasi dalam Peradaban Lembah Indus. Ketika kita melihat deskripsi tentang agama masyarakat Peradaban Lembah Indus dari catatan-catatan Kaum Arya — Kitab Veda — kita bisa menemukan sering disebutkannya suatu sosok pertapa pengelana. Kita bisa melihat bahwa mereka mempraktikkan meditasi, bahwa mereka menjalani kehidupan selibat, bahwa mereka menjalankan praktik pertapaan yang keras, bahwa terkadang mereka telanjang atau mengenakan kain sederhana, bahwa mereka berkelana tanpa tempat tinggal dan bahwa mereka mengajarkan hal-hal yang menembus melampaui kelahiran dan kematian. Jika kita menggabungkan bukti penemuan-penemuan arkeologi dan bukti dari literatur bangsa Arya, kita menemukan suatu gambaran tentang kepercayaan masyarakat Peradaban Lembah Indus yang memiliki beberapa elemen penting. Yang pertama, meditasi atau konsentrasi mental; yang kedua, pelepasan, melepaskan kehidupan berumah tangga, menjalani hidup sebagai pertapa yang berkelana; yang ketiga, bahwa kita telah berada dalam lingkaran kelahiran kembali selama begitu

banyak kehidupan; keempat, kita memiliki tanggung jawab moral dalam kehidupan ini, yaitu tentang hukum karma; dan terakhir, kita memiliki suatu tujuan dalam kehidupan religius kita, suatu tujuan pembebasan. Ini adalah ciri-ciri yang menonjol dalam agama di Peradaban India paling kuno.

Di sisi lain, dan akan sangat sulit untuk menemukan dua pandangan kepercayaan yang lebih bertolak belakang dari kedua agama ini, mari kita telaah agama bangsa Arya. Di sini kita bisa lebih mudah menjelaskannya karena kita memiliki literatur yang lengkap mengenai agama mereka. Ketika bangsa Arya datang ke India, mereka memiliki suatu agama yang betul-betul sekuler. Mereka adalah masyarakat perintis yang terus berkembang. Ada banyak kesinambungan yang cukup dekat antara agama bangsa Arya dengan agama bangsa Yunani. Jika Anda pernah melihat penjelasan tentang panteon[6] bangsa Yunani, Anda akan melihat kesamaan yang kuat antara panteon mereka dan panteon bangsa Arya. Anda akan melihat dalam kepercayaan bangsa Arya terdapat beberapa dewa yang merupakan personifikasi dari fenomena alam. Sebagai contoh terdapat Indra sang Dewa Halilintar dan Guntur yang melambangkan kekuatan, ada Agni sang Dewa Api, dan Varuna sang Dewa Air. Kita bisa melihat

6 Salah satu makna kata Panteon dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah: dewa-dewa suatu bangsa, terutama dewa yang diakui secara resmi.

susunan keagamaan di mana imam adalah sosok yang paling penting, sementara dalam Peradaban Lembah Indus, sang pertapa adalah sosok yang paling penting. Dalam Peradaban Lembah Indus, pelepasan (kehidupan duniawi) adalah kehidupan religius yang ideal, sementara dalam agama bangsa Arya, kondisi paling ideal adalah kehidupan berumahtangga. Dalam Peradaban Lembah Indus, terdapat penolakan terhadap anak lelaki dan juga keturunan, sementara dalam agama bangsa Arya, anak lelaki adalah berkah tertinggi. Jika di Peradaban Lembah Indus terdapat praktik meditasi, dalam agama bangsa Arya terdapat praktik pengorbanan – pengorbanan merupakan cara yang penting untuk berkomunikasi dengan para dewa, untuk memenangkan peperangan, memperoleh keturunan, dan menuju surga. Jika di Peradaban Lembah Indus terdapat keyakinan terhadap Hukum Karma dan tumimbal lahir, dalam Peradaban Arya tidak terdapat konsep kelahiran kembali. Jika di Peradaban Lembah Indus terdapat konsep tanggung jawab moral yang harus dipegang selama menjalani kehidupan, dalam Peradaban Arya tidak terdapat konsep semacam itu. Kenyataannya, ideal yang tertinggi dalam Peradaban Arya adalah loyalitas, nilai-nilai demikianlah yang berkontribusi terhadap kekuatan komunitas tersebut. Terakhir, jika dalam Peradaban Lembah Indus terdapat pembebasan sebagai

tujuan akhir kehidupan religius, dalam Peradaban Arya terdapat surga sebagai tujuan akhir kehidupan religius. Pandangan mereka tentang surga adalah surga yang dibentuk dari versi kehidupan yang sempurna. Jadi jika kita ingin menyimpulkan perbedaan-perbedaan antara agama dari kedua peradaban ini, bisa dikatakan bahwa di satu sisi Peradaban Lembah Indus menekankan pada pelepasan, meditasi, tumimbal lahir, karma, pembebasan sebagai tujuan akhir; sementara di sisi lain, agama bangsa Arya menekankan pada kehidupan saat ini, kesejahteraan materi, kekayaan, kekuatan, kemahsyuran dan pengorbanan sebagai cara untuk mencapai tujuan-tujuan ini. Sulit sekali untuk menemukan dua pandangan keyakinan yang begitu bertolak belakang seperti ini. Sebagai tambahan, terdapat dua elemen penting dalam agama bangsa Arya yang harus kita ingat: kasta — pengelompokan masyarakat berdasarkan strata sosial: dan kepercayaan terhadap otoritas dari kitab-kitab suci, yaitu Veda. Kedua elemen ini tidak ada dalam Peradaban Lembah Indus.

Sejarah agama bangsa India dari tahun 1500 SM hingga 600 atau 500 SM, yaitu pada zaman Sang Buddha, sejarah dalam seribu tahun di India tersebut adalah sebuah sejarah yang mencatat interaksi yang bertahap antara kedua kepercayaan yang bertolak belakang ini.

Ketika bangsa Arya secara perlahan menyebar dan menetap di sepanjang India yang begitu luas, seiring dengan berkurangnya kegiatan penjajahan mereka, kedua kepercayaan yang bertolak belakang ini mulai saling memengaruhi, berinteraksi dan menyatu. Penyatuan inilah yang saya maksud ketika saya berbicara tentang menyatunya dua sungai besar. Akibatnya pada zaman Sang Buddha, terdapat pandangan keagamaan yang begitu beragam. Kita bisa memahami ini dengan jelas jika kita melihat beberapa fakta terkait kehidupan Sang Buddha. Sebagai contoh, kita menemukan bahwa ketika Sang Buddha lahir, dua kelompok orang membuat ramalan tentang keagungan Beliau di masa mendatang. Ramalan pertama dibuat oleh Asita. Asita adalah seorang petapa, yang tinggal di pegunungan walaupun beberapa sumber mengatakan bahwa ia merupakan seorang Brahmana, bahwa ia berasal dari kelas atas. Ini sendiri telah menjadi bukti interaksi antara kedua tradisi tersebut. Pada zaman Sang Buddha, para Brahmana telah mulai menjalani kehidupan sebagai petapa. Hal ini belum pernah tercatat selama seribu tahun sebelumnya. Tak lama setelah itu, diceritakan bahwa ada 108 orang Brahmana yang diundang ke upacara pemberian nama tersebut. Di sini kita melihat beberapa contoh para pendeta yang belum melepaskan kehidupan perumahtangga, suatu contoh institusi yang sejatinya berasal dari Peradaban bangsa Arya.

Bagaimana bisa kedua kebudayaan ini — kebudayaan Peradaban Lembah Indus dan kebudayaan bangsa Arya, yang awalnya begitu berbeda bisa menyatu? Saya kira jawabannya ada pada perubahan-perubahan dramatis yang terjadi dalam kehidupan masyarakat India antara Milenium Kedua S.M. dan zaman Sang Buddha. Penjajahan bangsa Arya berhenti ketika mereka menaklukkan daratan India. Akhir dari penjajahan ini membawa banyak perubahan dalam hal sosial, ekonomi dan politik. Pertama, politik masyarakat suku berkembang menjadi institusi negara bagian yang territorial sehingga tidak terdapat lagi suatu suku yang memiliki loyalitas pribadi yang sangat kental. Sekarang yang ada adalah sebuah negara bagian teritorial dimana masyarakat dari berbagai suku hidup bersama. Kerajaan Magadha yang dipimpin oleh Bimbisara pada zaman Sang Buddha adalah contoh kemunculan negara bagian teritorial. Kedua, gaya hidup pastoral yang nomadis secara perlahan berubah menjadi gaya hidup yang menetap pada agrikultur yang terurbanisasi sehingga masyarakat kini tinggal di pusat-pusat kota, dan menjauh dari kekuatan-kekuatan alam yang dipersonifikasi dalam bentuk dewa-dewa. Secara ekonomi, aktivitas komersil pun menjadi penting. Jadi jika di awal peradaban Bangsa Arya, para pendeta dan ksatria merupakan tokoh-tokoh yang paling penting — pendeta

penting karena ia berkomunikasi dengan para dewa, sedangkan ksatria penting karena ia berperang melawan musuh dan membawa kemakmuran dalam masyarakat — kini para pedaganglah yang menjadi penting. Kita bisa melihat hal ini di masa kehidupan Sang Buddha, para siswa terkemuka Sang Buddha yang juga merupakan kaum pedagang — Anathapindika adalah salah satunya. Perubahan sosial, ekonomi dan politik ini berkontribusi pada keterbukaan sebagian bangsa Arya untuk menerima pandangan-pandangan religius dari peradaban Lembah Indus. Sehingga sejak abad-abad awal Masehi, perbedaan antara tradisi bangsa Arya dan tradisi Lembah Indus pun menjadi semakin sulit untuk ditemukan. Bahkan, kenyataan ini bertolak belakang dengan miskonsepsi bahwa Agama Buddha merupakan sebuah protes terhadap Hinduisme, atau bahwa Agama Buddha adalah cabang dari Hinduisme.

Agama Buddha adalah suatu agama yang banyak mengambil inspirasi dari agama Lembah Indus, pandangan-pandangan tentang pembebasan, meditasi, karma dan kelahiran berulang, kebebasan mutlak — pandangan-pandangan yang sangat penting bagi peradaban Lembah Indus. Sang Buddha sendiri mengindikasikan Peradaban Lembah Indus sebagai asal-usul ajaran Beliau ketika Beliau berkata bahwa jalan yang Beliau ajarkan merupakan suatu

jalan yang kuno dan tujuan yang Beliau arahkan adalah tujuan yang kuno. Kita juga memiliki suatu keyakinan Buddhis terhadap enam Buddha sebelum Buddha Sakyamuni dalam kalpa ini. Semua ini mengarah pada satu keberlanjutan antara tradisi Peradaban Lembah Indus dengan ajaran-ajaran Sang Buddha. Jika kita menilik Agama Buddha dan agama Hindu, kita akan menemukan seberapa banyak atau sedikitnya unsur-unsur yang diambil dari kedua tradisi Peradaban Lembah Indus dan Peradaban Bangsa Arya. Sebagai contoh, jika kita mengamati Agama Buddha, unsur-unsur agama Peradaban Lembah Indus lebih banyak diambil, unsur-unsur dari tradisi bangsa Arya diambil lebih sedikit. Itulah mengapa kita bisa melihat terdapat beberapa dewa bangsa Arya yang disebutkan dalam kitab-kitab Buddhis; walaupun peran mereka bisa dikesampingkan, ini menjadi suatu contoh dari elemen peradaban Arya dalam tradisi Buddhis. Di sisi lain, jika kita memperhatikan beberapa aliran Hinduisme, kita menemukan lebih banyak unsur yang diambil dari tradisi bangsa Arya dan hanya sedikit unsur yang diambil dari Peradaban Lembah Indus. Kita melihat penekanan pada sistem kasta, penekanan pada otoritas kitab-kitab yang ditulis oleh bangsa Arya — Kitab Veda, dan juga penekanan pada kurban/pengorbanan. Di sisi lain, kita menemukan kemiripan dalam praktik pelepasan, meditasi, karma dan kelahiran kembali.

II

KEHIDUPAN SANG BUDDHA

Hari ini saya ingin membahas sedikit mengenai kehidupan Sang Buddha. Saya tidak bermaksud untuk menghabiskan terlalu banyak waktu untuk membahas kehidupan dan perjalanan Sang Buddha karena kebanyakan biografi Beliau bersifat naratif. Tetapi saya ingin menggunakan kesempatan pada hari ini untuk memberi perhatian khusus pada beberapa nilai Buddhis yang penting yang sangat menonjol dalam kehidupan Sang Buddha.

Minggu lalu kita membahas tentang tradisi dalam dua peradaban dan bagaimana kedua tradisi yang awalnya sangat berbeda perlahan-lahan mulai berinteraksi dan akhirnya menyatu di India dan kita katakan bahwa awal dari proses interaksi ini terjadi sekitar zaman Sang Buddha. Kenyataannya, pada zaman Sang Buddha, kita bisa melihat permulaan dari interaksi tersebut dan itu merupakan sebuah proses yang berlanjut hingga seribu

tahun kemudian ketika kedua tradisi ini betul-betul menyatu dan menjadi sulit untuk dibedakan. Mungkin bukan suatu kebetulan bahwa salah satu daerah utama tempat interaksi paling aktif dari kedua tradisi ini adalah di daerah yang dikenal sebagai Madhyadesha, atau yang sekarang dikenal sebagai Uttar Pradesh bagian Timur dan Bihar. Daerah ini dianggap para kaum Brahmana sebagai suatu daerah yang menantang untuk tradisi bangsa Arya. Ini terjadi karena ketika dua tradisi tersebut bertemu, akan tercipta suatu atmosfer yang mendukung potensi besar untuk bertumbuhnya arah-arah keagamaan yang baru. Dalam lingkup yang besar, kita bisa melihat kehidupan dan ajaran-ajaran Sang Buddha dalam konteks ini. Akibat interaksi dari kedua tradisi keagamaan ini, terjadi pula perubahan sosial, ekonomi dan politik yang signifikan, yang mana telah kita bahas minggu lalu. Semua hal ini berkontribusi pada suatu tingkat kesadaran religius yang jauh lebih tinggi. Selalu di saat perubahan politik dan sosial inilah manusia melihat ke dalam, manusia beralih ke agama. Ketika mereka melihat bahwa institusi-institusi yang dianggap pendahulu mereka stabil dan tidak akan berubah, ada suatu kecenderungan untuk beralih ke agama, dan ini berkontribusi pada kesadaran dan aktivitas religius yang meningkat. Inilah yang terjadi pada Abad ke-6 SM.

Nilai-nilai yang muncul dari kehidupan Sang Buddha yang saya ingin garis bawahi ada tiga, dan ketiga hal tersebut adalah pelepasan, cinta kasih dan belas kasih, serta kebijaksanaan. Ketiga hal ini muncul dengan sangat jelas dalam bagian-bagian kehidupan Sang Buddha sendiri. Bukanlah suatu kebetulan bahwa ketiga kualitas ini setara dengan pencapaian Nirvana karena sebagaimana yang Anda ketahui terdapat tiga kekotoran batin (Klesha[7]) yang menyebabkan kita terus terlahir berulang kali — kekotoran batin berupa hawa nafsu, niat jahat dan ketidaktahuan[8]. Dalam konteks ini, kita juga perlu mengingat bahwa pelepasan merupakan obat untuk hawa nafsu, cinta kasih dan belas kasih adalah obat untuk niat jahat, dan kebijaksanaan adalah obat untuk ketidaktahuan. Dengan mengembangkan ketiga kualitas ini, seseorang bisa melenyapkan kekotoran batin dan mencapai pencerahan. Jadi bukanlah suatu kebetulan bahwa kualitas-kualitas ini muncul secara dominan dalam kehidupan Sang Buddha.

Marilah kita memperhatikan satu persatu dan mari mulai dengan pelepasan. Sebagaimana yang sering terjadi, beberapa bukti awal dari pelepasan Sang Buddha muncul ketika Beliau masih sangat belia. Pelepasan pada dasarnya adalah pengakuan bahwa semua bentuk kehidupan adalah

7 Istilah Palinya disebut Kilesa.

8 Ketiga bentuk Kilesa adalah Lobha (keserakahan/hawa nafsu), Dosa (niat jahat/kebencian), dan Moha (kebodohan batin/ketidaktahuan/kegelapan batin).

penderitaan. Ketika seseorang mengakui kenyataan bahwa segala bentuk kehidupan adalah penderitaan, ini akan membawa pada apa yang kita sebut sebagai titik balik, dengan kata lain, ketika melihat bahwa kehidupan ini penuh dengan penderitaan, seseorang akan mulai mencari sesuatu yang lebih. Inilah mengapa penderitaan merupakan Kebenaran Mulia yang Pertama. Pengakuan bahwa kehidupan adalah penderitaan merupakan inti dari pelepasan. Anda mungkin mengetahui tentang kunjungan Pangeran Siddharta ke upacara cocok tanam tahunan di usianya yang ketujuh. Di sanalah saat ia menyaksikan orang-orang membajak ladang, sang pangeran melihat seekor cacing yang terbajak dari tanah dimangsa oleh seekor burung. Pemandangan ini membuat sang pangeran merenungkan tentang realitas kehidupan, mengetahui kenyataan bahwa semua makhluk hidup saling membunuh untuk makan dan ini adalah sumber dari penderitaan. Bisa kita lihat bahwa pada usia yang begitu muda dalam biografi Sang Buddha, sudah mulai terdapat pengakuan bahwa segala bentuk kehidupan adalah penderitaan. Jika kita melihat lebih lanjut pada kehidupan Sang Buddha, kita akan melihat kisah terkenal tentang empat hal yang begitu menggerakkan sang pangeran untuk melepaskan kehidupan berumah tangga dan menjalani hidup pertapaan untuk menemukan kebenaran sejati. Menyaksikan

fenomena usia tua, penyakit, kematian dan seorang pertapa membuat Beliau mempertimbangkan mengapa Beliau merasa tidak nyaman ketika kenyataannya Beliau sendiri juga tidak terbebas dan pasti mengalami usia tua, penyakit dan kematian. Perenungan inilah yang membuat Beliau menjauhi kesenangan, mengarahkan Beliau untuk mencari kebenaran dengan cara pelepasan. Menarik untuk diperhatikan bahwa pelepasan yang dilakukan Pangeran Siddharta bukanlah pelepasan atas dasar keputus-asaan. Beliau menikmati kegembiraan yang luar biasa namun setelah melihat derita-derita dalam kehidupan ini, Beliau mengetahui bahwa bagaimanapun besarnya kesenangan inderawi seseorang, pada akhirnya orang tersebut akan menghadapi derita-derita ini. Mengetahui hal ini, Beliau tergerak untuk melepaskan kehidupan berumah tangga dan mencari pencerahan demi kebaikan semua makhluk.

Selanjutnya mari kita lihat kualitas cinta kasih dan belas kasih. Di sini pun kita bisa melihat kualitas ini sejak masa-masa awal kehidupan Sang Buddha. Contoh yang paling jelas adalah dalam kisah angsa yang terluka. Dikisahkan bahwa Beliau dan saudara sepupu Beliau Devadatta sedang berjalan-jalan di taman di sekitar istana ketika Devadatta memanah seekor angsa dengan busur dan panahnya. Kedua pemuda tersebut berlari ke tempat angsa tersebut jatuh, tetapi karena Siddharta berlari

dengan lebih cepat ia tiba lebih dulu di tempat angsa tersebut terkapar. Sambil merengkuh angsa tersebut dalam dekapannya, Beliau merawat angsa itu dan ini membuat Devadatta marah karena ia bersikeras angsa tersebut merupakan miliknya sebab ialah yang memanahnya. Kedua pemuda tersebut membawa masalah ini pada seorang hakim di pengadilan yang memutuskan bahwa kehidupan adalah milik siapa yang menjaganya, bukan siapa yang menghancurkannya. Di sini kita melihat contoh yang jelas dari sikap cinta kasih dan belas kasih Sang Buddha yang muncul dari pemahamannya bahwa sifat sejati kehidupan adalah penderitaan. Setelah Pencapaian Pencerahan Beliau pun, Sang Buddha terus menunjukkan kualitas ini, sebagai contoh dalam kisah terkenal tentang bagaimana Sang Buddha merawat Tissa yang sakit, di mana penyakitnya sungguh parah hingga anggota bhikkhu yang lain menjauhinya.

Mari kita lihat kualitas ketiga yaitu kebijaksanaan. Kebijaksanaan adalah yang paling penting di antara ketiga kualitas ini karena bagaimanapun kebijaksanaanlah yang membuka pintu menuju penerangan sempurna. Kebijaksanaanlah yang mencabut akar ketidaktahuan, penyebab dari segala bentuk penderitaan. Dikatakan bahwa seperti seseorang yang bisa memotong dahan dan ranting sebuah pohon, namun jika akar dari pohon

tersebut tidak dicabut, maka dahan dan ranting tersebut akan tumbuh lagi. Dengan cara yang sama pula seseorang bisa melenyapkan hawa nafsu dengan pelepasan, niat jahat dengan cinta kasih dan kasih sayang, namun selama ketidaktahuan belum dilenyapkan, hawa nafsu dan niat jahat bisa tumbuh kembali.

Utamanya, kebijaksanaan dicapai dengan meditasi. Terdapat lagi suatu kisah di awal kehidupan Sang Buddha di mana kita bisa melihat Beliau mengembangkan keterampilan memusatkan pikiran dan kisah ini terjadi di waktu yang sama dengan kisah burung dan cacing. Dikisahkan bahwa setelah menyaksikan burung memangsa cacing di ladang, menyadari sifat kehidupan yang tidak membahagiakan, sang pangeran muda duduk di bawah pohon dan mulai bermeditasi dengan spontan. Ia mencapai pencapaian pertama meditasi dengan memusatkan perhatian pada proses keluar-masuknya nafas. Jadi di sini terdapat pengalaman meditasi di awal kehidupan Sang Buddha, dan kemudian ketika Beliau meninggalkan kehidupan berumahtangga dan pergi mencari kebenaran, salah satu disiplin yang Beliau juga coba jalankan adalah praktik konsentrasi batin. Dikisahkan bahwa Beliau berguru pada dua orang guru terkemuka pada masa itu, Arada Kalama dan Udraka Ramaputra[9], dan

9 Dalam bahasa Pali dikenal juga sebagai Arala Kalama dan Uddaka Ramaputta.

Beliau mempelajari metode-metode konsentrasi batin dari kedua guru ini. Minggu lalu kita membahas bahwa di antara penemuan-penemuan di Mohenjodaro dan Harappa, terdapat gambar-gambar sosok yang duduk dalam postur meditasi. Kita juga memiliki alasan-alasan yang jelas untuk meyakini bahwa metode konsentrasi batin tersebut telah ada sejak Milenium ke-3 SM, dan kemungkinan besar kedua guru tersebut merupakan contoh dari praktisi tradisi konsentrasi batin tersebut. Sekalipun demikian, sang pangeran pun tetap meninggalkan kedua guru tersebut karena Beliau menemukan bahwa meditasi saja tidak bisa secara permanen mengakhiri penderitaan. Hal ini penting karena, walaupun penekanan pada pengembangan batin dalam Agama Buddha pada dasarnya sama dengan tradisi Peradaban Lembah Indus, Ajaran Sang Buddha melampaui tradisi meditasi semata. Inilah yang membedakan Ajaran Sang Buddha dari ajaran-ajaran lainnya di India, terutama ajaran-ajaran tentang tradisi Yoga. Ini jugalah yang membedakan Agama Buddha dari tradisi-tradisi kontemplatif dalam ajaran lainnya, karena dalam Agama Buddha, meditasi saja tidaklah cukup. Meditasi adalah seperti meraut pensil, seperti mempertajam batin. Sama seperti kita meraut pensil dengan suatu tujuan, supaya kita bisa menggunakannya untuk menulis, begitu pulalah ketika kita mempertajam batin kita, kita memiliki

suatu tujuan dan tujuan tersebut adalah kebijaksanaan. Terkadang hubungan antara meditasi dan kebijaksanaan ini dicontohkan dengan sebuah obor. Anggap saja kita ingin melihat suatu lukisan di ruangan yang gelap dengan sebuah obor. Jika terdapat sirkulasi udara dalam ruangan tersebut, kita bisa melihat bahwa api pada obor tersebut akan bergoyang. Begitu pula jika tangan kita gemetar, cahaya yang dipancarkan obor tersebut menjadi tidak mantap, dan kita tidak akan bisa melihat lukisan tersebut. Demikian pula, jika kita ingin menembus sifat sejati dari semua fenomena, jika batin kita tidak mantap, terdistraksi, bergejolak akibat gangguan-gangguan emosi, maka kita tidak akan mampu menembus kebenaran tentang sifat sejati dari segala fenomena. Sang Buddha menerapkan penemuan ini pada malam sebelum Pencapaian Kesempurnaan Beliau ketika dikisahkan bahwa dengan batin Beliau yang terkonsentrasi, terpusatkan dan terampil berkat meditasi, Beliau mengarahkannya untuk memahami sifat sejati dari realita dan menembus sifat sejati dari segala fenomena. Jadi, Pencerahan Sang Buddha merupakan hasil langsung dari kombinasi antara meditasi dan kebijaksanaan — konsentrasi dan pencerahan.

Kita juga bisa melihat aspek-aspek kebijaksanaan lain yang ditunjukkan dalam kehidupan Sang Buddha, dan salah satu yang paling penting adalah tentu saja Jalan

Tengah. Kita tidak punya waktu hari ini untuk membahas berbagai tingkatan makna dari Jalan tengah, tetapi cukup kita katakan bahwa arti paling mendasar dari Jalan Tengah adalah menghindari tenggelam dalam kenikmatan inderawi secara ekstrim dan menghindari menyiksa diri secara ekstrim. Jalan Tengah terlihat dalam kehidupan Sang Buddha dengan pengalaman Beliau sendiri dalam bentuk kehidupan Beliau yang mewah sebagai seorang pangeran dan dengan praktik pertapaan menyiksa diri Beliau selama enam tahun yang Beliau praktikkan setelah Beliau meninggalkan istana ayah-Nya. Setelah menyadari kesia-siaan kedua ekstrimitas ini dari pengalaman Beliau sendiri, Beliau pun kemudian mengambil Jalan Tengah yang mengindari kedua ekstrimitas ini.

Terdapat banyak episode penting lainnya dalam kehidupan Sang Buddha. Akan tetapi jika kita bisa mulai melihat dan memahami kehidupan Sang Buddha sebagai sebuah pelajaran dan bukan hanya semata-mata sebagai sebuah biografi yang mencantumkan nama dan tempat yang berbeda-beda; jika kita bisa mulai menghargai nilai-nilai dan kualitas-kualitas yang ditunjukkan dalam kehidupan Sang Buddha, kita akan bisa memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam tentang makna sebenarnya dari kehidupan Sang Buddha.

⌘

III

EMPAT KEBENARAN MULIA – BAGIAN I

Ini adalah bagian ketiga dari rangkaian ceramah ini, dan kita akan mendalami inti dari Agama Buddha dalam ceramah hari ini karena dalam beberapa jam ke depan saya ingin menjelaskan beberapa hal terkait Empat Kebenaran Mulia.

Ajaran tentang Empat Kebenaran Mulia adalah aspek yang sangat penting dalam ajaran Sang Buddha. Sang Buddha sendiri telah menyatakan dengan jelas betapa pentingnya ajaran ini. Beliau berkata bahwa karena kegagalan kita untuk memahami Empat Kebenaran Mulia, kita terjebak dalam lingkaran kelahiran dan kematian untuk waktu yang sangat lama. Ini menunjukkan betapa pentingnya Empat Kebenaran Mulia supaya kita bisa memahami Ajaran Sang Buddha dan mencapai tujuan dari ajaran Beliau. Demikian pula, bukanlah suatu kebetulan

bahwa dalam khotbah pertama Sang Buddha dalam Dhammachakkappavattana Sutra kepada kelima orang pertapa di taman rusa di dekat Benares, Sang Buddha terutama menjelaskan tentang Empat Kebenaran Mulia dan Jalan Tengah. Di sini kita melihat dua indikasi akan betapa pentingnya Empat Kebenaran Mulia. Empat Kebenaran Mulia bisa dikatakan merupakan kesimpulan dari Ajaran Sang Buddha, baik dari sisi doktrin atau teori maupun dari sisi praktik. Jadi di sini dalam Empat Kebenaran Mulia yaitu kebenaran tentang derita, kebenaran tentang sebab derita, kebenaran tentang akhir derita dan kebenaran tentang jalan menuju lenyapnya derita, kita memiliki fondasi dari ajaran Sang Buddha untuk pengertian dan praktiknya.

Sebelum kita memahami Empat Kebenaran Mulia secara satu persatu, saya ingin menjelaskan beberapa hal tentang skema yang ditunjukkan oleh Empat Kebenaran Mulia dan dalam konteks ini kita mungkin bisa mengingat bahwa ilmu pengetahuan medis berkembang dengan cukup pesat di zaman India kuno. Salah satu struktur yang dikembangkan dalam ilmu pengetahuan medis di India kuno adalah sistem empat tahapan yaitu penyakit, diagnosis, pengobatan dan perawatan. Sekarang jika Anda memperhatikan dengan teliti keempat tahap dalam praktik kedokteran, praktik penyembuhan ini, Anda akan

melihat bahwa mereka menyerupai Empat Kebenaran Mulia. Dengan kata lain, penderitaan adalah seperti penyakit; penyebab penderitaan adalah seperti diagnosis, dengan kata lain mengidentifikasi penyebab-penyebab suatu penyakit; akhir dari penderitaan adalah seperti pengobatan; dan jalan menuju akhir penderitaan adalah seperti pengobatan yang bisa menyembuhkan seseorang dari penyakitnya.

Setelah memahami sifat terapeutik dari Empat Kebenaran Mulia dan tahap-tahap yang mereka wakili, saya ingin menjelaskan tentang sesuatu yang sifatnya sedikit konseptual tetapi sangat penting untuk memahami Empat Kebenaran Mulia dengan benar. Ketika Shariputra[10] salah satu siswa utama Sang Buddha, bertemu Ashvajit[11] (yang merupakan salah satu dari kelima bhikkhu pertama yang mendengarkan khotbah pertama Sang Buddha) dan berdiskusi dengan Ashvajit tentang ajaran-ajaran Sang Buddha, Ashvajit berkata, "Saya tidak bisa menjelaskannya padamu secara rinci karena saya sendiri pun masih baru belajar, akan tetapi saya akan menjelaskannya padamu secara singkat." Jadi Shariputra berkata, "Baiklah, jelaskanlah pada saya secara singkat," dan Ashvajit menjawab dengan rangkuman singkat tentang ajaran Sang

10 Istilah bahasa palinya adalah Sariputta.
11 Istilah bahasa Palinya adalah Assaji.

Buddha sebagai berikut — Segala hal timbul karena suatu sebab, sebab itu telah diberitahukan oleh Sang Tathagata, begitu pula dengan pelenyapannya: Demikianlah yang diajarkan oleh Sang Petapa Agung. Shariputra sangat tergugah oleh rangkuman ini dan ia pun pergi menemui temannya Maudgalyayana[12] dan mereka berdua pun segera memasuki Pesamuan dan menjadi siswa utama Sang Buddha. Rangkuman dari ajaran-ajaran Sang Buddha ini menunjukkan kepada kita sesuatu tentang konsep inti yang berada dalam Empat Kebenaran Mulia. Konsep ini menunjukkan pentingnya hubungan antara sebab dan akibat. Pandangan tentang sebab dan akibat adalah inti dari ajaran Sang Buddha dan inti dari Empat Kebenaran Mulia. Sekarang, dalam hal apa? Secara spesifik ada suatu titik awal, yaitu permasalahan tentang penderitaan. Permasalahan ini muncul dari berbagai penyebab. Pada akhirnya, seperti halnya terdapat penderitaan dan juga sebab-sebab penderitaan, maka terdapat pula akhir dari penderitaan dan jalan menuju berakhirnya penderitaan. Dalam hal ini, ini adalah proses negatif. Dengan kata lain, ketika sebab-sebab penderitaan dilenyapkan, maka berakhir pula penderitaan.

Jika Anda memperhatikan Empat Kebenaran Mulia, Anda bisa melihat bahwa keempat poin tersebut

12 Istilah yang digunakan adalah Moggallana.

terbagi menjadi dua kelompok. Kedua kebenaran yang pertama, penderitaan dan sebab penderitaan, berada di dalam lingkaran kelahiran dan kematian. Secara simbolis hal ini bisa digambarkan sebagai sebuah lingkaran, karena sifatnya yang terus berputar. Sebab-sebab penderitaan berujung pada penderitaan, penderitaan menghasilkan sebab-sebab penderitaan yang kembali berujung pada penderitaan. Mereka terus berputar. Mereka adalah samsara. Kelompok yang kedua, yaitu akhir dari penderitaan dan juga jalan menuju akhir penderitaan bisa disimbolkan sebagai sebuah spiral. Pergerakannya tidak lagi berputar. Pergerakannya berubah menjadi ke arah atas. Jika kita tetap memegang struktur pandangan tentang sebab dan akibat di benak kita ketika kita memperhatikan Empat Kebenaran Mulia, saya kira kita akan menjadi lebih mudah memahaminya. Begitupula, apabila kita mengingat prinsip sebab dan akibat, hal ini sangatlah bermanfaat bagi kita karena kita terus mempelajari Ajaran Sang Buddha saat kita mempelajari tentang karma dan tumimbal lahir atau saat kita mempelajari hukum sebab akibat yang saling bergantungan. Singkatnya, dalam semua ajaran Sang Buddha kita bisa melihat bahwa prinsip sebab dan akibat berlangsung bertautan.

Sekarang mari kita membahas kebenaran pertama dari Empat Kebenaran Mulia, kebenaran tentang

penderitaan (Dukkha). Banyak umat non-Buddhis dan bahkan beberapa umat Buddhis yang merasa tidak nyaman karena penderitaan adalah yang pertama dalam Empat Kebenaran Mulia, dan banyak yang mengatakan adalah ini adalah indikasi dari pandangan yang pesimis. Saya sering menjumpai umat non-Buddhis yang berkata pada saya "Mengapa Agama Buddha ini sangat pesimistis? Mengapa ajarannya dimulai dengan penderitaan dan sangat menekankan tentang penderitaan?" Ada beberapa jawaban untuk pertanyaan ini. Beberapa di antara kalian mungkin familiar dengan perbedaan antara pesimisme, optimisme dan realisme. Mari kita membuat suatu contoh. Jika seseorang sedang menderita karena suatu penyakit dan ia menolak untuk mengakui kenyataan bahwa ia sedang sakit, ini bukanlah sikap yang optimistis, ini adalah sikap yang bodoh. Analoginya adalah seperti seekor burung unta yang mengubur kepalanya di dalam pasir. Jika ada suatu masalah, satu-satunya hal yang masuk akal yang harus kita lakukan adalah mengakui adanya masalah tersebut dan cari apa yang bisa dilakukan untuk menyelesaikan masalah tersebut. Yang kedua, jika Sang Buddha hanya mengajarkan kebenaran tentang penderitaan dan berhenti di sana, maka pernyataan bahwa Ajaran Sang Buddha bersifat pesimistis itu benar adanya. Akan tetapi, Ajaran Sang Buddha tidak semata-mata

berhenti di kebenaran tentang penderitaan, karena Sang Buddha tidak hanya mengajarkan tentang kebenaran akan penderitaan, tetapi juga kebenaran tentang penyebabnya, dan yang lebih penting lagi dalam konteks ini, kebenaran tentang lenyapnya penderitaan.

Saya yakin jika kita semua jujur kepada diri kita sendiri, kita akan mengakui bahwa ada permasalahan yang mendasar dalam kehidupan ini. Segala sesuatu tidaklah sebagaimana mestinya. Rasanya ada sesuatu yang tidak berjalan dengan benar. Dan betapa kerasnya pun kita berusaha untuk melarikan diri darinya, kini ataupun nanti, mungkin di tengah malam, atau mungkin di tengah keramaian, atau mungkin di suatu waktu saat kita sedang bekerja, kita berhadapan dengan diri kita sendiri, menyadari bahwa segala sesuatu tidak berjalan sebagaimana mestinya, bahwa ada sesuatu yang salah. Inilah yang mendorong orang-orang untuk mencari solusi. Mereka bisa saja mencari solusi dalam hal-hal materi atau mungkin mereka mencari solusi melalui berbagai terapi.

Dalam Agama Buddha, secara spesifik, kebenaran tentang penderitaan bisa dibagi menjadi dua kategori secara umum, yaitu jasmani dan batin. Di sini, penderitaan jasmani adalah penderitaan dari kelahiran, usia tua dan kematian. Anda bisa mengingat kembali pembahasan kita

minggu lalu mengenai bagaimana Sang Buddha bertemu dengan penyakit, usia tua dan kematian saat melihat tiga penampakan — orang sakit, orang yang tua, dan mayat. Di sini terdapat pula penderitaan yang keempat, yaitu penderitaan dari kelahiran. Kelahiran adalah penderitaan karena rasa sakit jasmani dirasakan oleh sang bayi dan karena kelahiran mendorong segala macam penderitaan lainnya. Kelahiran, dalam satu pengertian, adalah gerbang menuju derita-derita penyakit, usia tua dan kematian, yang sudah pasti mengikuti kita setelah kelahiran kita. Saya pikir tidak ada satupun orang yang harus sengaja menghabiskan waktu dalam penderitaan penyakit, usia tua dan kematian. Kebanyakan dari kita telah mengalami penderitaan penyakit dan kita juga telah mengamati derita dari penyakit yang dialami para sahabat dan saudara kita. Kita semua telah mengamati derita dari usia tua, ketidakmampuan untuk bekerja, berfungsi dan berpikir dengan logis. Kita semua juga telah mengamati derita dari kematian, rasa sakit, dan ketakutan yang dialami saat menjelang kematian. Semua penderitaan ini adalah bagian dari kehidupan yang tidak bisa dihindari. Betapa bahagia dan memuaskannya kehidupan kita ini pun, derita kelahiran, usia tua, penyakit dan penderitaan sama sekali tidak bisa kita hindari.

Selain penderitaan jasmani, terdapat juga penderitaan batin. Ada penderitaan karena perpisahan dari orang-orang yang kita kasihi, perpisahan yang terjadi baik karena urusan pekerjaan atau karena mereka yang kita kasihi meninggal ataupun karena mereka yang kita cintai harus pergi, atau karena kita yang harus meninggalkan mereka. Kemudian ada pula penderitaan karena berhubungan dengan mereka yang tidak kita sukai atau mereka yang tidak menyukai kita. Penderitaan ini bentuknya bisa sangat halus seperti ketika seorang rekan kerja bersikap antagonistik kepada kita dan rasanya kita tidak ingin pergi ke tempat kerja karena kita tahu orang yang tidak kita sukai ini entah mengapa selalu ingin beradu dengan kita. Selain itu, penderitaan ini juga bisa berbentuk lebih radikal, seperti penganiayaan, penyiksaan, dan sebagainya. Akhirnya, terdapat juga penderitaan karena keinginan yang tidak terpenuhi, ketika kita tidak bisa mendapatkan apa yang kita inginkan, ketika kita tidak bisa memperoleh suatu pekerjaan, posisi yang kita inginkan, ketika kita tidak bisa menang dari orang ini atau orang itu. Penderitaan-penderitaan jasmani dan batin ini terpintal dalam jalinan kehidupan kita. Tetapi bagaimana dengan kebahagiaan? Apakah tidak ada kebahagiaan ataupun kegembiraan dalam kehidupan ini? Tentu saja ada. Tetapi kesenangan atau kebahagiaan yang kita alami

dalam kehidupan bersifat tidak kekal. Kita mungkin saja menikmati suatu situasi yang menyenangkan, kita bisa saja menikmati kehadiran seseorang yang kita cintai, kita mungkin saja menikmati usia muda dan kesehatan, akan tetapi segala macam kebahagiaan seperti ini tidaklah kekal. Cepat atau lambat kita akan mengalami penderitaan.

Jika kita benar-benar ingin melakukan sesuatu terhadap penderitaan, memecahkan masalah penderitaan, kita harus mengenali penyebabnya. Jika lampu mati dan kita ingin memperbaikinya, kita tentu harus mengetahui sebabnya. Kita harus mencari tahu apakah karena korslet atau apakah karena sekeringnya putus atau apakah mungkin sumber arus listriknya terputus. Demikian juga, ketika kita mengenali masalah penderitaan, kita perlu mencari sebabnya. Dengan memahami penyebab penderitaanlah, kita bisa melakukan sesuatu untuk memecahkan permasalahan tersebut. Apakah sebab dari penderitaan menurut Sang Buddha? Sang Buddha telah mengajarkan bahwa keinginan atau nafsu (Trishna[13] atau Raga) adalah penyebab utama dari penderitaan—keinginan mendapatkan pengalaman menyenangkan, keinginan memperoleh materi, keinginan memiliki kehidupan abadi, dan keinginan terhadap kematian yang abadi. Kita semua

13 Istilah Pali yang biasa digunakan adalah Tanha, secara harfiah diterjemahkan sebagai "rasa haus".

menikmati makanan yang lezat, kita semua menikmati musik yang menyenangkan, serta pertemanan yang menyenangkan. Kita menikmati semua hal ini dan kita menginginkan lebih banyak lagi dari semua hal ini. Kita mencoba untuk memperlama pengalaman-pengalaman yang menyenangkan ini. Kita mencoba untuk memperoleh lebih banyak lagi kesenangan-kesenangan seperti ini. Namun entah mengapa kita tidak pernah benar-benar merasa terpuaskan. Kita mungkin saja menyukai satu jenis makanan, namun ketika kita memakannya lagi dan lagi, kita menjadi bosan. Kita mencoba lagi jenis makanan yang lain. Kita menyukainya, menikmatinya dan kemudian kita kembali bosan dengan makanan itu. Kita terus menerus mencari sesuatu yang lain, kita menjadi bosan dengan lagu kesukaan kita. Kita menjadi bosan dengan teman-teman kita. Kita terus mencari lebih banyak lagi dan lagi. Terkadang mengejar pengalaman yang menyenangkan ini mengarahkan kita menuju pola perilaku yang sangat negatif seperti kecanduan pada minuman keras dan obat-obatan. Semua ini adalah keinginan kita untuk memuaskan hawa nafsu kita terhadap pengalaman-pengalaman yang menyenangkan. Disebutkan bahwa mencoba memuaskan keinginan seseorang terhadap pengalaman menyenangkan adalah seperti meminum air asin ketika ia tengah kehausan. Jika seseorang meminum air asin untuk

melegakan dahaganya, dahaga orang tersebut bukannya akan reda, akan tetapi menjadi bertambah.

Kita tidak hanya mendambakan pengalaman-pengalaman yang menyenangkan, tetapi kita juga mendambakan hal-hal yang bersifat materi. Anda bisa melihat hal ini dengan jelas pada anak-anak. Saya memiliki seorang putra berusia lima tahun. Bawalah dia ke suatu toko mainan dan ia pasti akan menginginkan setiap mainan di toko itu. Mungkin kemudian ia akan membeli satu mainan. Tak lama setelah dia membeli mainan tersebut ia mulai kehilangan minat terhadap mainannya, dan pasti, dalam beberapa hari mainan tersebut akan ditelantarkan di pojok ruang dan ia pasti menginginkan mainan lain. Jika hal ini bisa terlihat dengan jelas pada anak kecil saja pun, bukankah kita juga tidak jauh berbeda? Setelah kita membeli mobil baru itu, bukankan kita menginginkan mobil yang lain? Setelah kita memiliki rumah baru bukankah kita berpikir "Yah, rumah ini memang cukup bagus, tetapi akan lebih baik lagi jika aku bisa membeli yang lebih bagus, yang ada taman kecil ataupun yang ada empat ruangan, atau mungkin sebuah unit apartemen, atau mungkin sebuah kondominium." Dan ini terus berlanjut, apakah itu satu set mainan kereta api atau sebuah sepeda ataupun sebuah *video recorder* ataupun sebuah Mercedes Benz. Dikatakan bahwa keinginan untuk memperoleh kekayaan

atau harta benda berkaitan dengan tiga jenis penderitaan atau masalah. Penderitaan yang pertama adalah perkara cara memperolehnya. Anda harus bekerja dan menabung cukup banyak untuk membeli mobil ini atau rumah itu. Yang kedua, terdapat penderitaan untuk menjaganya. Anda khawatir mobil Anda tertabrak, Anda khawatir rumah Anda kebakaran atau rusak akibat bencana. Yang terakhir, terdapat penderitaan ketika kehilangannya, karena cepat atau lambat, semua hal itu akan hancur.

Keinginan untuk memiliki kehidupan yang abadi adalah sebab penderitaan. Kita semua mendambakan kehidupan, kita semua ingin hidup. Walau dengan semua macam penderitaan dan frustrasi di dalamnya, kita semua mendambakan kehidupan. Dan nafsu keinginan inilah yang menyebabkan kita terus-menerus terlahir. Kemudian terdapat pula keinginan terhadap kehancuran, keinginan terhadap ketidak-hidupan, apa yang mungkin bisa kita sebut sebagai keinginan terhadap kematian yang abadi. Hal ini terwujud dalam pandangan nihilism dan tindakan bunuh diri. Mendambakan wujud kehidupan adalah salah satu pandangan ekstrim. Keinginan terhadap ketidak-hidupan adalah pandangan ekstrim yang lain.

Anda mungkin bertanya-tanya, "Apakah nafsu keinginan saja cukup untuk menyebabkan penderitaan? Apakah nafsu keinginan saja cukup untuk menjelaskan

tentang penderitaan? Apakah jawabannya sesederhana itu?" Jawabannya adalah tidak. Ada sesuatu yang jauh lebih mendalam daripada nafsu keinginan. Ada sesuatu yang sedikit banyak merupakan dasar dari nafsu keinginan. Dan hal tersebut adalah kebodohan batin (Avidya).

Kebodohan batin adalah tidak melihat segala sesuatu sebagaimana adanya, atau gagal memahami realitas dari segala pengalaman yang kita alami ataupun realitas dari kehidupan ini. Mereka yang terpelajar mungkin akan merasa tidak nyaman jika disebut bodoh/tidak tahu. Saya ingat apa yang dikatakan oleh Profesor Lancaster yang berkunjung ke Singapura beberapa bulan yang lalu terkait hal ini. Ia berkata bahwa ini adalah salah satu hal yang paling sulit dijelaskan pada mahasiswa universitas di Amerika Serikat ketika mereka memulai kuliah studi Buddhis karena mereka semua sangat senang dan bangga berada di universitas. Di sini Anda harus memberitahu mereka bahwa mereka itu bodoh. Ia berkata selalu ada yang segera mengangkat tangannya, "Bagaimana bisa kami dikatakan bodoh? Dalam hal apakah kami ini bodoh?" Biarkan saya jelaskan hal ini. Tanpa kondisi-kondisi yang tepat, tanpa latihan yang tepat dan tanpa instrumen yang tepat, kita tidak mampu melihat segala sesuatu sebagaimana adanya. Tidak ada di antara kita yang akan mengetahui keberadaan gelombang radio jika tidak ada

penangkap gelombang radio. Tidak ada di antara kita yang akan mengetahui keberadaan bakteri dalam satu tetes air jika bukan karena mikroskop, dan tidak ada di antara kita yang akan mengetahui adanya struktur molekul jika bukan karena teknologi terbaru dalam mikroskop elektron. Semua fakta tentang dunia yang kita tinggali ini semuanya bisa diketahui dan diamati karena adanya latihan khusus, kondisi khusus dan juga peralatan yang khusus. Ketika kita berkata bahwa kebodohan batin adalah kegagalan dalam melihat segala hal sebagaimana adanya, maksud sebenarnya adalah selama seseorang belum mengembangkan kemampuannya untuk memusarkan pikiran dan pandangan batinnya, maka orang tersebut tidak akan mengetahui sifat sejati dari segala hal. Kita semua tahu rasa takut yang kita alami ketika kita melihat satu wujud di tengah kegelapan di pinggir jalan ketika kita sedang berjalan pulang ke rumah sendirian di malam hari. Wujud di pinggir jalan itu bisa saja adalah batang pohon. Namun kebodohan batin/ketidaktahuan kitalah yang menyebabkan kita mempercepat langkah kaki kita, bisa saja telapak tangan kita mulai terasa dingin, kita mungkin saja sampai di rumah dalam kepanikan. Jika terdapat cahaya atau lampu, tidak akan ada rasa takut dan penderitaan karena di sana tidak terdapat ketidaktahuan. Kita akan mampu melihat batang pohon tersebut sebagaimana adanya.

Secara spesifik di dalam Agama Buddha, kita membahas tentang ketidaktahuan mengenai keberadaan diri, menganggap bahwa diri ini nyata. Ini adalah penyebab penderitaan yang paling mendasar. Kita menganggap tubuh atau pikiran atau perasaan kita sebagai suatu diri, sebagai suatu ego nyata yang berdiri sendiri, sama seperti kita menganggap batang pohon sebagai sosok yang mungkin membahayakan. Ketika kita memiliki pandangan tentang diri ini, kita memiliki pandangan bahwa ada sesuatu yang terpisah atau berbeda dari diri kita. Ketika kita memiliki pandangan tentang sesuatu yang terpisah atau berbeda dari diri kita tersebut, yang kita lihat adalah apakah sesuatu hal itu baik atau buruk, apakah hal itu menyenangkan atau tidak bagi diri kita. Dari pandangan tentang diri ini, muncullah nafsu keinginan dan niat jahat dalam diri kita. Ketika kita meyakini adanya diri kita yang nyata, bahwa "kita" ini ada dalam realita, berdiri sendiri, terpisah dari segala sesuatu yang lain, terpisah dari segala objek fisik yang mengelilingi kita, kita begitu berhasrat menginginkan dan mendambakan hal-hal yang menguntungkan kita dan kita menolak hal-hal yang tidak menguntungkan kita, yang membahayakan kita atau yang tidak membantu kita. Karena kegagalan dalam melihat bahwa di dalam tubuh dan pikiran ini sebenarnya tidak ada diri yang berdiri sendiri dan kekal inilah, kemunculan

hawa nafsu dan niat jahat pun tak dapat dihindari. Dari akar dan batang ketidaktahuan inilah tumbuh ranting-ranting hawa nafsu – nafsu keinginan, keserakahan, niat jahat, kemarahan, kebencian, iri hati, kecemburuan, kebanggaan diri dan masih banyak lagi. Semua ranting-ranting ini tumbuh dari akar dan batang ketidaktahuan dan ranting-ranting ini menghasilkan buah-buah penderitaan. Jadi di sini, ketidaktahuan merupakan sebab utama, sedangkan hawa nafsu, niat jahat, ketamakan dan kemarahan adalah penyebab tambahannya.

Setelah mengenali sebab-sebab penderitaan, seseorang pun hendaknya berusaha mengakhiri penderitaan. Sama halnya ketika seseorang mungkin mengenali sebab dari rasa sakit di perut bagian kiri bawahnya sebagai sakit usus buntu, maka ia pun kemudian berusaha untuk menghilangkan sebab dari rasa sakit itu. Seseorang bisa mengakhiri penderitaan dengan melenyapkan sebab penderitaan, dengan melenyapkan hawa nafsu, niat jahat dan ketidaktahuan. Setelah ini, sampailah kita pada Kebenaran Mulia yang Ketiga, yaitu kebenaran tentang akhir dari penderitaan.

Ketika berhadapan dengan kebenaran tentang akhir dari penderitaan, rintangan pertama yang harus kita atasi adalah keragu-raguan yang muncul di dalam batin

tentang apakah akhir dari penderitaan benar-benar bisa terwujud. Apakah seseorang betul-betul bisa mengakhiri penderitaan, atau apakah seseorang betul-betul bisa disembuhkan. Dalam konteks inilah kepercayaan diri atau keyakinan memainkan peranan penting dalam Agama Buddha. Ketika kita berbicara dengan penuh kepercayaan diri atau keyakinan, yang dimaksud bukanlah keyakinan yang membuta. Yang dimaksud di sini adalah keyakinan yang bersifat mengenali atau mengakui adanya kemungkinan untuk mencapai tujuan yakni akhir dari penderitaan. Jika Anda tidak percaya bahwa seorang dokter bisa menyembuhkan rasa sakit di perut Anda, Anda tidak akan pernah pergi menemui dokter, Anda tidak akan minum obat ataupun menjalani operasi dan akibatnya Anda mungkin saja meninggal karena penyakit yang sebenarnya bisa disembuhkan. Jadi keyakinan diri, keyakinan akan adanya kemungkinan tersembuhkan adalah prasyarat yang mutlak. Di sini pula, seperti pada kasus-kasus lainnya, orang mungkin berkata, "Bagaimana bisa saya percaya dengan kemungkinan adanya Nirvana? Bagaimana bisa saya percaya bahwa akhir dari penderitaan itu benar-benar mungkin terjadi padahal saya saja tidak pernah mengalaminya?" Yah, seperti yang saya sampaikan beberapa saat yang lalu, tidak ada satupun di antara kita yang akan bisa merasakan gelombang radio kalau saja

tidak ada pengembangan teknologi penerima pancaran radio, dan tidak ada satupun di antara kita yang bisa menyaksikan keberadaan makhluk-makhluk mikroskopis kalau saja mikroskop tidak tercipta. Bahkan sekarangpun tidak ada satupun di antara kita di sini — kecuali jika ada ahli fisika di ruangan ini — yang telah benar-benar mengamati elektron, namun kita juga tetap menerima keberadaannya karena ada orang-orang di sekitar kita yang telah berlatih dengan alat khusus dan telah mengamati elektron. Jadi begitu pula halnya dengan kemungkinan adanya akhir dari penderitaan dan kemungkinan dalam pencapaian Nirvana, kita tidak seharusnya sama sekali menolak kemungkinan pencapaian Nirvana hanya karena kita belum mengalaminya sendiri, hanya karena kita belum melihatnya sendiri. Banyak di antara Anda yang mungkin familiar dengan dongeng tentang kura-kura dan ikan. Suatu hari, kura-kura meninggalkan kolamnya dan menghabiskan waktu beberapa jam di pinggir sungai. Ketika ia kembali ke kolam, ia menceritakan pengalamannya di pinggir sungai kepada ikan. Si ikan tidak mempercayainya. Si ikan tidak percaya bahwa ada tempat yang disebut daratan karena tempat itu sama sekali berbeda dengan apa yang diketahui si ikan, apa yang familiar bagi si ikan. Sang ikan tidak percaya bahwa ada suatu tempat di mana terdapat makhluk yang bukan berenang tetapi berjalan,

ataupun makhluk yang bernafas di udara dan bukan di air, dan seterusnya. Ada begitu banyak contoh dalam sejarah yang mencatat banyaknya kecenderungan untuk menolak informasi yang tidak sesuai dengan apa yang telah kita percayai, atau apa yang kita rasa familiar. Ketika Marco Polo kembali ke Italia dari perjalanannya ke Timur, ia dipenjara karena pernyataannya tidak sesuai dengan apa yang dipercayai masyarakat tentang dunia. Ketika Copernicus mengajukan teori bahwa bukanlah matahari yang mengitari bumi namun sebaliknya, ia dicemooh dan tidak ada yang mempercayainya. Kita perlu waspada terhadap penolakan tentang adanya kemungkinan untuk mengakhiri penderitaan sepenuhnya atau adanya kemungkinan pencapaian Nirvana hanya karena kita sendiri belum mengalaminya. Ketika kita menerima bahwa akhir dari penderitaan itu bisa terwujud, bahwa kita bisa sembuh dari suatu penyakit, kita pun bisa melaksanakan langkah-langkah penting untuk memperoleh kesembuhan itu. Tetapi selama kita tidak meyakini bahwa kesembuhan itu mungkin terwujud, tidak mungkin bagi kita untuk bisa berhasil menyelesaikan proses kesembuhan tersebut. Untuk akhirnya bisa mencapai akhir dari penderitaan, seseorang harus setidaknya memiliki keyakinan terhadap kemungkinan mencapai tujuan akhir, terhadap kemungkinan mencapai Nirvana.

IV

EMPAT KEBENARAN MULIA – BAGIAN II

Ketika kita berbicara tentang akhir dari penderitaan, kebenaran tentang lenyapnya penderitaan, kita sedang berbicara tentang tujuan dari Jalan Buddhis. Pada suatu kesempatan, Sang Buddha berkata bahwa sama seperti samudera, walaupun luas, tetapi rasanya tetap sama — rasa asin, begitu pula dengan ajaran Beliau. Walaupun terdapat begitu banyak hal yang diajarkan, semua pelajaran seluas samudera ini hanya memiliki satu rasa, yaitu rasa Nirvana. Seperti yang akan Anda lihat, walaupun ada banyak hal dalam Ajaran Buddhis — Empat Kebenaran Mulia, tiga bentuk latihan[14], hukum sebab-akibat yang saling bergantungan, tiga corak

14 Tiga bentuk latihan yang dimaksud adalah Triśikṣā dalam bahasa Sansekerta, dalam bahasa Pali disebut Tisikkhā. Tiga latihan ini mengacu pada latihan untuk mencapai Penerangan Sempurna, yaitu pertama dengan melaksanakan Sila (latihan moralitas) untuk mengolah perbuatan jasmani dan batin, kemudian Samadhi (meditasi) untuk menjernihkan dan memusatkan batin, dan pencapaian Paññā (kebijaksanaan) yang membawa pada realisasi tujuan akhir Nibbana.

kehidupan, dan seterusnya — semua ajaran ini memiliki satu hasil yang sama dan hasil tersebut adalah lenyapnya penderitaan. Hasil inilah yang memberikan arahan dan tujuan pada segala bentuk ajaran dalam Agama Buddha. Akhir dari penderitaan adalah tujuan dari praktik Buddhis, namun akhir dari penderitaan ini bukan satu-satunya yang transeden, satu-satunya yang mutlak. Ini menarik karena kemarin saya diminta untuk membahas tentang asal-muasal dan perkembangan agama-agama Semitik[15] dan di akhir sesi, salah satu pertanyaan yang diajukan adalah "Apa tujuan akhir dari agama-agama Semitik dan apa perbedaan mendasar antara tujuan spiritual yang ditawarkan oleh agama-agama Semitik dengan tujuan yang ditawarkan Agama Buddha?" Saya rasa dalam agama Semitik terdapat dua tujuan. Tujuan yang pertama mengacu pada kehidupan ini, dan ini ditunjukkan dengan membangun kerajaan kasih, kesejahteraan dan keadilan di dunia ini. Tujuan yang satunya yang lebih tinggi mengacu pada pencapaian alam surga setelah kematian. Namun dalam Agama Buddha, kita memiliki pandangan yang lebih komprehensif. Dengan kata lain, tujuan berupa akhir dari penderitaan yang Sang Buddha sampaikan sangatlah luas dan mendalam maknanya. Karena ketika kita berbicara tentang akhir dari penderitaan, kita bisa mengacu pada

15 Istilah lain dari agama Semitik adalah agama Abrahamik/Samawi, biasanya digunakan untuk menyebutkan agama seperti Judaisme, Kristen, dan Islam.

akhir dari penderitaan di sini dan saat ini, baik sementara maupun permanen. Mari kita coba lihat apakah kita bisa menjelaskan hal ini dengan lebih mendetail. Coba anggap saat ini kita sedang berada dalam kemiskinan — tidak punya makanan dan obat-obatan yang cukup, pendidikan yang memadai, dan seterusnya. Terdapat pula penderitaan seperti kelahiran, rasa sakit, penyakit dan usia tua, perpisahan dengan yang dicintai, hubungan dengan yang dibenci. Ketika kita terbebas dari kondisi ini dengan memperoleh kesejahteraan, melalui pengembangan sistem kesehatan dan pendidikan kita, penderitaan kita bisa dikurangi. Agama Buddha mengajarkan bahwa kebahagiaan ataupun penderitaan yang dialami dalam kehidupan ini adalah hasil dari perbuatan-perbuatan kita di masa lampau. Dengan kata lain, jika kita berada dalam kondisi yang menguntungkan, kondisi-kondisi ini adalah hasil dari perbuatan-perbuatan baik atau bajik yang telah dilakukan di masa lampau. Begitu pula dengan mereka yang berada dalam kondisi yang tidak terlalu beruntung, kondisi-kondisi tersebut adalah hasil dari perbuatan tidak bajik yang telah dilakukan di masa lalu.

Apakah yang ditawarkan Agama Buddha terkait mengakhiri penderitaan? Mempraktikkan Agama Buddha, dalam jangka pendek, menghasilkan kebahagiaan relatif di kehidupan ini. Kebahagiaan ini bisa berwujud materi

dalam artian kondisi materi yang lebih baik, ataupun berwujud spiritual dalam artian kedamaian hati yang lebih baik ataupun kebahagiaan batin. Semua ini bisa dicapai di kehidupan ini di saat ini juga. Dan ini sama dengan apa yang agama Semitik sebut kerajaan dunia. Selain itu, akhir dari penderitaan juga berarti kebahagiaan dan kekayaan di kehidupan selanjutnya, dalam artian kelahiran kembali di kondisi-kondisi menguntungkan, dalam kondisi-kondisi yang penuh kebahagiaan, kemakmuran, kesehatan, kesejahteraan, kesuksesan dan sebagainya. Dan ini juga bisa berarti terlahir sebagai seorang manusia di bumi ini ataupun terlahir di alam surga. Kita bisa menyamakannya dengan Surga sebagaimana yang dibahas di agama-agama Semitik. Tujuan awal dari Agama Buddha adalah kebahagiaan dan kesejahteraan di kehidupan ini dan selanjutnya. Namun tujuan Agama Buddha sebenarnya melampaui hal itu dan inilah yang membedakan Agama Buddha dari agama-agama Semitik karena Agama Buddha tidak hanya menjanjikan kebahagiaan dan kesejahteraan di kehidupan ini dan kehidupan selanjutnya, Agama Buddha juga menawarkan pembebasan — Nirvana[16], kondisi lenyapnya penderitaan secara menyeluruh, mutlak dan permanen. Ini adalah tujuan utama dan akhir dari Agama Buddha.

16 Istilah dalam bahasa Palinya adalah Nibbana.

Ketika kita berbicara tentang Nirvana, kita menemui sejumlah masalah untuk menjelaskannya, karena ketika kita berbicara tentang suatu pengalaman, rasa dari pengalaman tersebut sulit untuk dikomunikasikan. Pengalaman tersebut harus dialami sendiri secara langsung. Hal ini benar adanya, baik itu pengalaman mengecap rasa garam, gula, coklat atau apapun itu. Semua pengalaman ini tidak bisa dideskripsikan secara tepat. Saya sering menanyakan hal ini pada orang-orang di Singapura untuk menjelaskan hal ini. Bayangkan saya baru saja tiba di Singapura dan saya belum pernah makan durian. Bagaimanakah Anda menjelaskan rasa durian kepada saya? Apakah mungkin mendeskripsikan secara akurat rasa dari durian jika saya sendiri belum pernah memakannya? Kita bisa mendeskripsikannya dengan cara perbandingan atau kiasan atau dengan penyangkalan. Jadi, sebagai contoh, Anda mungkin berkata bahwa durian rasanya sedikit asam, dan memiliki tekstur yang berpati. Anda mungkin juga berkata bahwa rasa durian adalah seperti nangka atau Anda mungkin mengatakan rasa durian tidak sama seperti pisang. Jadi kita punya masalah yang sama ketika kita mencoba mendeskripsikan Nirvana. Kita bisa melihat bahwa Sang Buddha dan guru-guru Buddhis telah menggunakan cara-cara demikian untuk menjelaskan Nirvana.

Sang Buddha mendeskripsikan Nirvana sebagai kebahagiaan yang tertinggi, kedamaian, kondisi tanpa kematian. Dengan cara yang sama, Beliau mendeskripsikan Nirvana sebagai yang tidak tercipta, tidak terbentuk, melampaui bumi, melampaui air, api, udara, melampaui matahari dan bulan, yang tidak dapat diduga, yang tidak terukur. Jadi kita memiliki dua pendekatan terhadap deskripsi dari Nirvana. Deskripsi yang pertama adalah pendekatan positif di mana kita menyamakan Nirvana dengan sesuatu yang kita alami di dunia ini, misalnya, ketika seseorang mengalami kebahagiaan yang luar biasa yang disertai dengan kedamaian batin, ia bisa membayangkan bahwa ia sedang mengalami sebagian kecil dari Nirvana. Namun nangka tidaklah benar-benar sama dengan durian. Dengan cara yang sama, kita bisa mengatakan bahwa Nirvana tidaklah sama seperti apapun yang ada di dunia ini, Nirvana tidaklah sama dengan apa yang kita alami dari hari ke hari. Ia tidaklah tercipta. Ia melampaui matahari dan bulan. Ia melebihi nama dan bentuk apapun yang biasa kita pikirkan melalui segala pengalaman kita di dunia. Inti dari semua ini adalah supaya bisa memahami seperti apa sebenarnya Nirvana itu, seseorang harus mengalaminya sendiri. Untuk mengetahui seperti apa sebenarnya rasa durian, seseorang harus memakannya. Sebanyak apapun tulisan maupun

deskripsi, tentu tidak akan bisa menandingi pengalaman memakannya langsung. Seseorang harus mengalami sendiri akhir dari penderitaan dan cara melakukannya adalah dengan memusnahkan sebab-sebab penderitaan — kekotoran batin berupa nafsu indrawi (Raga), niat jahat (Dosha) dan kegelapan batin (Avidya). Ketika seseorang sudah melenyapkan seluruh sebab-sebab penderitaan ini, maka ia pun akan mengalami sendiri Nirvana ini.

Bagaimanakah seseorang melenyapkan sebab-sebab penderitaan? Apa caranya supaya seseorang bisa melenyapkan kekotoran batin yang membawa pada penderitaan? Ini adalah jalan yang diajarkan oleh Sang Buddha. Ini adalah Jalan Tengah, jalan yang seimbang. Anda akan mengingat bahwa kehidupan Sang Buddha sebelum Penerangan Sempurna Beliau berada pada dua periode yang sangat bertolak belakang. Periode sebelum Beliau melepas keduniawian adalah ketika Beliau menikmati segala macam kemewahan. Sebagai contoh, diceritakan bahwa Beliau memiliki tiga istana, satu istana untuk masing-masing musim. Beliau memperoleh kemewahan yang amat sulit kita bayangkan. Masa kehidupan mewah ini digantikan dengan enam tahun kehidupan pertapaan ekstrim dan praktik penyiksaan diri ketika Beliau menelantarkan semua kebutuhan hidup mendasarnya, ini adalah masa ketika Beliau hidup di alam

terbuka, mengenakan kain-kain yang rusak dan berpuasa dalam jangka waktu yang panjang. Selain itu, Beliau juga mengalami penderitaan karena menyiksa tubuh-Nya melalui berbagai praktik penyiksaan diri – tidur di dipan berduri dan duduk di tempat panas saat tengah hari. Setelah mengalami kedua kondisi ekstrim kehidupan mewah dan kehidupan menyiksa diri, Beliau melihat betapa sia-sianya hal tersebut, dan Beliau menemukan Jalan Tengah yang menghindari kondisi ekstrim hidup bergelimang kemewahan yang memanjakan kesenangan indrawi serta kehidupan pertapaan yang menyiksa diri. Dengan menyadari kesia-siaan kondisi ekstrim yang Beliau alami inilah, Beliau sampai pada Jalan Tengah, Jalan yang menghindari kedua ekstrim. Sebagaimana yang akan kita bahas di minggu-minggu berikutnya, Jalan Tengah bisa memiliki banyak interpretasi yang mendalam dan penting, tapi yang paling penting dan yang paling mendasar, Jalan Tengah berarti sikap yang sederhana dan tidak berlebih-lebihan dalam menjalani kehidupan, dalam berperilaku, dan dalam segala hal.

Kita menggunakan contoh dari tiga senar kecapi untuk menggambarkan Jalan Tengah. Sang Buddha pernah memiliki seorang siswa bernama Sona yang mempraktikkan meditasi dengan begitu intens hingga ia tidak bisa mengalami kemajuan dalam meditasinya.

Sang Buddha, yang memahami permasalahannya, berkata kepadanya, "Sona, sebelum engkau menjadi seorang bhikkhu, engkau adalah seorang musisi." Sona membenarkan hal tersebut. Jadi Sang Buddha berkata, "Sebagai seorang musisi, senar kecapi manakah yang menghasilkan suara yang menyenangkan dan harmoni? Apakah senar yang terlalu kencang?" "Tidak," kata Sona, "Senar yang terlalu kencang menghasilkan suara yang tidak menyenangkan dan lagipula, bisa putus kapan saja." "Bagaimana dengan senar yang terlalu kendor?" "Tidak, senar yang terlalu kendor tidak menghasilkan suara yang menyenangkan. Senar yang menghasilkan suara yang menyenangkan adalah senar yang tidak terlalu kencang dan tidak terlalu kendor." Jadi demikian dengan kehidupan penuh kemewahan yang terlalu kendor, tanpa disiplin. Kehidupan penyiksaan diri terlalu kencang, terlalu tegang, terlalu rentan menyebabkan gangguan pada batin dan fisik, seperti senar yang terlalu kencang yang bisa putus kapan saja.

Secara spesifik, jalan menuju tujuan Buddhis adalah seperti resep obat dokter. Ketika seorang dokter yang kompeten mengobati seorang pasien yang terkena penyakit yang serius, resep obat yang ia berikan tidak hanya untuk badannya, tetapi juga untuk kondisi mentalnya. Jika seseorang misalnya sedang menderita

penyakit jantung, ia tidak hanya diberikan pengobatan. Ia juga diminta untuk mengontrol pola makannya dan menghindari situasi yang penuh tekanan. Di sini juga, ketika kita melihat instruksi spesifik tentang mengikuti jalan menuju akhir dari penderitaan, kita dapat melihat bahwa instruksi-instruksi tersebut mengacu tidak hanya pada perilaku seseorang — perbuatan dan ucapan — tetapi juga pikirannya. Dengan kata lain, Jalan Mulia Berunsur Delapan, jalan menuju akhir dari penderitaan adalah jalan yang komprehensif, terapi yang terintegrasi. Jalan ini dirancang untuk menyembuhkan penyakit dengan melenyapkan sebab-sebabnya, melalui penyembuhan yang bekerja tidak hanya untuk tubuh tetapi juga untuk batin.

Pengertian Benar adalah langkah pertama dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan dan diikuti dengan Pikiran Benar, Ucapan Benar, Perbuatan Benar, Mata Pencaharian Benar, Usaha/Daya Upaya Benar, Perhatian Benar dan Konsentrasi Benar. Mengapa kita mengawali dengan Pengertian Benar? Ini karena agar bisa mendaki suatu gunung, kita harus bisa melihat puncaknya dengan jelas. Dengan logika seperti ini, langkah pertama bergantung pada yang terakhir. Kita harus mengetahui tujuan kita jika kita hendak menempuh suatu perjalanan untuk mencapai suatu tujuan. Dengan logika ini, Pengertian

Benar memberikan arah dan orientasi menuju langkah selanjutnya. Di sini kita melihat bahwa dua langkah pertama dari jalan ini, Pengertian Benar dan Pikiran Benar mengacu kepada batin. Melalui Pengertian Benar dan Pikiran Benar kita melenyapkan kegelapan batin, ketamakan dan kemarahan. Namun tidak cukup hanya dengan menganggap bahwa melalui Pengertian Benar dan Pikiran Benar kita bisa melenyapkan kegelapan batin, keserakahan dan kemarahan, karena untuk mencapai Pengertian Benar dan Pikiran Benar, kita juga perlu mengembangkan dan menyucikan batin dan tubuh kita. Caranya adalah melalui enam langkah lainnya dalam Jalan Mulia ini. Kita menyucikan tindakan tubuh kita supaya memudahkan kita menyucikan batin kita, dan kita menyucikan batin kita supaya memudahkan kita mencapai Pengertian Benar.

Supaya lebih mudah dipahami, Jalan Mulia Berunsur Delapan dibagi menjadi tiga kelompok latihan atau tiga jalan praktik dan ketiga kelompok tersebut adalah moralitas atau perbuatan baik (Sila), meditasi atau pengembangan batin (Samadhi), dan kebijaksanaan atau pandangan terang (Prajna). Kedelapan unsur pada jalan mulia ini dikategorikan ke dalam tiga jalan praktik sebagai berikut – Ucapan Benar, Perbuatan Benar dan Mata Pencaharian Benar masuk ke dalam kelompok

moralitas; Usaha Benar, Perhatian Benar dan Konsentrasi Benar masuk ke dalam kelompok pengembangan batin; dan Pengertian Benar serta Pikiran Benar masuk ke dalam kelompok kebijaksanaan. Karena pentingnya menyucikan ucapan dan perbuatan kita sebelum kita menyucikan pikiran kita, kita memulai pengembangan diri kita dalam jalan mulia ini dengan moralitas yang baik. Karena Jalan Mulia Berunsur Delapan adalah cara untuk sampai pada tujuan Agama Buddha, kita akan menggunakan waktu tiga minggu ke depan untuk membahas ketiga cara praktik ini.

V

MORALITAS

Minggu lalu kita menyelesaikan pembahasan mengenai Empat Kebenaran Mulia dan topik terakhir yang kita bahas adalah mengenai Jalan Mulia Berunsur Delapan yang membawa pada akhir dari penderitaan. Kita menggunakan analogi pendakian gunung ketika kita berbicara tentang menjalani Jalan Mulia Berunsur Delapan menuju akhir dari penderitaan. Kita telah membahas bahwa ketika seseorang mendaki suatu gunung, langkah pertamanya bergantung pada langkah terakhirnya, langkah terakhirnya bergantung pada yang pertama, karena mata kita harus lekat pada puncak gunung, namun di sisi lain kita juga tetap harus berhati-hati agar tidak tersandung di awal perjalanan pendakian kita. Jadi demikianlah dalam suatu pendakian, setiap bagian dari jalan tersebut bergantung pada bagian lain. Dengan logika ini, berkaitan dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan, semua langkah dalam jalan mulia ini saling berkaitan, bergantung satu sama lain. Kita tidak bisa mengesampingkan langkah yang manapun. Meskipun demikian, untuk latihan,

kedelapan unsur pada jalan mulia ini telah dibagi menjadi tiga jalan praktik, atau tiga kelompok latihan. Ketiga kelompok ini adalah perilaku atau morlaitas baik (Sila), pengembangan batin atau meditasi (Samadhi), dan yang terakhir adalah kebijaksanaan atau pandangan terang (Prajna). Walaupun secara konsep dan struktural, unsur yang pertama bergantung pada yang terakhir dan yang terakhir bergantung pada yang pertama; walaupun semua unsur tersebut saling bergantung satu dengan yang lainnya, pada praktiknya, ketika seseorang mendaki suatu gunung, ia harus mendaki kaki terendahnya terlebih dahulu. Seseorang bisa saja merasa tertarik dengan puncak gunungnya, tetapi untuk sampai di sana, ia harus melalui kaki gunung terlebih dahulu. Untuk alasan praktis seperti inilah Jalan Berunsur Delapan ini dikelompokkan menjadi tiga jalan praktik.

Yang pertama dari ketiga kelompok ini adalah moralitas baik. Moralitas baik membentuk suatu fondasi untuk kemajuan yang lebih baik dalam melaksanakan jalan mulia ini, untuk pengembangan diri yang lebih jauh. Dikatakan bahwa seperti Bumi yang merupakan landasan untuk semua benda yang bergerak maupun yang tidak bergerak, begitu pula moralitas yang menjadi landasan dari segala kualitas diri. Ketika kita melihat di sekililing kita, kita bisa melihat bahwa segala sesuatu berdiri di

atas Bumi, baik itu bangunan, pohon dan semak-semak, ataupun hewan. Bumi ini adalah fondasinya, dan dengan cara yang sama pula, moralitas adalah fondasi dari segala kualitas, segala kebajikan, segala bentuk pencapaian, baik dari yang bersifat duniawi hingga yang melampaui duniawi, mulai dari kesuksesan, kekayaan melimpah hingga ketangkasan dalam bermeditasi, kebijaksanaan dan penerangan sempurna. Melalui perumpamaan inilah, kita bisa memahami pentingnya moralitas baik sebagai fondasi dalam menempuh jalan mulia ini, sebagai dasar untuk mencapai hasil dalam jalan ini.

Mengapa kita menyempatkan diri untuk menekankan betapa pentingnya moralitas baik sebagai landasan untuk kemajuan dalam jalan ini? Alasannya adalah ada kecenderungan untuk beranggapan bahwa perbuatan baik bersifat membosankan, menjemukan. Meditasi terdengar lebih menyenangkan dan menarik. Ilmu filsafat juga menakjubkan. Ada kecenderungan berbahaya untuk mengabaikan pentingnya latihan moralitas dan beralih ke bagian-bagian jalan yang lebih menarik. Namun jika kita tidak menciptakan landasan moralitas yang baik, kita tidak akan bisa berhasil menempuh bagian lain dari jalan mulia ini.

Kita harus memahami bagaimana aturan moralitas ditetapkan dalam Agama Buddha karena terdapat

bermacam-macam cara penetapan kode etik atau moralitas. Jika Anda memperhatikan kode moral pada agama-agama besar, Anda akan menemukan ada kesesuaian yang mengejutkan. Jika Anda memperhatikan ajaran Moralitas Konfusius, Lao Tzu, Sang Buddha, guru-guru Hindu, Kristen, Islam, dan Yahudi, Anda akan menemukan cukup banyak kesinambungan/kesesuaian dalam aturan-aturan moralitas dasarnya. Akan tetapi walaupun aturan-aturannya banyak yang mirip, cara pandang, cara penerapan, cara pemahaman dan interpretasinya cukup berbeda antara satu agama dengan agama lain. Pada dasarnya, untuk menyederhanakannya, terdapat dua cara penetapan aturan moralitas. Yang pertama bisa kita sebut sebagai cara yang otoriter, dan cara yang kedua bisa kita sebut sebagai cara yang demokratis. Dan contoh yang cocok untuk yang cara yang pertama adalah bagaimana Tuhan menurunkan Sepuluh Perintah kepada Nabi Musa di gunung. Sementara itu dalam Agama Buddha, saya rasa kita punya cara yang demokratis dalam menetapkan aturan-aturan moralitas yang baik. Anda mungkin bertanya-tanya mengapa saya mengatakan hal tersebut. Bagaimanapun, kita memiliki aturan-aturan moralitas yang tercatat dalam kitab suci. Jadi Anda mungkin bertanya, bukankah itu sama saja dengan Tuhan yang menurunkan perintah kepada Nabi Musa? Namun saya pikir ini tidaklah sama, karena jika kita memperhatikan kitab-kitab suci

kita dengan seksama, kita bisa menemukan hal-hal yang melatarbelakangi aturan-aturan moralitas tersebut, dan prinsip-prinsip yang mendasari aturan-aturan moralitas tesebut, yaitu prinsip kesamaan[17] dan hubungan timbal balik.

Yang dimaksud dengan kesamaan di sini adalah semua makhluk hidup itu setara dan sama dalam hal perilaku mendasarnya. Dengan kata lain, semua makhluk hidup sama-sama ingin bahagia. Mereka takut akan rasa sakit, kematian dan penderitaan. Semuanya ingin hidup, menikmati kebahagiaan dan keamanan. Hal ini benar adanya bagi semua makhluk hidup, sama seperti hal ini benar adanya bagi diri kita sendiri. Kita bisa menyebut kesamaan ini sebagai nilai yang universal dalam visi umat Buddha, di mana semua makhluk hidup setara dan sama. Dengan dasar kesetaraan inilah, kita didorong untuk bertindak dengan menyadari hubungan timbal balik.

Arti dari hubungan timbal balik adalah sama seperti kita yang tidak ingin dibunuh, dirampok, dianiaya dan sebagainya, semua makhluk hidup pun tidak ingin mengalami hal-hal tersebut. Kita bisa menyederhanakan prinsip timbal balik ini dengan berkata "jangan lakukan pada orang lain apa yang engkau tak ingin orang lain

17 Dalam teks bahasa Inggrisnya, istilah yang digunakan adalah *equality*. Dalam konteks ini, *equality* berarti kesamaan/kesetaraan.

lakukan padamu." Dengan prinsip-prinsip kesetaraan dan timbal balik ini, tidaklah sulit untuk melihat bagaimana prinsip-prinsip ini menjadi latar belakang, bagaimana mereka mendasari aturan-aturan moralitas.

Mari kita lihat secara spesifik isi dari perbuatan/ moralitas baik dalam Agama Buddha. Cara mempraktikkan perbuatan baik ini termasuk dalam tiga bagian pada Jalan Mulia Berunsur Delapan, dan ketiga bagian tersebut adalah Ucapan Benar, Perbuatan Benar dan Mata Pencaharian Benar. Ucapan adalah bagian yang sangat penting dalam kehidupan kita. Seringkali kita cenderung meremehkan kekuatan ucapan. Kita sering sekali kurang mengendalikan ucapan kita. Kita tidak sepatutnya berperilaku demikian. Kita semua pasti pernah merasa sangat tersakiti oleh ucapan seseorang pada suatu titik dalam kehidupan kita. Dan demikian juga, kita juga pernah merasa berbesar hati karena ucapan orang lain. Dalam lingkup politik, kita bisa melihat bagaimana mereka yang mampu berkomunikasi dengan efektiflah yang mampu memengaruhi orang ke arah yang baik maupun buruk. Hitler, Churchill, Martin Luther King, mereka semua adalah pembicara ulung yang mampu memengaruhi jutaan umat mereka dengan kata-kata mereka. Ada yang mengatakan bahwa satu kata yang tajam bisa jauh lebih melukai daripada senjata lainnya. Satu kata yang lembut bisa mengubah hati dan pikiran seorang

kriminal yang paling keras sekalipun. Bisa dikatakan bahwa di antara semua hal, ucapanlah yang paling membedakan manusia dengan hewan. Jadi jika seseorang ingin mengembangkan lingkungan masyarakat dengan keharmonisan, kesejahteraan, komunikasi dan kerjasama sebagai tujuan yang ingin dicapai, seseorang haruslah mengendalikan, mengembangkan dan menggunakan ucapannya dengan positif.

Semua aturan moralitas melibatkan rasa hormat yang didasari oleh pemahaman terhadap prinsip kesetaraan dan hubungan timbal balik. Dalam konteks ini, ucapan benar melibatkan rasa hormat pada kebenaran dan rasa hormat pada kesejahteraan orang lain. Jika seseorang berucap dengan menerapkan kriteria ini dalam pikirannya, ia akan mengembangkan ucapan benar dan melalui hal ini ia bisa hidup dengan harmonis dalam lingkungannya. Secara tradisional ada empat aspek dalam ucapan benar. Ucapan benar berarti menghindari berbohong, menghindari memfitnah, menghindari ucapan kasar, dan menghindari ucapan tak bermanfaat/ omong kosong. Beberapa di antara Anda mungkin ingat instruksi Sang Buddha kepada Rahula tentang pentingnya menghindari berbohong. Ia menggunakan sebuah baskom sebagai contoh. Baskom tersebut memiliki sedikit air di dasarnya dan Beliau bertanya, "Rahula, lihatlah air

yang tak seberapa ini di dasar baskom ini. Mereka yang tidak malu untuk berbohong, kebajikan mereka sangatlah sedikit, pencapaian mereka sangatlah sedikit seperti air di dasar baskom ini." Kemudian Sang Buddha membuang air tersebut dan berkata, "Mereka yang tidak malu berbohong telah membuang kebajikan mereka, sama seperti air yang terbuang ini." Kemudian Sang Buddha menunjukkan baskom kosong ini kepada Rahula dan berkata, "Demikianlah kebajikan yang kosong, pencapaian mereka yang terbiasa berujar kebohongan."

Demikianlah Beliau menggunakan baskom sebagai cara untuk menjelaskan bahwa berbohong berkaitan erat dengan praktik perbuatan bajik seseorang, dengan perilaku baik seseorang, dengan sifat seseorang. Begitu kita merasa percaya diri bahwa kita mampu bersikap sedemikian rupa dan berbicara sedemikian rupa, kita tidak akan merasa takut untuk bersikap buruk, karena kita akan percaya diri bahwa kita bisa menutupi perbuatan buruk kita dengan berbohong. Oleh karena itu, berbohong membuka pintu ke segala jenis perbuatan dan perilaku buruk. Fitnah dan gunjingan bisa memecah belah. Hal tersebut menciptakan pertengkaran antar teman. Ia menimbulkan sakit hati dan perselisihan. Jadi, sama seperti seseorang yang tidak ingin dipisahkan dari temannya oleh fitnah atau gunjingan, ia

pun tidak sepatutnya memfitnah orang lain. Begitu pula seseorang tidak sepatutnya menyakiti orang lain dengan kata-kata kasar, tetapi sebaliknya seharusnya berucap yang sopan kepada yang lain sama seperti seseorang ingin mendengar ucapan yang sopan dari orang lain. Berkaitan dengan omong kosong, Anda sering mendengar bahwa kita bahkan tidak boleh tenggelam dalam omong kosong sekecil apapun juga. Sebenarnya itu bukanlah hal yang buruk. Omong kosong yang dimaksud di sini terutama berupa gosip-gosip jahat, obrolan yang membuat lengah, yang bersifat hiburan, ataupun obrolan tentang keburukan dan kegagalan orang lain. Daripada menggunakan ucapan untuk berbohong, memecah belah, menyakiti makhluk lain, ataupun hanya sekedar menghabiskan waktu bersama orang lain, mengapa tidak menggunakannya dengan baik, untuk menyampaikan hal-hal yang penuh makna, untuk menyatukan berbagai pihak, untuk mendorong tenggang rasa antar tetangga dan teman-teman, dan untuk memberikan nasihat yang membantu dan berarti. Sang Buddha pernah berkata, "Ucapan yang baik adalah semanis madu, ucapan yang jujur adalah seindah sekuntum bunga, dan ucapan salah adalah buruk dan kotor." Jadi marilah kita berjuang demi kebaikan diri sendiri dan orang lain untuk mengembangkan Ucapan Benar, menjunjung tinggi kejujuran, dan menghormati kesejahteraan makhluk lain.

Bagian selanjutnya dalam Jalan Mulia yang berada dalam kategori moralitas baik adalah Perbuatan Benar. Perbuatan Benar memerlukan rasa menghargai bentuk kehidupan, rasa hormat pada kepemilikan barang, dan rasa hormat pada hubungan personal. Kita akan mengingat kembali apa yang baru disebutkan beberapa saat yang lalu tentang bagaimana semua makhluk ingin tetap bertahan hidup. Disebutkan dalam Dharmapada bahwa semua makhluk pasti ketakutan saat dihukum, semua makhluk takut akan kematian, dan bahwa semua makhluk hidup mencintai kehidupan. Jadi demikianlah, dengan mengingat prinsip kesetaraan dan hubungan timbal balik, kita pun tidak sepatutnya membunuh makhluk hidup. Orang bisa saja menerima pandangan ini kalau berhubungan dengan sesama manusia, tetapi kita bisa saja merasa keberatan kalau dihubungkan dengan makhluk hidup yang lain. Beberapa perkembangan yang bisa kita lihat telah ada dalam dunia sains dan teknologi beberapa tahun belakangan sepatutnya bisa menjadi bahan renungan bagi para kaum pemikir bebas yang skeptis. Ketika seseorang memusnahkan suatu jenis serangga tertentu, apakah ia sungguh yakin telah melakukan yang terbaik, hal yang baik dalam jangka panjang untuk lingkungan? Ataukah kita malah berkontribusi terhadap ketidakseimbangan yang menciptakan masalah yang lebih besar di masa depan?

Rasa hormat pada kepemilikan – dengan tidak mencuri dari atau menipu orang lain. Hal ini penting karena mereka yang mengambil apa yang tidak diberikan, baik dengan diam-diam maupun dengan cara menipu, adalah sama bersalahnya seperti mereka yang mencuri dengan cara kekerasan. Dengan kata lain, seorang atasan yang tidak membayar karyawannya dengan gaji yang semestinya sesuai dengan pekerjaannya sebenarnya telah bersalah karena telah mengambil apa yang tidak diberikan. Sama halnya dengan seorang karyawan yang menerima gaji namun tidak menjalankan tanggung jawabnya juga bersalah karena tidak memiliki rasa hormat terhadap kepemilikan. Yang terakhir, rasa hormat terhadap hubungan personal berarti menghindari perzinahan, menghindari perbuatan asusila. Anda bisa melihat bagaimana, jika aturan-aturan ini dijalankan dengan benar dalam masyarakat, lingkungan masyarakat tersebut akan menjadi tempat yang lebih baik untuk ditinggali.

Langkah ketiga dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan yang tercakup dalam kelompok moralitas baik adalah Mata Pencaharian Benar. Mata Pencaharian Benar merupakan lanjutan dari Perbuatan Benar yang mencakup peran seseorang sebagai pencari nafkah dalam suatu lingkungan masyarakat. Kita telah melihat dalam Ucapan Benar dan Perbuatan Benar bahwa

prinsip-prinsip yang mendasari aturan-aturan tersebut adalah rasa hormat terhadap kebenaran, kehidupan, kepemilikan dan hubungan personal. Mata Pencaharian Benar artinya adalah seseorang tidak sepatutnya mencari nafkah dengan cara yang melanggar prinsip-prinsip ini, yang mana merupakan prinsip dasar dari moralitas baik. Secara spesifik, terdapat lima jenis mata pencaharian yang tidak dianjurkan untuk umat Buddha. Kelima jenis mata pencaharian tersebut adalah memperdagangkan hewan sembelih, memperdagangkan budak, memperjualbelikan senjata, memperjualbelikan racun, dan memperdagangkan minuman keras, alkohol dan obat-obatan terlarang. Kelima mata pencaharian ini tidak dianjurkan karena berkontribusi terhadap munculnya masalah dalam masyarakat dan karena hal ini juga bertentangan dengan rasa hormat terhadap kehidupan dan sebagainya. Memperdagangkan hewan sembelih bertentangan dengan rasa penghormatan terhadap kehidupan. Memperdagangkan budak bertentangan dengan rasa penghormatan terhadap kehidupan dan hubungan personal. Memperdagangkan senjata melanggar prinsip penghormatan terhadap kehidupan. Memperjualbelikan racun melanggar prinsip penghormatan terhadap kehidupan. Menjual minuman keras dan obat-obatan terlarang melanggar prinsip penghormatan terhadap kesejahteraan yang lain. Semua

jenis perdagangan ini berkontribusi terhadap rasa ketidakamanan, penderitaan dan perselisihan dalam lingkungan masyarakat.

Bagaimanakah moralitas yang baik menjalankan fungsinya? Kita telah membahas bahwa, berkaitan dengan masyarakat, menjalankan aturan moralitas yang baik akan menciptakan lingkungan masyarakat yang harmonis dan damai. Semua tujuan sosial bisa dicapai melalui prinsip dan aturan moralitas berdasarkan pemahaman tentang kesetaraan dan hubungan timbal balik. Sebagai tambahan, seseorang juga bisa mengambil manfaat dari mempraktikan aturan moralitas. Dalam salah satu Sutra, Sang Buddha berkata, "ia yang mempraktikkan rasa hormat terhadap kehidupan dan sebagainya, ia adalah seperti seorang raja yang dianugerahi mahkota, yang musuh-musuhnya telah ditundukkan. Ia berada dalam kedamaian, dalam ketenangan." Praktik moralitas menciptakan rasa damai, keseimbangan, keamanan dan kekuatan dalam diri seseorang. Ketika ia telah menciptakan rasa kedamaian dalam dirinya, ia pun akan bisa berhasil dalam mempraktikkan bagian selanjutnya dalam Jalan Mulia. Ia bisa mempraktikkan dan mengembangkan meditasi. Ia baru bisa mencapai kebijaksanaan ketika ia telah menciptakan fondasi moralitas di dalam dirinya

sendiri maupun di luar dirinya (hubungan di luar dirinya sendiri).

Secara singkat, inilah awal, pertengahan dan tujuan akhir dari moralitas baik. Saya ingin membahas satu poin sebelum saya menyudahi pembahasan hari ini, dan itu adalah ketika orang-orang melihat aturan-aturan moralitas, mereka seringkali berkata bagaimana bisa mereka melaksanakan aturan-aturan moralitas tersebut? Sungguh sulit untuk mempraktikkan aturan-aturan tersebut. Sebagai contoh, bahkan aturan untuk menghindari membunuh ada kalanya sangat sulit untuk dipraktikkan. Ketika Anda membersihkan dapur Anda, Anda kemungkinan besar membunuh beberapa ekor semut. Kemudian, mungkin rasanya sulit untuk selalu melaksanakan aturan moralitas Ucapan Benar. Bagaimana kita menghadapi masalah yang memang nyata ini? Yang terpenting bukanlah pada apakah kita bisa mengamati semua aturan moralitas setiap saat. Poinnya adalah, jika aturan moralitas dibangun dan dikembangkan dengan baik, jika kita bisa menerima kesetaraan dan hubungan timbal balik sebagai prinsip yang kita yakini, jika kita memahami bahwa aturan-aturan tersebut memang sesuai dengan implementasi kedua prinsip tersebut, maka menjadi tanggung jawab kita untuk mempraktikkan dan mengikuti aturan-aturan moralitas sebaik-baiknya. Ini

bukan berarti kita mampu menjalankan aturan-aturan tersebut setiap saat. Tapi maksudnya adalah jika kita menerima kenyataan bahwa untuk hidup dalam damai dengan diri kita sendiri maupun yang lain, kita sepatutnya menghargai kehidupan makhluk hidup lain, menghargai apa yang menjadi milik mereka dan sebagainya. Dan jika suatu situasi muncul di mana kita ternyata tidak mampu menerapkan salah satu aturan dalam situasi tertentu, maka kesalahan bukan terletak pada aturan tersebut. Itu hanya karena terjadi perbedaan antara latihan kita dengan kondisi idealnya.

Ketika seorang nahkoda membawa kapalnya di samudera dengan mengandalkan bintang-bintang, ia tidak bisa mengikuti dengan persis jalan yang ditunjukkan bintang-bintang tersebut. Namun bagaimanapun bintang-bintang tersebut adalah pengarahnya dan dengan mengikuti bintang-bintang tersebut, terlepas dari akurat atau tidaknya, ia akan sampai pada tujuannya. Dengan cara yang sama, ketika kita menjalankan aturan moralitas, kita tidak berpura-pura bahwa kita mampu mengawasi tindakan kita sepanjang waktu. Inilah mengapa kelima aturan moralitas disebut sebagai latihan moralitas dan inilah mengapa kita mengambil latihan ini terus menerus. Apa yang kita miliki dalam aturan moralitas adalah sebuah batasan dalam hidup yang bisa kita selaraskan dengan

prinsip-prinsip fundamental yang menjadi inti dari ajaran Buddhis, prinsip-prinsip kesetaraan antara semua makhluk hidup dan prinsip menghargai dan menghormati satu sama lain.

VI

PENGEMBANGAN BATIN

Topik kita hari ini adalah pengembangan batin. Kita akan mempelajari langkah-langkah dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan yang berada dalam kategori Pengembangan Batin, meditasi atau Samadhi. Kita telah membahas tentang bagaimana langkah-langkah dalam Jalan Mulia ini saling berkaitan dan dalam konteks ini, sungguh menarik untuk memahami posisi kelompok pengembangan batin yang berada di antara kelompok moralitas baik dan kebijaksanaan, sehingga ia relevan dan penting terhadap keduanya. Anda mungkin bertanya kenapa. Kenyatannya, seringkali orang-orang berkata kepada saya mengenai kebutuhan untuk meditasi: jika seseorang hanya menjalankan aturan moralitas, apakah itu tidak cukup untuk memiliki kehidupan yang baik?

Menurut saya terdapat beberapa jawaban terhadap pertanyaan ini. Pertama-tama, dalam Agama Buddha, tujuan akhirnya tidak hanya ada satu. Selain tujuan kebahagiaan

dan kekayaan, ada juga tujuan berupa kebebasan. Jika seseorang ingin mencapai tujuan kebebasan, satu-satunya cara mencapainya adalah melalui kebijaksanaan. Dan untuk memperoleh kebijaksanaan, seseorang harus menyucikan pikirannya, mengembangkan batinnya dengan meditasi. Bahkan untuk mempraktikkan aturan moralitas, untuk mengawasi perilaku kita, pengembangan batin sangatlah penting. Mengapa? Karena biasanya cukup mudah untuk melaksanakan aturan moralitas ketika segalanya sedang berjalan dengan baik. Jika kita memiliki pekerjaan yang baik, jika kita hidup dalam masyarakat yang stabil, jika kita berpenghasilan cukup untuk menafkahi diri kita dan keluarga kita, akan cukup mudah bagi kita untuk menjalankan aturan moralitas. Akan tetapi ketika kita tengah berada dalam kondisi penuh tekanan, ketidakstabilan, seperti misalnya ketika kita kehilangan pekerjaan, ketika kita berada dalam situasi huru-hara, ini adalah titik dimana kita akan merasa kesulitan untuk mengawasi latihan moralitas kita. Dalam kondisi seperti ini, satu-satunya hal yang bisa menjaga latihan moralitas kita adalah pengembangan batin, yang bisa menguatkan pikiran kita, membantu mengendalikan pikiran kita. Dengan cara demikian, pengembangan batin di satu sisi berperan sebagai penjaga moralitas kita, dan di sisi lain berperan untuk mempersiapkan batin kita untuk melihat segala

sesuatu sebagaimana adanya, mempersiapkan batin kita untuk mencapai kebijaksanaan yang akan membuka pintu menuju kebebasan, menuju pencerahan. Oleh karena itu, pengembangan batin memiliki peran yang sangat penting dalam praktik Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Penekanan terhadap pengembangan batin ini tidak mengejutkan jika kita mengingat betapa pentingnya peran "pikiran yang mengalami" dalam Agama Buddha. Saya masih ingat seminggu sebelumnya, seseorang di antara para hadirin mengatakan bahwa kelihatannya pikiran adalah hal yang paling penting terkait langkah-langkah dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan. Saya mengatakan bahwa ini adalah pernyataan yang sangat penting dan benar. Kita bisa melihat hal ini dengan jelas dari kata-kata Sang Buddha sendiri. Sang Buddha pernah berkata bahwa pikiran adalah pelopor dari segala kondisi mental, bahwa segala kondisi batin dibentuk oleh pikiran. Dikatakan juga bahwa pikiran adalah sumber dari segala kebajikan, dari segala kualitas. Untuk mencapai kebajikan-kebajikan ini, seseorang harus mendisiplinkan pikirannya. Pikiran adalah kunci dalam mengubah pengalaman kita. Pernah disebutkan bahwa untuk melindungi kaki kita dari luka akibat ranting dan kayu di permukaan tanah, akan sulit jika kita harus menutup seluruh permukaan bumi dengan helaian kulit. Akan tetapi hanya dengan menutup

kaki kita dengan helaian kulit tersebut, rasanya sudah seperti menutup seluruh permukaan Bumi dengan kulit. Dengan cara yang sama, akan menjadi pekerjaan yang sulit jika kita harus membersihkan seluruh alam semesta dari keserakahan, kemarahan dan kegelapan batin. Hanya dengan menyucikan pikiran kita sendiri dari keserakahan, kemarahan dan kegelapan batinlah, rasanya seperti seluruh alam semesta ini telah tersucikan dari seluruh kekotoran batin tersebut. Itulah mengapa dalam Agama Buddha kita berfokus pada pikiran sebagai kunci untuk mencapai suatu perubahan dalam cara kita menjalani kehidupan, dalam cara kita berhubungan dengan orang lain.

Peran penting pikiran baru-baru ini telah diberi perhatian oleh para ilmuwan, psikolog dan dokter. Beberapa di antara Anda mungkin mengetahui teknik-teknik yang sedang digunakan oleh para praktisi medis di negara-negara barat. Beberapa dokter telah berhasil menerapkan teknik yang sangat mirip dengan teknik meditasi untuk membantu para pasien mengatasi penyakit dan kelainan kronis. Ini sekarang menjadi fakta dalam profesi medis. Baru-baru ini saya diceritakan tentang suatu kasus yang melibatkan istri seorang professor. Dokter keluarga mereka telah mulai menggunakan teknik-teknik pengembangan batin untuk menangani pasien yang menderita beberapa keluhan tertentu. Wanita tersebut diberitahu bahwa ia

butuh suatu operasi untuk menyembuhkan kelainan yang dideritanya. Alternatifnya, wanita itu disarankan untuk mempraktikkan teknik pengembangan batin dua kali sehari selama dua bulan. Setelah mempraktikkannya, ditemukan bahwa ia tidak lagi memerlukan operasi tersebut. Kita semua bisa memahami pengaruh pikiran terhadap perilaku kita dengan berkaca pada pengalaman kita sendiri. Kita tahu bagaimana kita seringkali merasa gembira dan berpikir positif terhadap aktivitas kita, dan ketika ini terjadi kita bisa bersikap dengan efisien, kita merespon dan mampu melaksanakan aktivitas kita dengan sebaik mungkin. Dalam kesempatan lain ketika pikiran kita sedang kacau dan tertekan, kita bisa melihat bahwa kita bahkan tidak bisa melaksanakan pekerjaan sederhana dengan efisien. Dengan cara ini, kita bisa melihat betapa pentingnya pikiran dalam segala bentuk aktivitas kita.

Terdapat tiga unsur dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan yang termasuk dalam kelompok pengembangan batin dan ketiga hal tersebut adalah Usaha/Daya Upaya Benar, Perhatian Benar dan Konsentrasi Benar. Ketiga hal ini bersama-sama mendorong dan membuat seseorang menjadi mandiri, penuh perhatian dan tenang. Pertama-tama, dalam pengertiannya yang paling umum, Usaha Benar berarti mengembangkan sikap yang positif dalam segala usaha kita. Kita bisa juga menyebut Usaha Benar

sebagai antusiasme. Ini berarti melaksanakan tugas-tugas kita dengan penuh energi, dengan niat untuk melaksanakannya dengan sungguh-sungguh. Disebutkan dalam salah satu teks bahwa kita sepatutnya memulai tugas-tugas kita selayaknya seekor gajah yang memasuki suatu danau yang sejuk di tengah hari yang terik. Dengan usaha seperti inilah, kita bisa kemudian berhasil dalam segala hal yang kita rencanakan, baik itu dalam karir kita, dalam pendidikan kita, ataupun dalam praktik Dhamma kita. Dalam hal ini, usaha juga berkaitan dengan kepercayaan diri. Ini adalah penerapan kepercayaan diri secara langsung. Jika kita gagal berupaya dalam apapun yang kita lakukan, kita tidak bisa berharap untuk berhasil. Akan tetapi usaha harus dikendalikan, harus diseimbangkan, dan di sini kita harus mengingat kembali apa yang kita bahas mengenai Jalan Tengah, seperti senar kecapi, senar yang terlalu kencang dan senar yang terlalu kendor. Jadi usaha yang kita lakukan pun tidak seharusnya terlalu tegang, terlalu ekstrim, dan demikian pula, tidak seharusnya menjadi terlalu longgar, tidak seharusnya diterlantarkan. Inilah yang kita maksud dengan Usaha Benar, suatu tekad yang terkendali, berkelanjutan, antusias dan ceria.

Usaha Benar memiliki empat aspek. Yang pertama adalah usaha untuk mencegah munculnya pikiran buruk.

Yang kedua, usaha untuk menghapus pikiran buruk yang muncul. Yang ketiga, usaha untuk mengembangkan pikiran-pikiran bajik. Yang keempat, usaha untuk mempertahankan pikiran-pikiran bajik yang telah muncul. Poin yang terakhir ini sangatlah penting karena bahkan ketika kita telah berhasil mengembangkan perbuatan dan perilaku yang bajik, seringkali pencapaian ini hanya bersifat sementara. Keempat aspek dari Usaha Benar ini memfokuskan pada usaha/daya upaya yang benar untuk melenyapkan kondisi-kondisi mental yang buruk yang ada dalam pikiran kita, dan dengan teguh memunculkan pikiran-pikiran bajik sebagai bagian alami yang selaras dengan kondisi mental kita.

Langkah kedua dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan yang termasuk dalam kelompok pengembangan batin adalah Perhatian Benar. Perhatian Benar sangatlah penting dalam keseharian kita. Ajaran Buddhis ini, bahkan saya bisa mengatakan seluruh Ajaran Buddhis, bisa dijelaskan, bisa dicontohkan dengan situasi dalam kehidupan sehari-hari kita, yang terasa familiar bagi kita semua. Kenyataannya, jika Anda memperhatikan semua Ajaran Sang Buddha sendiri, Anda akan melihat bahwa Beliau selalu menggunakan contoh yang familiar bagi para pendengarnya ketika Beliau sedang mengajarkan Dhamma. Jadi di sini pula, terkait dengan *mindfulness*/perhatian

penuh, kita sepatutnya melihat betapa pentingnya sikap perhatian penuh dalam aktivitas kita sehari-hari. Perhatian penuh adalah sikap yang berkesadaran atau penuh perhatian, yang menghindari kondisi pikiran yang terdistraksi atau kacau. Kecelakaan yang terjadi pasti akan jauh lebih sedikit jika setiap orang bersikap penuh perhatian. Jadi baik ketika seseorang sedang mengendarai mobil, ataupun sedang menyeberangi jalanan yang ramai, atau sedang melakukan sesuatu, apapun yang sedang ia kerjakan, pekerjaan tersebut akan bisa terlaksana dengan lebih efektif ketika ia melakukannya dengan penuh perhatian dan kesadaran. Ini akan meningkatkan efisiensi serta produktivitas seseorang, dan dengan cara yang sama ini akan mengurangi angka kecelakaan yang terjadi akibat kurangnya sikap perhatian, akibat kelalaian untuk tetap sadar setiap saat.

Secara spesifik, terkait dengan praktik Dharma, perhatian penuh bertindak sebagai kemudi yang mengendalikan pikiran kita. Dalam hal ini, jika kita mengetahui bagaimana biasanya pikiran kita bergerak, kita bisa tahu bahwa kita membutuhkan suatu kemudi, suatu kendali terhadap pikiran kita. Beberapa saat yang lalu, ada hembusan angin yang menyebabkan satu jendela di sisi kanan saya terbanting. Saya yakin kebanyakan dari pikiran kita langsung terfokus pada suara tersebut. Demikian pula

pada hampir setiap saat dalam kehidupan kita, pikiran kita berkeliaran mengejar objek-objek indera. Pikiran ini tidak pernah berkonsentrasi, ataupun tenang. Objek-objek indera bisa berupa suara, ataupun berupa penglihatan. Ketika Anda berkendara menyusuri jalanan, mata Anda mungkin bisa teralihkan pada iklan yang menarik, pikiran Anda tertarik pada iklan tersebut. Ketika Anda mencium wangi parfum seseorang, pikiran Anda pun terikat pada objek tersebut. Semua hal ini menyebabkan distraksi. Jadi untuk mengambil kendali, untuk meminimalisir distraksi ini, kita mebutuhkan suatu macam penjaga yang bisa menjaga pikiran kita supaya tidak terjerat oleh objek-objek indera, supaya tidak terjerat dalam pikiran-pikiran yang tidak bajik. Penjaga ini adalah perhatian penuh. Sang Buddha pernah mengisahkan tentang dua orang pesenam — yang satu guru dan yang lain adalah murid. Dalam satu kesempatan sang guru berkata pada muridnya, "Engkau menjagaku, dan akupun akan menjagamu. Dengan cara demikian kita akan mempertunjukkan keahlian kita dan turun dengan selamat." Tetapi muridnya berkata, "Tidak guru, bukan demikian. Aku akan melindungi diriku sendiri dan engkau pun akan melindungi dirimu sendiri." Dengan cara yang sama kita pun harus menjaga pikiran kita sendiri. Beberapa orang mungkin berkata ini terasa serakah. Mengapa tidak bekerja sama sebagai tim? Akan

tetapi saya pikir itu adalah kesalahpahaman yang sangat mendasar. Kekuatan sebuah rantai hanyalah sebatas mata rantai terlemahnya. Efisiensi suatu tim hanyalah sebatas efisiensi anggota-anggotanya. Suatu tim berisi orang-orang terdistraksi yang tidak memiliki kemampuan untuk melaksanakan tanggung jawab mereka sendiri akan menjadi tim yang tidak efisien. Begitu pula, supaya kita bisa berperan secara efektif dalam hubungan kita dengan makhluk/manusia lain, pertama-tama kita harus menjaga pikiran kita. Anggap saja Anda memiliki sebuah mobil yang bagus. Anda akan berhati-hati saat memarkir mobil tersebut di tempat yang tidak akan ditabrak oleh pengemudi lainnya. Bahkan saat di kantor atau di rumah pun, Anda akan secara berkala melihat ke luar jendela untuk memastikan mobil Anda baik-baik saja. Anda pasti akan membawanya ke bengkel secara teratur. Anda pasti akan rutin mencucinya. Seperti itu pulalah, kita semua memiliki satu hal yang jauh lebih berharga dari benda apapun. Hal tersebut adalah pikiran kita.

Dengan mengetahui betapa pentingnya pikiran kita, sepatutnya kita pun menjaganya. Inilah yang dinamakan bersikap penuh perhatian. Ini adalah aspek pengembangan batin yang bisa kita latih di mana saja dan kapan saja. Terkadang ada orang yang mengatakan kepada saya bahwa berlatih meditasi itu sungguh sulit, dan seringkali orang-

orang cenderung merasa takut untuk berlatih meditasi. Umumnya, bayangan mereka langsung tertuju pada meditasi pemusatan pikiran atau meditasi duduk. Tetapi bahkan jika seseorang tidak siap untuk berlatih meditasi pemusatan pikiran sekalipun, Usaha Benar dan Perhatian Benar ini bisa dilatih tanpa harus takut atau khawatir akan konsekuensi apapun. Latihan Usaha Benar dan Perhatian Benar hanya mengharuskan kita untuk bersikap sadar dan penuh perhatian, mengamati pikiran kita, melihat ke mana pikiran pergi, melihat jalannya pikiran. Saat saya sedang berbicara dengan Anda sekarang ini, dengan satu pojok dalam pikiran saya, saya bisa mengamati pikiran saya, mengawasi pikiran saya. Apakah yang sedang saya pikirkan? Apakah pikiran saya berada di tempat yang sama seperti apa yang saya sampaikan kepada Anda, atau apakah saya malah berpikir tentang apa yang terjadi pagi tadi, atau minggu lalu, atau apa yang akan saya lakukan besok. Saya pernah mendengar seseorang berkata bahwa jika Anda sedang membuat secangkir teh, dalam Agama Buddha berarti Anda membuat secangkir teh dengan baik, dengan penuh fokus, memusatkan pikiran pada apa yang sedang dikerjakan. Hal ini benar adanya, apapun itu yang sedang dikerjakan seseorang — apakah ia sedang membersikan rumah, pergi ke sekolah, ataupun memasak. Apapun yang sedang ia kerjakan, ia bisa mempraktikkan

perhatian dan kesadaran penuh, berlatih mengamati pikirannya, berlatih mengawasi pikirannya.

Latihan perhatian penuh berperan sangat penting dalam Agama Buddha. Pada satu kesempatan, Sang Buddha pernah menyebut latihan perhatian penuh sebagai suatu jalan untuk mencapai akhir dari penderitaan. Secara spesifik, latihan perhatian penuh telah dikembangkan dengan mencakup empat penerapan khusus[18]. Ini adalah penerapan perhatian penuh pada jasmani — kesadaran terhadap posisi kaki dan seterusnya; perhatian penuh pada perasaan menyenangkan, tidak menyenangkan ataupun netral; perhatian penuh pada momen-momen kesadaran; dan yang terakhir, perhatian penuh pada objek-objek. Keempat penerapan perhatian penuh ini selalu berperan penting dalam latihan meditasi Buddhis.

Mari kita melanjutkan pembahasan tentang tahap ketiga, dan itu adalah konsentrasi, atau seringkali disebut sebagai meditasi, atau ketenangan batin. Mari kita ingat kembali asal-usul meditasi dari Peradaban Lembah Indus. Konsentrasi/pemusatan perhatian tidak ada hubungannya dengan kesadaran yang kacau, ataupun kondisi diam, ataupun kondisi setengah sadar. Konsentrasi adalah

18 Empat Perhatian Benar dijelaskan dalam Satipatthana Sutta. Keempat Perhatian Benar mencakup kayanupassana (perhatian penuh pada tubuh), vedananupassana (perhatian penuh pada perasaan), cittanupassana (perhatian penuh pada kesadaran), dan dhammanupassana (perhatian penuh pada bentuk-bentuk pikiran).

latihan pemusatan pikiran terhadap satu jenis objek. Objek tersebut bisa berupa objek jasmani maupun mental. Ketika pemusatan pikiran penuh terhadap satu jenis objek dicapai melalui konsentrasi, pikiran pun sepenuhnya terserap dalam objek tersebut tanpa terganggu oleh semua pikiran, distraksi, khayalan, ketidaknyamanan, ataupun kantuk. Ini adalah tujuan dari latihan Konsentrasi Benar, yaitu memusatkan pikiran terhadap satu jenis onjek. Kebanyakan dari kita pernah mengalami kondisi seperti ini. Seringkali sesuatu yang hampir menyerupai pemusatan pikiran ini terjadi secara spontan ketika kita sedang mendengarkan musik kesukaan, ataupun ketika sedang melihat laut ataupun langit. Seseorang mungkin pernah mengalami momen ketika pikiran berpusat pada satu titik di satu objek tersebut, baik itu suara ataupun bentuk, tanpa gangguan apapun.

Konsentrasi bisa dilatih dengan beberapa cara. Objek konsentrasi bisa berupa objek penglihatan seperti api, sebuah gambar, ataupun setangkai bunga, atau mungkin suatu ide, atau suatu hal yang bukan benda seperti dimensi ruang, seperti cinta kasih. Ketika seseorang melatih konsentrasi, ia secara berulang memusatkan pikirannya pada objek tersebut. Ini pada akhirnya secara perlahan membawa pada kemampuan untuk memusatkan pikiran pada objek tersebut tanpa adanya distraksi

apapun. Ketika ini bisa tercapai dalam waktu yang cukup berkepanjangan, maka orang tersebut pun telah mencapai pemusatan pikiran yang kuat[19]. Penting untuk dicatat bahwa aspek pengembangan batin ini harus dilatih dengan arahan dari seorang guru yang berpengalaman. Ini karena terdapat sejumlah faktor teknis yang akan mengondisikan kesuksesan maupun kegagalan dan faktor-faktor tersebut mencakup postur tubuh, perilaku, durasi dan alasan melaksanakan latihan tersebut. Dan sulit bagi siapapun untuk dapat melaksanakannya dengan tepat hanya dengan membaca buku. Bagaimanapun, orang tidak perlu menjadi seorang bhikkhu untuk mempraktikkan meditasi seperti ini, ia tidak perlu hidup di hutan, dan ia tidak perlu meninggalkan aktivitas sehari-harinya. Ia bisa memulai latihannya dengan waktu yang singkat terlebih dahulu, misalnya selama sepuluh hingga lima belas menit setiap hari.

Ketika kemampuan seseorang dalam meditasi seperti ini telah berkembang, ia akan memperoleh dua keuntungan yang utama. Pertama, ini akan membawa pada kesejahteraan batin dan jasmani, kenyamanan, kegembiraan, ketenangan dan keseimbangan batin. Kedua, pikiran akan berubah menjadi suatu perangkat

19 Dalam versi Bahasa Inggris, pemusatan pikiran yang kuat ditulis sebagai *single-pointedness*, dalam Bahasa Palinya bisa diartikan sebagai Ekagatta.

yang mampu melihat segala sesuatu sebagaimana adanya. Pikiran dipersiapkan untuk memperoleh kebijaksanaan. Ketika kita berbicara tentang melihat segala sesuatu sebagaimana adanya, pengembangan kemampuan ini bisa disamakan dengan pengembangan alat khusus dalam ilmu sains yang memungkinkan kita untuk mengamati partikel-partikel atom dan sebagainya. Jika bukan karena dikembangkannya penerima gelombang radio, kita tidak akan mengetahui tentang gelombang radio. Demikian pula, jika kita tidak mengembangkan pikiran kita melalui latihan melaksanakan Usaha Benar dan Perhatian Benar, khususnya pemusatan pikiran yang kuat, pemahaman kita tentang sifat sejati segala sesuatu, tentang kebenaran sejati, semata-mata hanya akan menjadi pengetahuan intelektual saja. Untuk mengubah pemahaman teoritis kita mengenai Empat Kebenaran Mulia menjadi pengalaman langsung, kita harus mencapai pemusatan pikiran yang kuat. Pada tahap inilah pengembangan batin itu pun siap untuk mengarahkan perhatian menuju kebijaksanaan. Pada titik inilah kita melihat peran konsentrasi dalam Agama Buddha. Saya membahas hal ini secara singkat ketika saya berbicara tentang keputusan Sang Buddha untuk meninggalkan kedua gurunya Arada Kalama dan Udraka Ramaputra dan juga tentang bagaimana Beliau menggabungkan konsentrasi atau meditasi dengan pandangan terang

yang mendalam pada malam pencapaian Pencerahan Sempurna Beliau. Di sini pun, pemusatan pikiran yang kuat (*ekagatta*) saja tidaklah cukup. Sama halnya seperti saat meraut pensil untuk menulis, ataupun mengasah mata kapak yang kita gunakan untuk memotong akar-akar keserakahan, kebencian dan kegelapan batin. Ketika kita mencapai pemusatan pikiran yang kuat, kita pun siap untuk menggabungkan ketenangan dengan pemahaman yang mendalam, meditasi dengan kebijaksanaan.

VII

KEBIJAKSANAAN

Hari ini kita akan menyelesaikan pembahasan kita tentang Jalan Mulia Berunsur Delapan. Selama dua minggu ini, kita telah membahas tentang latihan moralitas yang baik dan pengembangan batin. Hari ini, kita akan membahas kelompok ketiga, dan ini adalah kelompok kebijaksanaan. Di sini ada situasi yang menarik yang pernah kita lihat beberapa waktu lalu ketika kita membahas Empat Kebenaran Mulia. Ketika kita melihat Jalan Mulia Berunsur Delapan yang diurutkan, kita akan mulai dengan Pengertian Benar, sedangkan dalam konteks pembagian kelompok moralitas, pengembangan batin dan kebijaksanaan, kelompok kebijaksanaan berada di urutan terakhir. Hal ini bisa dijelaskan menggunakan perumpamaan mendaki suatu gunung. Ketika seseorang hendak untuk mendaki suatu gunung, ia harus bisa melihat puncaknya dan pandangan pada puncak tersebutlah yang menjadi arah dalam perjalanannya. Dengan demikian, bahkan ketika seseorang mulai mendaki gunung tersebut, matanya tertuju pada puncak tersebut. Demikian pulalah,

Pengertian Benar berperan sangat penting saat memulai melaksanakan Jalan ini. Sekalipun begitu, dalam hal praktik, seseorang tetap harus mendaki tangga-tangga bawah, menyusuri jalan di tengah sebelum akhirnya ia sampai di puncaknya, yaitu pencapaian kebijaksanaan. Oleh karena itu, dalam konteks praktik, kebijaksanaan berada di akhir latihan seseorang.

Kebijaksanaan digambarkan sebagai memahami Empat Kebenaran Mulia, atau mengerti tentang hukum sebab akibat yang saling bergantungan, dan seterusnya. Yang dimaksudkan di sini adalah ketika kita berbicara tentang pencapaian kebijaksanaan, yang kita pikirkan adalah mengubah pemahaman intelektual ajaran-ajaran ini menjadi fakta yang sesuai dengan pengalaman personal. Kita merasa tertarik untuk mengubah pengetahuan teoritis menjadi pengalaman hidup yang nyata. Dan cara melakukan hal ini adalah melalui pengembangan moralitas dan secara spesifik melalui pengembangan batin. Memang siapapun bisa saja membaca penjelasan tentang Empat Kebenaran Mulia dan seterusnya di buku, namun hal ini tidak sama seperti memperoleh kebijaksanaan. Sebagaimana yang diutarakan Sang Buddha sendiri, karena gagal memahami Empat Kebenaran Mulia dan hukum sebab akibat yang saling bergantunganlah kita semua terus berputar dalam lingkaran kelahiran dan kematian. Jelas sekali bahwa ketika

Beliau mengatakan hal ini, yang Beliau maksud bukan hanya semata-mata kegagalan mengerti hal-hal dalam ajaran ini secara intelektual. Pengertian di sini harus dipahami sebagai Pengertian Benar, pemahaman secara langsung, melihat secara langsung. Mungkin inilah mengapa istilah melihat seringkali digunakan untuk menggambarkan pencapaian kebijaksanaan. Yang kita maksud adalah melihat Kebenaran, melihat segala sesuatu sebagaimana adanya. Karena pencapaian kebijaksanaan ini bukanlah praktik intelektual maupun akademis. Ini adalah melihat, mengerti, memahami kebenaran secara langsung. Ketika pemahaman akan kebenaran secara langsung seperti ini tercapai, ini sama halnya dengan mencapai penerangan sempurna. Ini membuka pintu kebebasan, kebebasan dari penderitaan dan menuju Nirvana. Kebijaksanaan adalah kunci dalam Agama Buddha. Dalam agama-agama lain, kita bisa melihat bahwa keyakinan adalah yang tertinggi. Di agama-agama lain juga, kita melihat bahwa meditasi adalah yang termutlak, misalnya Yoga. Dalam Agama Buddha, keyakinan adalah sebagai permulaannya, meditasi adalah sebagai instrumennya. Inti sebenarnya dari Agama Buddha adalah kebijaksanaan.

Dua langkah dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan yang termasuk dalam kelompok Kebijaksanaan adalah Pengertian Benar dan Pikiran Benar. Pengertian Benar bisa

dijelaskan sebagai melihat segala sesuatu sebagaimana adanya. Memahami kebenaran tentang segala sesuatu dan bukan hanya sekedar melihat segala sesuatu sebagaimana yang terlihat. Maksud dari hal ini adalah pandangan terang, pemahaman yang mendalam, melihat jauh menembus segala sesuatu. Jika kita ingin menjelaskan hal ini terkait doktrin, kita harus membahas tentang Empat Kebenaran Mulia, Hukum Sebab Akibat yang saling bergantungan, ketidakkekalan, bukan diri, dan seterusnya. Namun untuk sekarang ini mari kita membahas tentang cara-cara mencapai Pengertian Benar. Di sini kita bisa kembali melihat sisi ilmiah ajaran-ajaran Sang Buddha. Karena ketika kita memperhatikan cara-cara mencapai Pengertian Benar, kita melihat bahwa kita memulai dengan pengamatan secara objektif terhadap situasi dan diri kita sendiri. Kita melakukan pengamatan objektif dengan pertanyaan, penelitian dan pertimbangan.

Dalam hal memperoleh Pengertian Benar, terdapat dua jenis pengertian. Yang pertama adalah pengertian yang kita peroleh sendiri. Yang kedua adalah pengertian yang kita peroleh dari orang lain, yang ditunjukkan oleh orang lain. Pada akhirnya, kedua jenis pengertian ini pun bersatu karena pada tahap akhir pengamatan, pengertian yang sebenarnya dari Pengertian Benar berasal dari diri kita sendiri. Tetapi sementara itu, kita bisa membedakan

antara Pengertian Benar yang dicapai dengan pengamatan terhadap lingkungan sekitar dan Pengertian Benar yang dicapai dengan mempelajari Ajaran. Seperti situasi kita, kita diarahkan untuk mengamati apa yang kita lihat, apa yang kita alami secara objektif dan kemudian meneliti dan mempertimbangkan signifikansinya, jadi ketika kita mempelajari Ajaran-ajaran Sang Buddha kita diminta untuk mempelajarinya, mendengarkannya dan kemudian mempertimbangkannya, menelitinya. Baik pada saat pengamatan ataupun proses mempertanyakan, baik saat sedang mempelajari Ajaran dan yang dimaksud dengan mempelajari di sini adalah membaca, atau mendengarkan dan merenungkan, tahap ketiga dalam proses memperoleh pengertian ini adalah meditasi. Pada tahap ketiga inilah kedua jenis pengertian tersebut bersatu. Untuk menyimpulkannya, cara mencapai Pengertian Benar adalah seperti ini — pada tahap awal, seseorang harus mengamati, belajar dan membaca. Pada tahap kedua, seseorang harus meneliti secara intelektual apa yang telah ia amati, pelajari dan baca. Pada tahap ketiga, seseorang harus bermeditasi merenungkan apa yang telah ia amati, pertimbangkan dan putuskan. Mari kita gunakan suatu contoh yang praktis. Anggap saja kita hendak bepergian ke suatu tempat. Untuk melakukan hal tersebut, kita menggunakan sebuah peta yang menunjukkan rute

untuk mencapai tempat tersebut. Pertama kita melihat arah-arahnya di peta. Kemudian kita harus meninjau kembali apa yang kita lihat, meninjau ulang peta tersebut, memperhatikan peta tersebut supaya kita betul-betul mengerti arah-arahnya. Dengan demikian barulah kita bisa benar-benar pergi ke tempat tujuan kita. Ini sama seperti meditasi. Contoh lain adalah ketika kita telah membeli satu peralatan yang baru. Tidaklah cukup hanya dengan membaca petunjuk penggunaannya. Kita harus membaca ulang petunjuk tersebut, memperhatikannya dengan seksama untuk memastikan apakah kita sudah memahaminya secara teori. Ketika kita sudah pasti memahaminya secara teori, kita bisa melanjutkan untuk mengoperasikan peralatan tersebut. Ini sama dengan meditasi, bermeditasi mempraktikkan apa yang telah kita peroleh melalui pengamatan, pembelajaran, pertimbangan dan penelitian. Pada tahap ketiga, melalui meditasilah fakta-fakta hasil pengamatan ini menjadi bagian dari pengalaman kehidupan kita.

Mungkin kita bisa sedikit mendiskusikan tentang sikap yang seharusnya dikembangkan seseorang saat berlatih melaksanakan Ajaran Sang Buddha. Dijelaskan bahwa seseorang yang tengah mempelajari Ajaran sepatutnya menghindari tiga kesalahan dalam perilakunya dan ketiga kesalahan ini dijelaskan dengan contoh sebuah

wadah. Dalam konteks ini, kita adalah wadah tersebut, dan Ajaran adalah yang seharusnya diisi ke dalam wadah tersebut. Misalnya saja wadah tersebut ditutup dengan penutup, kita tidak akan bisa mengisi wadah tersebut, misalnya saja, dengan susu. Ini sama seperti seseorang yang mendengarkan Ajaran dengan pikiran yang tertutup, dengan pikiran yang sudah kukuh dengan pendiriannya. Dharma tidak bisa masuk untuk mengisi wadah tersebut. Kemudian anggaplah kita memiliki suatu wadah yang berlubang di bawahnya. Jika kita mengisi wadah tersebut dengan susu, susu tersebut pun akan mengalir keluar dari lubang tersebut. Ini sama seperti beberapa di antara kita yang tidak bisa menggenggam dengan baik apa yang telah didengar. Dan yang terakhir adalah wadah yang kotor. Misalnya saja kita mengisi wadah tersebut dengan susu sebelum kita mencuci wadah tersebut. Anggap saja ternyata masih tersisa susu basi di wadah tersebut. Susu segar yang kita tuangkan ke dalam wadah tersebut juga akan ikut menjadi rusak. Sama halnya jika kita mendengarkan ajaran dengan pikiran yang tidak suci, dengan perilaku yang tidak mulia, misalnya karena kita ingin memperoleh suatu jabatan, ataupun ketenaran, dengan perilaku yang penuh ketamakan inilah, kita seperti sebuah wadah yang ternodai kotoran. Kita harus berusaha untuk menghindari kesalahan-kesalahan ini ketika mempelajari Ajaran Sang

Buddha, ketika mempelajari Dharma. Sebagai gantinya, seseorang bisa mendengarkan Dharma seperti seorang pasien yang mendengarkan petunjuk dari seorang dokter. Dalam konteks ini, Sang Buddha adalah dokter, Dharma adalah obatnya, kita adalah pasien dan praktik Dharma adalah cara-cara supaya kita bisa sembuh dari penyakit, penyakit yang disebabkan kekotoran batin — keserakahan, kemarahan dan kegelapan batin — yang menimbulkan penderitaan. Kita pasti akan memperoleh pencapaian dalam Pengertian Benar jika kita mempelajari Dharma dengan mengingat hal ini dalam batin.

Seringkali kita membagi Pengertian Benar ke dalam dua aspek. Yang pertama berkaitan dengan tingkatan biasa, sementara yang kedua berkaitan dengan tingkatan yang lebih mendalam. Beberapa waktu lalu, kita membahas tentang tujuan-tujuan yang ditawarkan dalam Agama Buddha, berdasarkan tingkatan tujuannya — yang pertama, kebahagiaan dan kekayaan dalam kehidupan ini dan kehidupan selanjutnya, serta yang kedua, pembebasan akhir. Di sini pula, dalam pembahasan mengenai Pengertian Benar, kita melihat ada dua tingkatan, dua aspek dari Pengertian Benar. Aspek yang pertama berhubungan dengan jenis tujuan yang pertama, sedangkan aspek yang kedua berhubungan dengan pencapaian pembebasan. Aspek Pengertian Benar yang pertama adalah pemahaman

tentang hubungan antara sebab dan akibat dalam lingkup tanggung jawab moral dalan perbuatan dan perilaku kita. Ini secara singkat menyatakan bahwa kita akan mengalami akibat dari perbuatan-perbuatan kita. Jika kita bertindak dengan baik, jika kita memegang prinsip menghormati segala bentuk kehidupan, kepemilikan, kejujuran dan seterusnya, jika kita bertindak dengan cara yang baik, kita akan mengalami akibat-akibat baik dari perbuatan-perbuatan kita. Kita akan menikmati kebahagiaan dan kondisi yang menguntungkan di kehidupan ini serta kehidupan selanjutnya. Sebaliknya, jika kita berbuat buruk, kita akan mengalami kesedihan, penderitaan dan kondisi yang tidak menguntungkan di kehidupan ini dan yang selanjutnya.

Pada tingkatan pemahaman yang berkaitan dengan tujuan akhir dari Ajaran Sang Buddha, kita perlu memperhatikan Pengertian Benar dalam konteks melihat segala sesuatu sebagaimana adanya. Apa yang dimaksud dengan melihat segala sesuatu sebagaimana adanya? Lagi-lagi, jawaban untuk pertanyaan ini adalah jawaban yang doktrinal. Ini bisa berarti melihat segala sesuatu sebagai tidak kekal, saling bergantung satu sama lain, bukan diri, sebagai hal yang impersonal, seperti melihat Empat Kebenaran Mulia. Semua jawaban ini benar. Semuanya mengemukakan sesuatu mengenai melihat

segala sesuatu sebagaimana adanya, melihat realita dari segala hal. Untuk sampai pada pengertian pada langkah awal dan juga akhir dari Jalan Mulia Berunsur Delapan ini, kita harus mencari sesuatu yang sama-sama dimiliki oleh semua jawaban ini. Ketika kita mendeskripsikan Pengertian Benar dalam berbagai macam penjelasan, semua deskripsi ini bertolak belakang dengan kegelapan batin, dengan kemelekatan, dengan keterikatan terhadap lingkaran kelahiran dan kematian. Ketika Sang Buddha mencapai penerangan sempurna, yang Beliau alami sejatinya adalah pengalaman hancurnya kegelapan batin. Pengalaman ini paling sering dijelaskan oleh Sang Buddha sendiri dalam konteks pemahaman terhadap Empat Kebenaran Mulia dan pemahaman tentang hukum sebab akibat yang saling bergantungan. Empat Kebenaran Mulia dan hukum sebab akibat ini sama-sama berkaitan erat dengan hancurnya kegelapan batin. Dengan pengertian ini, kegelapan batin adalah inti masalahnya, inti dari rumusan Empat Kebenaran Mulia dan hukum sebab akibat yang saling bergantungan.

Mari kita bahas Empat Kebenaran Mulia kembali secara singkat. Kunci dari perubahan pengalaman seseorang dari mengalami penderitaan menuju akhir dari penderitaan adalah memahami Kebenaran Mulia yang Kedua, yaitu Kebenaran tentang Penyebab Penderitaan.

Ketika kita memahami sebab dari penderitaan, kita kemudian bisa bertindak untuk mencapai akhir dari penderitaan. Empat Kebenaran Mulia seperti yang kita bahas dibagi menjadi dua kelompok, dua kebenaran yang harus ditinggalkan, dan dua lagi yang harus dicapai kebenaran tentang penderitaan dan kebenaran tentang sebab penderitaan harus ditinggalkan, dan kebenaran tentang akhir dari penderitaan dan kebenaran tentang jalan menuju akhir dari penderitaan haruslah dicapai. Memahami sebab penderitaan membuat seseorang bisa melakukan hal ini. Kita bisa melihat hal ini dengan jelas dalam penjelasan Sang Buddha mengenai pengalaman Beliau pada malam Penerangan Sempurna Beliau. Ketika Beliau melihat sebab penderitaan, ketika Beliau memahami bahwa nafsu, niat buruk dan kegelapan batin adalah penyebab penderitaan, ini membuka pintu pada pencapaian Penerangan Sempurna Beliau. Kegelapan batin, nafsu dan niat jahat adalah sebab-sebab penderitaan. Jika kita ingin mengerucutkan pengamatan kita pada konsep yang paling penting, kita perlu fokus pada kegelapan batin, karena kegelapan batinlah yang menimbulkan nafsu dan niat jahat.

Yang terpenting adalah, kegelapan batin adalah pandangan yang mengira adanya diri yang permanen dan independen/berdiri sendiri; konsepsi tentang "Aku"

yang berlawanan dan terpisah dari orang-orang dan benda-benda di sekitar. Sekali kita memiliki gagasan tentang "Aku", kita cenderung melekat pada hal-hal yang mendukung "keakuan" ini dan melawan segala hal yang bertentangan dengan "keakuan" ini. Konsepsi tentang diri inilah yang menjadi sebab utama penderitaan, akar dari segala emosi negatif nafsu keinginan, kemarahan, niat buruk, iri hati, ketamakan dan kecemburuan. Ini menunjukkan ketidaktahuan kita akan fakta bahwa yang disebut sebagai "Aku" ini, diri ini, hanyalah sebuah nama yang diberikan untuk sekelompok faktor yang terus berubah, saling bergantung, dan tidak kekal. Apakah ada hutan yang terpisah dari pohon-pohonnya? Diri hanyalah sekedar nama yang diberikan pada sekumpulan proses. Diri adalah sebab penderitaan dan ketakutan. Dalam konteks ini, konsepsi diri disamakan dengan salah mengira seutas tali sebagai seekor ular di dalam ruang yang cukup gelap. Jika kita melihat seutas tali di dalam kegelapan, kita mungkin mengira tali tersebut adalah seekor ular dan asumsi ini menjadi penyebab ketakutan. Demikian pula, dalam kegelapan batin, kita menganggap proses perasaan, persepsi dan sebagainya yang bersifat impersonal dan tidak kekal sebagai suatu diri, dan akibatnya kita merespon situasi yang kita hadapi dengan rasa harap dan cemas. Kita menginginkan hal-hal tertentu,

kita menolak hal-hal lain. Kita menyenangi orang-orang tertentu, kita membenci orang yang lain. Jadi kegelapan batin dalam hal ini adalah pengartian yang salah tentang diri yang sejati, ego yang permanen. Ajaran tentang bukan-diri tidaklah berkontradiksi dengan hukum moral, Hukum Karma. Bahkan, Anda akan mengingat kembali yang kita bahas sebelumnya mengenai Pengertian Benar dalam dua aspek, yaitu mengerti tentang Hukum Karma; dan dalam aspek melihat segala sesuatu sebagaimana adanya, mengerti tentang sifat sejati dari kehidupan ini. Ketika ego ini dilenyapkan, ketika pengartian yang salah tentang diri dihapuskan dengan Pengertian Benar, keserakahan, kemarahan dan yang lainnya tidak akan muncul. Ketika ini berhenti, akhir penderitaan pun tercapai. Saya tidak mengharapkan Anda semua langsung mengerti dengan jelas tentang hal ini. Kita akan menghabiskan beberapa sesi dalam beberapa minggu ke depan untuk mendalami dan memperluas pengamatan kita terhadap sifat dari kegelapan batin.

Mari kita beranjak ke bagian selanjutnya dari jalan yang berada dalam kelompok Kebijaksanaan yaitu Pikiran Benar. Di sini kita mulai melihat penyatuan dan penerapan kelompok Kebijaksanaan ke dalam kelompok Moralitas karena pikiran memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perilaku dan perbuatan seseorang. Sang Buddha

pernah berkata bahwa jika seseorang berperilaku dan berucap dengan pikiran yang murni, maka kebahagiaan pun akan mengikutinya bagaikan bayangan yang tak pernah meninggalkannya. Dan jika seseorang berucap dan berperilaku dengan pikiran yang tidak murni, maka penderitaan pun mengikutinya bagaikan roda pedati yang mengikuti kaki seekor kerbau. Pikiran memiliki pengaruh yang sangat besar pada perilaku seseorang. Pikiran Benar berarti menghindari nafsu keinginan dan niat buruk. Jadi Anda bisa melihat betapa pentingnya kebijaksanaan karena sebab penderitaan dijelaskan dalam bentuk nafsu keinginan, niat buruk dan kegelapan batin. Pengertian Benar menghapus kegelapan batin. Pikiran Benar melenyapkan nafsu keinginan dan niat buruk. Jadi Pengertian Benar dan Pikiran Benar melenyapkan sebab-sebab penderitaan.

Untuk melenyapkan nafsu keinginan dan keserakahan kita perlu mengembangkan pelepasan ataupun ketidakterikatan. Untuk melenyapkan niat buruk, kita perlu mengembangkan cinta kasih dan kasih sayang. Bagaimanakah seseorang mengembangkan perilaku yang penuh pelepasan, cinta kasih dan kasih sayang yang berperan sebagai obat penghilang nafsu keinginan dan niat buruk? Pertama-tama, pelepasan dikembangkan dengan bermeditasi merenungkan bahwa segala sesuatu bersifat

tidak memuaskan, terutama kesenangan inderawi yang sejatinya bersifat tidak memuaskan. Kita bisa menyamakan kesenangan inderawi seperti air garam. Seseorang yang kehausan yang meminum air garam hanya akan merasa semakin kehausan. Ia tidak akan memperoleh kepuasan apapun. Sang Buddha juga menyamakan kesenangan inderawi dengan sejenis buah bernama buah Kimbu. Kimbu adalah buah yang tampaknya sangat cantik. Kulitnya terlihat menarik. Rasanya harum dan enak. Namun buah ini bisa menimbulkan malapetaka karena ia beracun ketika dimakan. Begitu pula, kesenangan inderawi sungguhlah menarik dan menyenangkan tetapi juga menimbulkan malapetaka. Jadi untuk mengembangkan pelepasan, seseorang harus merenungkan akibat dari kesenangan inderawi yang tidak diinginkan ini. Sebagai tambahan, seseorang harus merenungkan, memahami bahwa samsara sejatinya adalah penderitaan. Bahwa tak peduli di manapun seseorang terlahirkan di dalam lingkaran kelahiran dan kematian, situasi tersebut tetap diliputi penderitaan. Sifat dari samsara adalah penderitaan, seperti sifat api yang panas. Dengan mengerti sifat kehidupan yang tidak memuaskan, dan dengan mengetahui konsekuensi dari kesenangan inderawi yang tidak diinginkan inilah, seseorang bisa mengembangkan pelepasan.

Seseorang bisa mengembangkan cinta kasih dan kasih sayang dengan memahami kesamaan/ kesetaraan yang mendasar antara semua makhluk hidup. Semua makhluk takut akan kematian, semua makhluk gentar terhadap hukuman. Dengan memahami hal ini, hendaknya seseorang tidak membunuh ataupun membuat makhluk lain terbunuh. Semua makhluk menginginkan kebahagiaan, semua makhluk takut akan rasa sakit. Dalam hal ini, kita semua sama. Dengan memahami hal ini, hendaknya seseorang tidak menempatkan dirinya di atas makhluk lain, hendaknya ia tidak menanggapi dirinya berbeda dengan cara ia menanggapi orang/ makhluk lain. Pemahaman tentang kesamaan/kesetaraan mendasar antara semua makhluk merupakan dasar dari pengembangan cinta kasih dan kasih sayang. Semua makhluk menginginkan kebahagiaan sama seperti saya menginginkan kebahagiaan. Dengan memahami hal ini, sepatutnya seseorang menghadapi semua makhluk hidup dengan penuh cinta kasih dan kasih sayang. Sepatutnya ia berlatih untuk mengharapkan semua semua makhluk hidup berbahagia. Sama seperti saya yang takut akan penderitaan dan rasa sakit, dan berharap untuk bisa menghindarinya, begitu pula dengan semua makhluk hidup yang pasti merasa takut akan penderitaan dan rasa sakit, dan berharap untuk bisa menghindarinya. Setelah

memahami hal ini, seseorang pun mengembangkan dan melatih suatu perilaku yang mengharapkan untuk melihat semua makhluk terbebas dari penderitaan.

Dengan cara demikian, kita bisa mengembangkan dan melatih perilaku penuh pelepasan, cinta kasih dan kasih sayang dan pada akhirnya bersama-sama melenyapkan keserakahan dan kemarahan. Pada akhirnya melalui kebijaksanaanlah, setelah melenyapkan kegelapan batin, keserakahan dan kemarahan, setelah membersihkan diri kita dari ketiga kekotoran batin tersebut, kita bisa mencapai kebebasan, tujuan akhir yaitu tujuan dari Jalan Mulia Berunsur Delapan, kebahagiaan sejati Nirvana.

⌘

VIII

KARMA

Hari ini kita akan membahas tentang beberapa pandangan yang sangat umum dalam Agama Buddha dan pandangan tersebut adalah tentang karma dan tumimbal lahir. Kedua pandangan ini berhubungan dengan erat, namun karena topik ini cukup luas, kita akan mulai dengan membahas pandangan tentang karma hari ini dan tumimbal lahir pada ceramah selanjutnya.

Kita tahu bahwa apa yang mengikat kita dalam samsara adalah kekotoran batin — nafsu keinginan, niat jahat dan kegelapan batin. Kita menyebut tentang hal ini ketika kita membahas tentang Kebenaran Mulia Kedua — kebenaran tentang sebab penderitaan. Kekotoran batin ini adalah sesuatu yang sama-sama dimiliki oleh semua makhluk di lingkaran samsara, baik itu manusia atau hewan ataupun makhluk-makhluk di alam lain yang tidak biasanya kita lihat. Dalam hal ini, semua makhluk hidup sama, walaupun untuk semua makhluk yang bisa kita lihat, terdapat banyak perbedaan. Sebagai contoh, beberapa di antara kita ada yang kaya raya, ada yang

tidak terlalu kaya, beberapa ada yang kuat dan sehat, sementara yang lain mengalami kecacatan dan sebagainya. Ada banyak perbedaan di antara makhluk hidup dan bahkan lebih banyak lagi perbedaan antara hewan dan manusia. Perbedaan-perbedaan ini disebabkan oleh karma. Apa yang kita semua miliki — nafsu keinginan, niat buruk dan kegelapan batin — terdapat dalam semua makhluk hidup, namun kondisi yang saat ini kita hadapi adalah akibat/hasil dari karma kita yang mengondisikan situasi kita saat ini, situasi di mana kita hidup sebagai orang kaya, kuat dan sebagainya. Kondisi-kondisi ini ditentukan oleh karma. Dalam hal ini karma menjelaskan perbedaan-perbedaan yang ada di antara semua makhluk hidup. Karma menjelaskan mengapa beberapa makhluk beruntung sementara yang lain kurang beruntung, beberapa hidup bahagia sementara yang lain kurang bahagia. Sang Buddha secara spesifik pernah menyatakan bahwa Karma menjelaskan perbedaan-perbedaan antara semua makhluk. Anda mungkin juga mengingat bahwa pemahaman tentang bagaimana karma memengaruhi kelahiran makhluk dalam kondisi yang bahagia ataupun tidak bahagia — pengetahuan tentang bagaimana makhluk hidup berpindah dari kondisi yang membahagiakan menuju kondisi yang menyedihkan, dan juga sebaliknya, dari kondisi yang menyedihkan menjadi membahagiakan

sebagai akibat dari karma mereka — merupakan bagian dari pengalaman Sang Buddha pada malam Penerangan Sempurna Beliau. Karma-lah yang menjelaskan kondisi di mana suatu makhluk hidup berada.

Setelah berbicara panjang lebar tentang fungsi karma, marilah kita melihat lebih dekat pada apa sebenarnya karma itu. Mari kita mendefinisikan karma. Mungkin cara terbaik mendefinisikan karma adalah dengan pertama-tama menentukan apa yang bukan karma. Seringkali kita menemukan orang-orang menyalahartikan pandangan tentang karma. Ini seringkali terjadi dalam penggunaan istilah karma dalam percakapan sehari-hari kita. Pasti Anda pernah mendengar orang berkata bahwa seseorang tidak bisa mengubah situasinya karena karmanya. Kalau berkata demikian, karma menjadi semacam pelarian. Ia menjadi sama saja dengan takdir atau paham fatalisme. Ini betul-betul pengertian karma yang tidak benar. Pengertian karma yang salah sangat lumrah terjadi, bisa jadi karena pandangan yang umumnya kita miliki terhadap keberuntungan dan nasib. Mungkin saja karena alasan inilah pandangan kita tentang karma menjadi bercampur dengan pandangan tentang takdir. Karma bukanlah nasib ataupun takdir.

Jika karma bukan merupakan nasib atau takdir, apakah karma itu? Mari kita perhatikan istilahnya

sendiri. Karma berarti perbuatan, yang artinya adalah "melakukan". Ini menunjukkan bahwa makna sebenarnya dari karma bukanlah nasib karena karma adalah perbuatan. Sifatnya sangat dinamis. Akan tetapi artinya lebih dari sekedar perbuatan karena ini bukanlah perbuatan yang sifatnya mekanis. Ini bukanlah perbuatan yang dilakukan tanpa kesadaran ataupun tanpa kesengajaan. Ini adalah perbuatan yang diliputi niat, kesadaran, dan kesengajaan. Bagaimanakah perbuatan yang diliputi niat dan kesengajaan ini mengondisikan atau menentukan situasi kita? Ini karena setiap perbuatan pasti memiliki suatu reaksi, suatu akibat. Kenyataan ini telah ditunjukkan dalam dunia fisika oleh seorang fisikawan hebat bernama Newton yang merumuskan hukum yang menyatakan bahwa setiap aksi pasti memiliki reaksi yang sama dan berlawanan. Dalam lingkup perbuatan yang dilakukan dengan sadar, kita memiliki pengertian yang sama dengan hukum fisika aksi dan reaksi, yaitu hukum bahwa setiap tindakan yang disertai dengan niat dan kesengajaan pasti memiliki efek/akibatnya. Inilah mengapa kita terkadang berbicara tentang Karma-Vipaka, perbuatan yang disertai dengan niat serta matangnya akibat perbuatan tersebut, ataupun tentang Karma-Phala, perbuatan yang disengaja serta buah akibatnya. Saat kita berbicara tentang perbuatan yang disertai dengan niat serta akibat atau

buahnya, kita berbicara tentang Hukum Karma. Dalam pengertiannya yang paling mendasar, Hukum Karma dalam lingkup moral mengajarkan bahwa perbuatan yang sama akan membawa pada hasil yang sama. Mari kita ambil suatu contoh. Jika kita menanam biji mangga, tanaman yang tumbuh pastilah pohon mangga, dan akhirnya pohon tersebut akan berbuah mangga. Contoh lain, jika kita menanam benih Pong Pong[20], pohon yang tumbuh pasti adalah pohon Pong Pong dan buah yang dihasilkan adalah buah Pong Pong. Apa yang kita tabur, itulah yang kita tuai. Sesuai dengan perbuatan seseorang, begitu pulalah buah yang akan ia dapatkan. Demikian pula, dalam Hukum Karma, jika kita melakukan perbuatan yang bajik, akhirnya kita akan memperoleh buah yang baik, dan jika kita melakukan perbuatan yang buruk maka akhirnya pun kita akan memperoleh hasil yang buruk dan menyakitkan. Inilah apa yang dimaksud dengan sebab-sebab memberikan akibat-akibat yang sama dengan sebabnya. Ini bisa kita lihat dengan sangat jelas ketika kita melihat contoh spesifik dari perbuatan bajik dan tidak bajik.

Kita bisa memahami secara umum bahwa karma bisa terdiri dari dua jenis — karma bajik atau karma baik

20 Pohon Pong-pong memiliki nama latin *Cerbera odollam*. Sering disebut sebagai "pohon bunuh diri" karena buah, daun, getah, dan biji buahnya mengandung racun yang jika dikonsumsi akan menyebabkan gangguan pada jantung yang bisa berakibat fatal. Di Indonesia, nama lokal tanaman ini adalah Pohon Bintaro.

dan karma yang tidak bajik atau karma buruk. Supaya kita tidak salah memahami deskripsi karma ini, penting bagi kita untuk melihat istilah aslinya. Dalam kasus ini, istilah aslinya adalah *kushala* atau *akushala karma*[21], karma yang bajik maupun yang tidak bajik. Supaya kita memahami bagaimana istilah-istilah ini digunakan, penting bagi kita untuk mengetahu arti sesungguhnya dari *kushala* dan *akushala*. *Kushala* berarti cerdas atau cakap/terampil, sedangkan *akushala* berarti tidak cerdas, tidak cakap/terampil. Ini membantu kita untuk memahami bagaimana istilah-istilah ini digunakan, bukan baik dan buruk, melainkan terampil dan tidak terampil, cerdas dan tidak cerdas, bajik dan tidak bajik. Sekarang apa yang dimaksud dengan bajik dan tidak bajik? Bajik dalam artian bahwa perbuatan-perbuatan yang dilakukan bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain, perbuatan-perbuatan yang dilakukan bukan atas dasar nafsu keinginan, niat buruk dan kegelapan batin, namun atas dasar ketidakmelekatan, cinta kasih dan kasih sayang, serta kebijaksanaan.

Orang mungkin saja bertanya bagaimana mengetahui apakah suatu perbuatan yang bajik atau tidak bajik akan menghasilkan kebahagiaan atau ketidakbahagiaan. Jawabannya adalah waktu yang akan menunjukkannya. Sang Buddha sendiri yang menjawab

21 Dalam bahasa Pali biasanya disebut sebagai *kusala* dan *akusala kamma*.

pertanyaan ini. Beliau menjelaskan bahwa selama suatu perbuatan buruk belum membuahkan hasilnya, seseorang yang bodoh tetap akan menganggap perbuatan tersebut adalah perbuatan yang baik. Akan tetapi ketika perbuatan buruk tersebut membuahkan penderitaan maka ia pun akan menyadari bahwa perbuatan tersebut bukanlah perbuatan yang bajik. Dengan cara yang sama pula, selama suatu perbuatan bajik belum membuahkan kebahagiaan, seseorang yang baik masih akan menganggap perbuatan tersebut tidak bajik. Ketika perbuatan tersebut membuahkan kebahagiaan, iapun kemudian akan menyadari bahwa perbuatan tersebut baik. Jadi orang perlu menilai perbuatan bajik atau tidak bajik dari sudut pandang yang melihat secara jangka panjang. Secara sederhana, perbuatan yang bajik akhirnya akan menghasilkan kebahagiaan untuk diri sendiri dan makhluk lain, sementara perbuatan tidak bajik memiliki hasil sebaliknya, perbuatan tidak bajik membuahkan penderitaan bagi diri sendiri dan makhluk lain.

Secara spesifik, perbuatan-perbuatan tidak bajik yang perlu dihindari berkaitan dengan tiga pintu atau perantara perbuatan, yaitu jasmani, ucapan dan pikiran. Terdapat tiga perbuatan jasmani yang tidak bajik, empat perbuatan ucapan yang tidak bajik, serta tiga perbuatan pikiran yang tidak bajik yang harus dihindari.

Ketiga perbuatan jasmani yang harus dihindari adalah membunuh, mencuri dan berzina. Keempat perbuatan ucapan tidak bajik yang harus dihindari adalah berbohong, memfitnah, berkata kasar dan bergunjing. Ketiga perbuatan pikiran tidak bajik yang harus dihindari adalah keserakahan, kemarahan dan delusi/kebodohan batin. Dengan menghindari kesepuluh perbuatan tidak bajik ini, kita akan menghindari konsekuensinya. Perbuatan tidak bajik membuahkan penderitaan. Buah dari perbuatan-perbuatan tidak bajik ini ada dalam berbagai bentuk. Buah perbuatan tidak bajik yang telah matang sepenuhnya adalah berupa kelahiran kembali di alam rendah, di alam penuh penderitaan alam neraka, alam setan kelaparan dan hewan. Jika perbuatan-perbuatan tidak bajik ini tidak cukup kuat untuk menghasilkan kelahiran kembali di alam-alam rendah, akibatnya akan berujung pada ketidakbahagiaan di kehidupan ini sebagai seorang manusia. Di sini kita bisa melihat cara kerja prinsip suatu sebab yang menghasilkan akibat yang serupa. Sebagai contoh, kebiasaan membunuh yang didorong oleh niat buruk dan kemarahan yang berujung pada terbunuhnya makhluk lain akan mengakibatkan kelahiran kembali di alam neraka di mana pengalamannya dipenuhi dengan amarah dan niat buruk dan di mana ia akan terus menerus terbunuh. Jika pembunuhan tidak menjadi kebiasaan

atau tidak cukup berat untuk menghasilkan kelahiran kembali di alam neraka, pembunuhan tersebut akan berakibat pada kehidupan yang singkat sebagai manusia, terpisah dari yang dicintai, ketakutan ataupun kecemasan berlebih. Di sini pula kita bisa melihat bagaimana akibat yang ditimbulkan serupa dengan sebabnya. Pembunuhan mempersingkat waktu hidup makhluk lain, menimbulkan derita bagi orang-orang terkasih mereka, dan sebagainya. Sama halnya dengan pencurian, tindakan mencuri didasari oleh kekotoran batin berupa nafsu keinginan yang akan membawa pada kelahiran kembali sebagai setan kelaparan yang serba kekurangan. Jika ini tidak membawa pada kelahiran kembali sebagai setan, maka ini akan mengakibatkan kemiskinan, ketergantungan pada orang lain untuk bertahan hidup dan sebagainya. Perzinahan mengakibatkan tekanan dalam kehidupan pernikahan atau rumah tangga yang tidak bahagia.

Kalau perbuatan yang tidak bajik menghasilkan akibat yang tidak bajik — penderitaan, maka perbuatan bajik menghasilkan akibat yang bajik — kebahagiaan. Kita bisa mengartikan perbuatan bajik dengan dua cara. Kita bisa secara sederhana mengartikan perbuatan bajik dengan menghindari perbuatan yang tidak bajik, menghindari membunuh, mencuri, berzina, dan sebagainya. Atau kita bisa memaknai perbuatan bajik dengan istilah yang

positif. Di sini perbuatan bajik yang dimaksud adalah perbuatan yang mengandung kemurahan hati, moralitas baik, meditasi/perenungan, rasa hormat, pelayanan, pelimpahan kebajikan, rasa berbahagia atas kebajikan orang lain, mendengarkan Dharma, mengajarkan Dharma dan meluruskan pandangan. Kalau perbuatan tidak bajik yang menghasilkan penderitaan, sebaliknya perbuatan bajik ini menghasilkan manfaat. Di sini juga, akibat yang ditimbulkan sama/serupa dengan perbuatan yang dilakukan. Sebagai contoh, kemurahan hati menghasilkan kekayaan. Mendengarkan Dharma membawa pada kebijaksanaan. Perbuatan-perbuatan bajik memiliki konsekuensi yang sama-sama bajik, selayaknya perbuatan tidak bajik yang memiliki konsekuensi yang sama-sama tidak bajik.

Karma, baik itu bajik ataupun tidak bajik, dipengaruhi oleh kondisi-kondisi saat perbuatan tersebut dilakukan. Dengan kata lain, suatu perbuatan yang bajik maupun tidak bajik bisa jadi lebih kuat atau tidak terlalu kuat tergantung pada kondisi saat perbuatan tersebut dilakukan. Kondisi-kondisi yang menentukan berat atau kekuatan karma bisa mengacu pada subjek — pelaku dari suatu perbuatan — dan mengacu pada objek — penerima suatu perbuatan. Jadi kondisi-kondisi yang menentukan berat suatu karma inilah yang bekerja pada

subjek dan objek suatu perbuatan. Secara spesifik, jika kita mengambil pembunuhan sebagai contoh, suatu pembunuhan akan memiliki berat/kekuatan yang lengkap dan penuh jika memenuhi lima kondisi terdapat suatu makhluk hidup, adanya kesadaran pada makhluk tersebut, terdapat niat untuk membunuh makhluk tersebut, adanya usaha atau aksi untuk membunuh makhluk tersebut, dan berakibat pada kematian makhluk tersebut. Di sini pula, kita bisa melihat kondisi-kondisi yang subjektif dan objektif. Kondisi yang subjektif adalah adanya kesadaran makhluk hidup tersebut, niatan untuk membunuh dan usaha/aksi membunuh. Kondisi objektifnya adalah adanya suatu makhluk hidup dan kematian yang dialami makhluk tersebut. Begitu pula, terdapat lima kondisi yang memengaruhi berat suatu karma dan kelima kondisi tersebut adalah perbuatan yang dilakukan secara terus-menerus dan berulang-ulang; perbuatan yang dilakukan dengan tekad dan niat yang kuat; perbuatan yang dilakukan tanpa rasa penyesalan; perbuatan yang dilakukan kepada mereka yang memiliki kualitas mental/ moral yang baik; dan perbuatan yang dilakukan kepada mereka yang di masa lampau telah berjasa pada si pelaku perbuatan. Di sini pula terdapat kondisi-kondisi subjektif dan objektif. Kondisi-kondisi subjektif adalah perbuatan yang terus-menerus; perbuatan yang dilakukan dengan

niat; dan perbuatan yang dilakukan tanpa rasa penyesalan. Jika seseorang melakukan perbuatan yang tidak bajik secara terus-menerus dengan niat yang kuat dan tanpa penyesalan, berat dari perbuatan tersebut pun menjadi lebih besar. Kondisi objektifnya adalah kualitas mental dari objek yang menjadi penerima perbuatan tersebut, dan hubungan pelaku dengan penerima perbuatan. Dengan kata lain, jika seseorang melakukan perbuatan yang bajik atau tidak bajik kepada makhluk yang memiliki kualitas mental yang hebat seperti para arahat, ataupun Sang Buddha, perbuatan bajik ataupun tidak bajik yang dilakukan akan memiliki berat yang lebih besar. Yang terakhir, kekuatan dari perbuatan bajik atau tidak bajik kepada mereka yang berjasa kepada kita, seperti orang tua, guru dan teman-teman, memberikan efek lebih besar. Kondisi objektif dan subjektif sama-sama menentukan berat karma. Ini penting karena pengertian ini akan membantu kita memahami bahwa karma bukan hanya sekedar hitam dan putih, ataupun baik dan buruk. Karma adalah perbuatan moral dan tanggung jawab moral. Akan tetapi cara kerja Hukum Karma sangatlah selaras dan seimbang seperti menyamakan akibat dengan sebab, mencatat kondisi subjektif dan objektif yang menentukan sifat dari suatu perbuatan. Ini memastikan kenyataan

bahwa akibat dari perbuatan adalah sama dan serupa dengan sebab-sebabnya.

Akibat dari karma bisa terlihat baik dalam waktu jangka pendek maupun jangka panjang. Secara tradisional kita membagi karma menjadi tiga jenis, berkaitan dengan lamanya waktu yang dibutuhkan hingga akibat dari perbuatan tersebut berbuah. Karma bisa membuahkan akibat di kehidupan saat ini atau di kehidupan selanjutnya ataupun di beberapa kehidupan selanjutnya. Ketika karma membuahkan akibat di kehidupan ini, itu artinya karma yang berbuah dalam jangka waktu yang cukup pendek. Jenis karma ini bisa dengan mudah kita kenali. Sebagai contoh, ketika seseorang menolak untuk belajar, ketika seseorang menenggelamkan dirinya dalam hal-hal tak bermanfaat seperti alkohol dan narkoba, ketika seseorang mulai mencuri untuk menyokong kebiasaan buruknya; akibat-akibat ini akan muncul dalam waktu yang singkat. Akibat-akibat ini akan terlihat dalam bentuk kehilangan mata pencaharian, persahabatan, kesehatan dan sebagainya. Kita tidak bisa melihat akibat karma yang jangka panjang, tetapi Sang Buddha dan Siswa-siswa Utamanya yang telah mengembangkan batin mereka bisa melihat langsung akibat jangka panjangnya. Sebagai contoh, ketika Maudgalyayana[22] dikeroyok para

22 Dalam bahasa Pali, bhikkhu tersebut bernama Maha Moggallana.

perampok hingga meninggal, Sang Buddha bisa melihat bahwa kejadian ini merupakan akibat dari perbuatan yang dilakukan oleh Maudgalyayana di kehidupan lampaunya, ketika ia membawa kedua orangtuanya yang sudah tua ke hutan dan memukuli mereka hingga meninggal, dan kemudian mengatakan bahwa mereka dibunuh oleh para perampok. Akibat dari perbuatan tidak bajik yang dilakukan pada banyak kehidupan yang lampau ini akhirnya berbuah di kehidupan terakhirnya. Saat kematian kita harus meninggalkan segalanya — segala hal yang kita miliki serta orang-orang yang kita cintai, akan tetapi karma kita akan menyertai kita bagaikan bayangan. Sang Buddha pernah berkata bahwa tidak ada seorangpun di dunia ini yang bisa melarikan diri dari karmanya sendiri. Jadi ketika kondisinya tepat, tergantung pada batin dan jasmani, akibat dari karma akan berbuah sendiri, sama seperti sebuah mangga yang akan berbuah di sebatang pohon mangga di kondisi-kondisi tertentu. Kita bisa melihat bahwa bahkan di alam pun ada buah akibat yang munculnya lebih lama dibandingkan buah yang lain. Jika sebagai contoh, kita menanam biji pepaya, kita akan memperoleh buahnya dalam waktu yang jauh lebih singkat dibandingkan jika kita menanam biji durian. Demikian pula, akibat-akibat dari karma bisa berbuah dalam jangka waktu singkat maupun jangka waktu lama.

Selain kedua jenis karma, karma bajik dan karma tidak bajik, kita harus juga membahas tentang karma netral atau tidak efektif. Karma netral adalah karma yang tidak memiliki konsekuensi moral, baik karena sifat dari perbuatan tersebut yang tidak memiliki konsekuensi moral ataupun karena karma tersebut dilakukan tanpa niat atau kesengajaan. Sebagai contoh, tidur, berjalan, bernapas, makan, pekerjaan keseharian dan sebagainya tidak memiliki konsekuensi moral. Begitu pula, perbuatan yang tidak disengaja adalah karma yang tidak efektif. Dengan kata lain, jika seseorang secara tidak sengaja menginjak seekor serangga, karena tidak sadar bahwa ada serangga di sana, ini juga bisa disebut sebagai karma netral karena tidak terdapat niat unsur niat tidak terdapat dalam perbuatan tersebut.

Manfaat dari memahami Hukum Karma adalah dapat mencegah seseorang dari berbuat hal-hal yang tidak bajik yang akan membuahkan penderitaan. Ketika kita memahami bahwa dalam kehidupan kita sendiri setiap tindakan akan memiliki akibat yang serupa dan sama, ketika kita memahami bahwa kita akan mengalami akibat dari perbuatan tersebut, bajik ataupun tidak bajik, kita akan menghindari perilaku yang tidak bajik, karena tidak ingin mengalami akibat-akibat dari perbuatan yang tidak bajik. Demikian pula, dengan memahami bahwa

perbuatan bajik membuahkan kebahagiaan, kita akan terus mengembangkan perbuatan-perbuatan bajik. Perenungan terhadap Hukum Karma, hukum aksi dan reaksi dalam lingkup moralitas akan mendorong kita untuk meninggalkan perbuatan-perbuatan tidak bajik dan terus mengembangkan perbuatan bajik. Kita akan membahas akibat karma dalam kehidupan selanjutnya secara lebih spesifik dan bagaimana karma mengondisikan serta menentukan kelahiran kembali di ceramah minggu depan.

⌘

IX

TUMIMBAL LAHIR

Hari ini kita akan melanjutkan pembahasan tentang tema yang kita mulai dua minggu lalu ketika kita membahas ajaran tentang karma. Kita akan mempelajari akibat dari karma dalam kehidupan selanjutnya, atau dengan kata lain, tumimbal lahir. Tetapi sebelum saya mulai membahas secara spesifik ajaran Buddha tentang tumimbal lahir, saya kira kita perlu sedikit membahas konsep tumimbal lahir secara umum. Ini karena tumimbal lahir adalah konsep yang sulit dipercaya oleh banyak orang, terutama dalam beberapa dekade terakhir ketika kita menjadi lebih sering dikondisikan untuk berpikir dengan istilah-istilah ilmiah, dalam hal-hal yang orang-orang yakini secara naif sebagai istilah ilmiah. Berpikir dengan cara demikian telah menyebabkan orang-orang melihat pandangan tentang tumimbal lahir sebagai sesuatu yang bersifat takhayul, bahwa tumimbal lahir adalah cara kuno dalam memandang dunia. Jadi saya pikir kita perlu memperbaiki keseimbangan ini dan menciptakan sejumlah keterbukaan pada konsep kelahiran kembali sebelum kita secara spesifik

membahas mengenai ajaran Buddhis tentang tumimbal lahir.

Terdapat sejumlah pendekatan yang bisa kita ambil untuk menggarisbawahi realita tentang tumimbal lahir. Yang pertama adalah mengingat bahwa hampir di semua peradaban besar di dunia, di masa tertentu ataupun di masa lain, selalu terdapat suatu keyakinan yang kuat tentang tumimbal lahir. Ini benar terjadi di India di mana pandangan tentang tumimbal lahir bisa dirunut ke belakang hingga masa-masa awal peradaban India di mana semua agama besar India, baik itu agama theistik maupun atheis, baik itu aliran Hindu maupun ajaran non-Hindu seperti Jainisme, meyakini adanya tumimbal lahir. Sama halnya dengan di peradaban lain di mana terdapat keyakinan terhadap tumimbal lahir, seperti bahkan di dunia Mediterania, terdapat banyak bukti bahwa keyakinan akan tumimbal lahir cukup umum keberadaannya dan ada selama beberapa abad awal pada zaman masehi. Jadi keyakinan tentang tumimbal lahir ini telah menjadi bagian penting dalam cara berpikir manusia tentang kehidupan.

Secara spesifik, dalam tradisi Buddhis, terdapat pernyataan Sang Buddha terkait tumimbal lahir. Pada malam Penerangan Sempurna Beliau, Sang Buddha mencapai tiga jenis pengetahuan dan yang pertama adalah pengetahuan mendetail mengenai kehidupan-

kehidupan masa lampau Beliau. Beliau mampu mengingat kondisi-kondisi kelahiran Beliau yang lampau. Beliau mampu mengingat nama-nama Beliau di kehidupan lampau, apa saja pekerjaan Beliau dan sebagainya. Selain pernyataan Sang Buddha, Siswa-siswa Utama Beliau juga mampu mengingat kembali kehidupan lampau mereka. Ananda, sebagai contoh, memperoleh kemampuan mengingat kehidupan masa lampaunya tak lama setelah penahbisannya. Demikian pula, dalam sejarah Agama Buddha, para orang suci, cendekiawan dan meditator telah mampu mengingat kehidupan masa lampau mereka.

Bagaimanapun juga, kedua argumen tentang tumimbal lahir ini tidak bisa sepenuhnya terlihat meyakinkan dalam lingkungan yang ilmiah dan rasional. Jadi mungkin kita perlu melihat sedikit lebih dekat pada intinya, dan di sini kita mendapat arahan dari sisi yang tidak terduga. Kebanyakan di antara kita mungkin sadar bahwa pada dua puluh atau tiga puluh tahun lalu terdapat banyak sekali investigasi ilmiah mengenai tumimbal lahir dan investigasi ini dilakukan oleh para psikolog dan parapsikolog[23]. Secara bertahap melalui investigasi ini, kita telah membangun suatu kasus tentang tumimbal lahir yang sangat meyakinkan, suatu kasus yang dikembangkan

23 Parapsikologi adalah cabang ilmu kejiwaan yang berhubungan dengan hal-hal gaib (yang berada di luar jangkauan pancaindra). Parapsikolog adalah orang yang berkecimpung/berprofesi dalam bidang parapsikologi.

dengan orientasi yang ilmiah. Terdapat banyak buku terbitan yang menjelaskan serta mendiskusikan detil-detil investigasi tersebut. Salah satu cendekiawan yang cukup aktif dalam bidang ini beberapa tahun belakangan ini adalah Profesor Ian Stevenson dari University of Virginia, Amerika Serikat. Ia telah mempublikasikan penemuan-penemuan tentang lebih dari dua puluh kasus kelahiran kembali. Beberapa di antara kita mungkin cukup familiar dengan kasus dimana seorang wanita mampu mengingat kehidupan masa lampaunya lebih dari seratus tahun yang lalu sebagai Bridey Murphy di negara asing yang bahkan tidak pernah ia kunjungi selama hidupnya. Saya tidak akan membahas secara detil kasus-kasus spesifik ini karena jika Anda tertarik dengan bukti ilmiah dari kelahiran kembali ini Anda bisa membacanya sendiri. Bagaimanapun juga, saya pikir kita sekarang ada pada titik di mana bahkan orang yang paling skeptis di antara kita sekalipun harus mengakui bahwa terdapat banyak bukti tidak langsung yang mendukung adanya tumimbal lahir/kelahiran kembali.

Tetapi untuk melihat kasus tumimbal lahir, kita bahkan bisa melihatnya dengan lebih dekat dari pengalaman kita sendiri, dan di sini kita perlu mengingat dan menelitinya dengan cara Buddhis yang sejati untuk melihat apa makna yang bisa kita ambil dari pengalaman

kita sendiri. Kita semua yang ada di ruangan ini memiliki kemampuan kita tersendiri, kesukaan dan ketidaksukaan kita sendiri, dan saya pikir wajar jika bertanya-tanya apakah semua ini hanyalah suatu kebetulan belaka. Sebagai contoh, beberapa di antara kita lebih mahir berolahraga dibanding yang lain, beberapa di antara kita berbakat dalam matematika, yang lain memliki bakat dalam musik, beberapa di antara kita senang berenang, yang lain takut dengan air. Apakah semua perbedaan dalam kemampuan dan perilaku kita hanya sekedar kebetulan? Ada banyak keunikan dalam pengalaman-pengalaman kita. Saya ambil contoh dari diri saya sendiri. Saya terlahir di keluarga Kristen Katolik di Amerika Serikat. Tidak ada satupun aspek dalam masa muda saya yang mengindikasi bahwa pada usia dua puluh saya akan berkelana ke India dan bahwa saya akan menghabiskan empat belas tahun hidup saya lebih banyak di Asia, dan saya akan berkecimpung dalam studi Buddhis.

Kemudian juga, terdapat situasi-situasi di mana terkadang kita merasakan firasat yang kuat seakan-akan kita sudah pernah berada di suatu tempat sebelumnya, walaupun sebenarnya kita belum pernah mengunjungi tempat tersebut di kehidupan saat ini. Atau, terkadang kita merasa bahwa kita sudah mengenal seseorang sebelumnya. Terkadang kita bertemu dengan seseorang

dan dalam waktu singkat kita merasa kita telah mengenal orang tersebut dengan baik. Atau sebaliknya, terkadang kita telah mengenal seseorang selama bertahun-tahun namun kita tidak merasa dekat dengan orang tersebut. Pengalaman tentang perasaan bahwa kita pernah berada di suatu tempat atau pernah kenal dengan seseorang sebelumnya sangatlah umum dan universal, bahkan dalam masyarakat yang hampir tidak mengenal apapun tentang tumimbal lahir. Terdapat beberapa istilah untuk pengalaman seperti ini, istilah bahasa Prancis "déjà vu" yang berarti "telah melihat atau mengalami". Jika kita tidak dogmatis, ketika kita menggabungkan semua bukti tumimbal lahir — keyakinan yang persisten tentang tumimbal lahir dalam berbagai peradaban pada berbagai zaman dalam sejarah dunia, pernyataan Sang Buddha sendiri, pernyataan Siswa-siswa Utama Beliau, bukti yang ditunjukkan dalam investigasi-investigasi ilmiah, dan juga pengalaman pribadi kita sendiri — kita harus mengakui bahwa setidaknya terdapat kemungkinan bahwa tumimbal lahir itu nyata adanya.

Dalam Agama Buddha, tumimbal lahir adalah bagian dari proses perubahan yang terus menerus. Bahkan, kita tidak hanya terlahir kembali saat kematian kita, kita terlahir dan terlahir lagi setiap saat. Inipun, seperti banyak ajaran Buddhis lainnya, bisa dengan mudah dibuktikan

dengan mengacu pada pengalaman kita sendiri dan dengan mengacu pada ajaran-ajaran ilmiah. Sebagai contoh, mayoritas sel dalam tubuh manusia mati dan terbaharukan berkali-kali sepanjang hidup seseorang. Bahkan beberapa sel yang selalu hidup pun mengalami perubahan internal secara terus-menerus. Ini adalah bagian dari proses kelahiran, kematian dan kelahiran kembali. Jika kita memperhatikan pikiran kita pun, kita akan melihat bahwa kondisi mental berupa kecemasan, kebahagiaan, dan sebagainya selalu berubah setiap saat. Mereka mati/lenyap dan digantikan dengan kondisi yang baru. Jadi apapun pengalaman kita, baik jasmani ataupun pikiran kita, pengalaman kita ditandai oleh kelahiran, kematian dan kelahiran kembali yang terus-menerus.

Dalam Agama Buddha, disebutkan bahwa terdapat berbagai jenis alam, ruang ataupun dimensi kehidupan. Terdapat tiga-puluh satu alam kehidupan yang tercatat, namun untuk memudahkan kita, kita akan menggunakan skema enam alam kehidupan yang lebih sederhana. Secara umum, enam alam tersebut bisa dibagi menjadi dua kelompok, yang pertama bersifat menyenangkan dan yang kedua bersifat menyedihkan. Kelompok pertama mencakup tiga dari enam alam yaitu alam dewa, alam setengah dewa/dewa rendah[24], dan alam manusia.

24 Istilah yang digunakan dalam teks bahasa Inggrisnya adalah *demigod*. Biasanya istilah *demigod* digunakan untuk menerjemahkan istilah Asura (Raksasa).

Kelahiran kembali di alam-alam menyenangkan ini adalah hasil dari karma bajik. Kelompok yang kedua mencakup tiga alam kehidupan yang dianggap relatif menyedihkan. Terkadang alam-alam ini disebut alam sengsara, dan alam-alam tersebut adalah alam binatang, alam hantu kelaparan dan alam neraka. Kelahiran di alam-alam sengsara ini merupakan buah dari karma tidak bajik.

Marilah kita melihat satu per satu alam-alam ini dan kita mulai dari yang terbawah, mari kita bahas tentang alam neraka (Niraya). Terdapat berbagai macam neraka dalam Agama Buddha, dan pada dasarnya terdiri dari delapan neraka panas dan delapan neraka dingin. Dalam alam neraka, makhluk-makhluk di sana menderita rasa sakit yang tak terkira dan tak terbayangkan. Dikatakan bahwa penderitaan yang dirasakan saat dihujam dengan tiga ratus tombak dalam satu hari dalam kehidupan ini hanya berjalan selama satu menit dari penderitaan yang dirasakan dalam neraka. Penyebab kelahiran kembali di alam neraka adalah perbuatan kejam yang terus menerus dan menjadi kebiasaan — kebiasaan membunuh, kekejaman, dan sebagainya, perbuatan yang dipenuhi dengan niat buruk dan jahat. Makhluk-makhluk yang terlahir di alam neraka mengalami derita neraka hingga karma buruk mereka berakhir. Ini penting karena kita harus mengingat bahwa di dalam Agama Buddha tidak ada satu makhluk pun yang

mengalami penderitaan selama-lamanya. Ketika karma buruk mereka berakhir, makhluk-makhluk neraka pun akan terlahir kembali di alam kehidupan yang lebih baik.

Alam kehidupan sengsara selanjutnya adalah alam hantu kelaparan (Preta[25]). Makhluk-makhluk di alam ini mengalami derita kelaparan dan kehausan, dan derita akibat rasa panas dan dingin. Mereka sama sekali kekurangan objek-objek yang menjadi keinginan mereka. Diceritakan bahwa ketika hantu-hantu kelaparan melihat segunung nasi atau aliran sungai air yang segar dan bergegas ke sana, mereka menemukan bahwa gunung nasi tersebut ternyata hanyalah segenggam kerikil, dan aliran sungai air segar itu hanyalah seutas pita berwarna biru. Begitu pula, dikatakan bahwa di musim panas, bahkan bulan pun terasa panas, sementara di musim dingin, bahkan matahari pun terasa dingin bagi mereka. Penyebab paling utama kelahiran sebagai hantu kelaparan adalah nafsu keinginan yang penuh dengan keserakahan dan kekikiran. Sama seperti alam neraka, makhluk-makhluk di alam ini tidak ditakdirkan untuk mengalami penderitaan tanpa akhir dalam dalam wujud hantu kelaparan, karena ketika karma buruk mereka habis, mereka pun akan terlahir lagi di alam yang lebih baik.

Di alam kehidupan ketiga yaitu alam binatang

25 Dalam bahasa Pali biasa disebut dengan alam Peta.

(Tiryak[26]), makhluk-makhluk ini mengalami berbagai kondisi yang tidak menyenangkan. Mereka menderita karena ketakutan dan rasa sakit akibat selalu saling membunuh dan memakan satu sama lain. Mereka menderita akibat diburu oleh manusia yang membunuh mereka untuk makanan ataupun untuk diambil kulit, tanduk ataupun giginya. Bahkan jika mereka tidak dibunuh pun, hewan-hewan domestikasi dipaksa bekerja untuk manusia dan dikendarai menggunakan kait dan cambuk. Semua ini adalah sumber penderitaan. Penyebab utama kelahiran kembali sebagai seekor binatang adalah kegelapan batin/kebodohan batin. Dengan kata lain, hasrat keinginan seseorang yang seperti hewan, yang tenggelam dalam makan, tidur, dan hasrat seksual, dan juga ketidakinginannya dalam mengembangkan batin untuk melatih kebajikan dan sebagainya, akan mengarahkan seseorang untuk terlahir sebagai seekor binatang. Sekarang ketika saya mengatakan sebagai contoh bahwa kebiasaan membunuh merupakan sebab kelahiran di neraka, atau keserakahan adalah sebab kelahiran di alam hantu kelaparan, atau kegelapan batin adalah sebab kelahiran kembali di alam binatang, ini tidak berarti bahwa suatu perbuatan spesifik yang bersifat penuh kebencian, keserakahan ataupun kebodohan batin akan mengakibatkan kelahiran kembali di salah satu

26 Dalam bahasa Pali biasa disebut dengan Tiracchana.

alam kehidupan tersebut — alam neraka, alam hantu kelaparan ataupun alam binatang. Apa yang dimaksud di sini adalah terdapat suatu hubungan antara kebencian dan kelahiran kembali di neraka, dan antara keserakahan dengan kelahiran kembali di alam hantu kelaparan, serta antara kegelapan batin dengan kelahiran kembali di alam binatang. Jika tanpa halangan, jika tidak diseimbangkan dengan perbuatan bajik lainnya, perbuatan-perbuatan demikian yang jika terbiasa dilakukan, kemungkinan besar akan mengakibatkan kelahiran kembali di ketiga alam menderita tersebut.

Saya akan melompati pembahasan tentang alam manusia untuk saat ini dan melanjutkan ke alam dewa rendah (Asura). Makhluk-makhluk Asura lebih kuat secara fisik dan lebih cerdas secara mental dibandingkan manusia. Akan tetapi mereka menderita karena kecemburuan dan konflik. Menurut mitos, diceritakan bahwa para Asura dan para dewa memiliki sebatang pohon surga. Para dewa menikmati buah-buahan dari pohon surga tersebut, sementara pada Asura berperan sebagai penjaga akar pohon tersebut. Para Asura merasa iri hati dengan para dewa dan selalu berusaha merebut buah-buahan pohon tersebut dari para dewa. Akibatnya, mereka berperang dengan para dewa, dan dikalahkan oleh para dewa dan menderita konsekuensi yang berat. Karena kecemburuan,

iri hati dan konflik berkepanjangan ini, kehidupan para Asura ini tidak menyenangkan dan tidak beruntung. Sama seperti di alam kehidupan lainnya, ada suatu sebab kelahiran di alam Asura ini. Di sisi positifnya, sebabnya adalah kemurahan hati. Sisi negatifnya, sebab-sebabnya adalah kemarahan, iri hati dan kecemburuan.

Alam kehidupan yang keenam, yaitu alam dewa (Deva) adalah alam yang paling bahagia di antara keenam alam kehidupan. Sebagai hasil dari melakukan perbuatan-perbuatan bajik, menjalankan latihan moralitas dan berlatih meditasi, makhluk-makhluk hidup terlahir sebagai dewa di mana mereka menikmati kesenangan inderawi maupun kesenangan spiritual ataupun ketenangan batin tergantung pada tingkatan dalam alam dewa tempat mereka terlahirkan. Bagaimanapun juga, alam kehidupan para dewa bukanlah yang diinginkan karena kebahagiaan para dewa pun bersifat tidak permanen. Betapapun mereka menikmati kehidupan mereka sebagai seorang dewa, ketika kekuatan karma mereka habis, para dewa ini pun akan jatuh dari surga dan terlahir kembali di alam lain. Pada waktu tersebut, pada waktu kematian mereka, dikatakan bahwa para dewa merasakan lebih banyak derita batin dibandingkan derita jasmani yang dialami makhluk-makhluk di alam lain. Faktor negatif yang berkatian dengan kelahiran di alam ini adalah kesombongan/keangkuhan.

Jadi di sini, seperti yang bisa Anda lihat, terdapat penderitaan dan kekotoran batin yang berhubungan dengan kelima alam kehidupan — penghuni neraka, hantu-hantu kelaparan, binatang, para raksasa dan para dewa, dan hal-hal tersebut adalah niat buruk, nafsu keinginan, kegelapan batin, kecemburuan dan kesombongan. Kelahiran di kelima alam ini tidak diinginkan. Jelas sekali kelahiran di alam tidak menyenangkan tidak dikehendaki, karena penderitaan yang berat dan karena kegelapan batin yang menyeliputi makhluk-makhluk yang menghuni ketiga alam ini. Bahkan kelahiran kembali di alam raksasa dan dewa pun tidak diinginkan. Ini karena, walaupun seseorang memperoleh kebahagiaan dan kekuatan seperti ini, kehidupan para raksasa dan dewa pun tidak permanen. Selain itu, karena distraksi dan juga kesenangan-kesenangan di alam-alam ini, makhluk-makhluk di alam tersebut tidak pernah mencari cara untuk keluar dari lingkaran kelahiran dan kematian. Inilah mengapa dikatakan bahwa dari keenam alam tersebut, yang paling menguntungkan, paling disenangi dan paling baik adalah alam manusia. Inilah mengapa saya membahas alam manusia di akhir.

Alam manusia (Manushya[27]) adalah alam yang paling dikehendaki di antara keenam alam karena sebagai

27 Dalam bahasa Pali disebut Manussa.

seorang manusia, seseorang memiliki motivasi dan kesempatan untuk mempraktikkan Dharma dan mencapai pencerahan. Seseorang memiliki motivasi dan kesempatan ini karena terdapat kondisi-kondisi yang kondusif/sesuai untuk mempraktikkan Jalan Dharma. Dalam kehidupan manusia, kita mengalami kebahagiaan dan penderitaan. Penderitaan di alam ini, walaupun berat rasanya, tidaklah seberat penderitaan di ketiga alam sengsara. Kesenangan dan kebahagiaan yang dirasakan di alam manusia pun tidak sebesar kesenangan dan kebahagiaan yang dirasakan di alam surga. Akibatnya, manusia pun tidak terbutakan oleh kebahagiaan yang intens seperti yang dialami oleh makhluk-makhluk surga, dan tidak juga terdistraksi oleh penderitaan yang tak tertahankan yang dialami oleh para penghuni neraka. Kemudian, tidak seperti hewan, manusia memiliki kecerdasan yang cukup untuk mengetahui perlunya mencari cara untuk mencapai musnahnya penderitaan.

Kelahiran sebagai manusia sulit untuk diperoleh, dilihat dari beberapa sudut pandang. Pertama, kehidupan sebagai manusia dikatakan sulit diperoleh jika dilihat dari sudut pandang penyebabnya. Moralitas baik adalah sebab utama dari kelahiran kembali sebagai seorang manusia, tetapi betapa jarangnya perilaku yang benar-benar baik ditemukan. Kemudian, kelahiran sebagai manusia sulit

diperoleh dari segi jumlahnya, karena jumlah manusia hanyalah sebagian kecil dari semua makhluk yang hidup di keenam alam. Lagipula, tidaklah cukup hanya sekedar terlahir sebagai seorang manusia karena terdapat begitu banyak manusia yang tidak memiliki kesempatan untuk mempraktikkan Dharma. Oleh karena itu, tidak hanya sekedar memiliki kesempatan terlahir sebagai manusia, tetapi juga perlu untuk memiliki kesempatan mempraktikkan Dharma, mengembangkan kualitas moral, mengembangkan batin dan juga kebijaksanaan.

Sang Buddha menjelaskan tentang betapa langka dan berharganya kelahiran yang baik sebagai manusia. Beliau menggunakan sebuah perumpamaan untuk menjelaskan hal ini. Misalnya saja, dunia ini adalah suatu samudera yang luas, dan di permukaan samudera ini terdapat sebuah ban yang mengapung, terbawa oleh arus dan angin, dan misalnya saja di dasar samudera terdapat seekor kura-kura buta yang muncul ke permukaan samudera hanya sekali setiap seratus tahun. Sama seperti sulitnya kura-kura tersebut muncul dengan lehernya masuk tepat di dalam ban yang mengapung di samudera tersebut, begitu pula, sungguh sulit untuk mendapatkan kesempatan terlahir sebagai seorang manusia. Selain itu, dijelaskan juga bahwa sama seperti jika seseorang melempar segenggam kacang kering ke permukaan

dinding batu dan ada salah satu dari kacang tersebut yang terselip di dalam celah batu tersebut, begitu pula sulitnya untuk terlahir sebagai seorang manusia dengan kesempatan untuk mempraktikkan Dharma.

Adalah hal yang bodoh menyia-nyiakan kehidupan kita sebagai manusia dengan kondisi-kondisi yang kondusif yang kita nikmati di masyarakat yang bebas, menyia-nyiakan kesempatan yang kita miliki untuk mempraktikkan Dharma. Sangatlah penting bagi kita untuk memanfaatkan kesempatan ini dengan baik. Kalau kita gagal mempraktikkan Dharma di kehidupan ini, kita tidak akan pernah tahu di mana kita akan terlahir kembali di antara keenam alam kehidupan, dan kapan kita akan memiliki kesempatan seperti ini lagi. Kita harus berjuang untuk membebaskan diri kita dari lingkaran tumimbal lahir karena dengan gagal terlepas darinya berarti kita akan terus-menerus berputar tanpa akhir di dalam keenam alam kehidupan ini. Ketika karma, yang bajik maupun tidak bajik, yang menyebabkan kita terlahir di keenam alam tersebut habis, tumimbal lahir pun akan terjadi, dan kita akan terlahir kembali lagi di alam lain. Kenyataannya, dikatakan bahwa kita semua telah hidup mengitari keenam alam ini selama waktu yang tidak terhitung lamanya, bahwa jika tengkorak dan tulang belulang yang kita miliki di berbagai kehidupan kita itu dikumpulkan, tumpukannya akan

melebihi tinggi Gunung Sumeru. Jika semua air susu ibu yang kita minum selama kehidupan kita yang tak terhitung jumlahnya itu dikumpulkan, jumlahnya akan melebihi air yang ada di seluruh samudera. Jadi sekarang karena kita memiliki kesempatan untuk mempraktikkan Dharma, kita harus segera melaksanakannya tanpa menunda-nunda.

Di tahun-tahun belakangan, terdapat suatu kecenderungan untuk menerjemahkan keenam alam kehidupan ini dalam istilah psikologis. Beberapa guru berpendapat bahwa pengalaman dari keenam alam kehidupan ini ada di kehidupan ini. Tanpa diragukan lagi, hal ini benar adanya. Para pria dan wanita yang tertahan di penjara, tersiksa, terbunuh, dan seterusnya pastinya mengalami situasi yang sama seperti yang dialami oleh para penghuni neraka. Demikian pula, mereka yang kikir dan tamak mengalami kondisi batin yang sama seperti hantu-hantu kelaparan. Dan mereka yang bersikap bagai binatang memiliki kondisi batin yang sama sepeerti hewan. Mereka yang suka bertengkar, yang kuat dan suka iri hati mengalami kondisi batin yang sama seperti para Asura. Mereka yang berpuas hati, tenang, damai dan mulia mengalami kondisi batin seperti para dewa. Namun, walaupun tidak diragukan lagi bahwa pengalaman di keenam alam kehidupan ini ada dalam kehidupan kita saat ini sebagai manusia, saya pikir adalah suatu kesalahan

jika kita berasumsi ataupun percaya bahwa keenam alam kehidupan tersebut tidaklah senyata pengalaman hidup kita sebagai manusia. Alam neraka, alam hantu kelaparan, hewan, raksasa dan dewa itu senyata alam manusia kita. Kita harus mengingat kembali bahwa pikiran adalah pencipta segala jenis kondisi batin. Perbuatan yang dilakukan dengan batin yang murni yang didorong oleh kemurahan hati, cinta kasih dan sebagainya akan menghasilkan kondisi batin yang bahagia ataupun kehidupan seperti di alam manusia dan alam dewa. Namun perbuatan-perbuatan yang dilakukan dengan batin tidak murni yang dipengaruhi oleh keserakahan, niat jahat dan sebagainya akan membuahkan kehidupan yang tidak bahagia seperti para hantu kelaparan dan penghuni neraka.

Terakhir, saya ingin membedakan tumimbal lahir dengan kelahiran kembali[28]. Anda mungkin sudah melihat bahwa dalam Agama Buddha, kita secara konsisten menyebut tumimbal lahir dan bukan kelahiran kembali. Ini karena dalam Agama Buddha kita tidak mempercayai adanya wujud yang kekal, dalam suatu bentuk yang bisa berpindah. Kita tidak mempercayai adanya suatu diri yang terlahir kembali. Inilah mengapa ketika kita menjelaskan tentang tumimbal lahir, kita menggunakan contoh-contoh

28 Dalam teks bahasa Inggris, istilah yang digunakan adalah *transmigration*, yang berarti perpindahan jiwa/nyawa dari satu raga ke raga berikutnya. Kata lain dari *transmigration* adalah reinkarnasi yang berarti kelahiran kembali.

yang tidak menunjukkan perpindahan suatu wujud atau senyawa. Sebagai contoh, ketika suatu kecambah tumbuh dari sebuah biji, tidak ada senyawa yang sama yang berpindah. Biji dan kecambah tidaklah sama. Sama halnya dengan ketika kita menyalakan sebatang lilin dari lilin yang lain, tidak ada wujud/hakekat yang berpindah dari satu ke yang lainnya, namun begitu, yang pertama merupakan penyebab munculnya yang kedua. Ketika satu bola biliar membentur bola yang lain, terdapat suatu kontinuitas, energi dan arah dari bola pertama berpindah ke bola yang kedua. Inilah sebab dari pergerakan bola biliar kedua yang bergerak dalam arah tertentu dengan kecepatan tertentu. Ketika kita menapaki dua langkah ke dalam suatu sungai, itu bukanlah sungai yang sama namun terdapat suatu kontinuitas, kontinuitas dari sebab dan akibat. Jadi terdapat tumimbal lahir, namun bukan kelahiran kembali. Terdapat suatu tanggung jawab moral, akan tetap bukan suatu diri yang berdiri sendiri dan permanen. Terdapat kontinuitas sebab dan akibat, tetapi bukan suatu kekekalan. Saya ingin mengakhiri pembahasan hari ini dengan poin ini karena kita akan menggunakan contoh biji dan kecambah, dan juga contoh api di sebuah lampu minyak ketika kita membahas hukum sebab akibat yang saling bergantungan minggu depan. Dan dengan mempelajari ajaran tentang hukum sebab akibat yang saling bergantungan ini, kita

akan memahami dengan lebih baik bagaimana hukum sebab akibat yang saling bergantungan ini menciptakan tanggung jawab moral dan sesuai dengan konsep bukan-diri.

X

SEBAB AKIBAT YANG SALING BERGANTUNGAN

Hari ini, pada sesi kesepuluh ini, kita akan membahas suatu topik yang sangat penting dalam studi Buddhis dan ini adalah ajaran tentang sebab akibat yang saling bergantungan[29]. Saya menyadari fakta bahwa banyak orang yang meyakini bahwa sebab akibat yang saling bergantungan adalah pelajaran yang sangat sulit dan saya pun tidak menyalahkan pernyataan tersebut. Kenyataannya, pada salah satu kesempatan, Ananda mengatakan bahwa walaupun tingkat kesulitannya yang tinggi, ajaran tentang hukum sebab akibat yang saling bergantungan sebenarnya cukup sederhana; namun Sang Buddha menegur Ananda dengan berkata bahwa kenyataannya ajaran tentang hukum sebab akibat yang saling bergantungan sangatlah mendalam. Tentu saja ajaran hukum sebab akibat yang saling bergantungan

29 Hukum Sebab Akibat yang Saling Bergantungan dalam bahasa Pali disebut Paticcasamuppada.

merupakan salah satu dari ajaran yang paling penting dan mendalam dalam Agama Buddha. Namun terkadang saya merasa bahwa ketakutan kita terhadap hukum sebab akibat ini sebenarnya tidaklah beralasan. Sebenarnya tidak ada hal yang benar-benar sulit, seperti misalnya, pada istilah hukum sebab akibat yang saling bergantungan. Bagaimanapun juga, kita semua tahu apa arti kata bergantungan, dan apa arti dari kelahiran, awal mula serta kemunculan. Hanya ketika kita mulai memperhatikan fungsi dan penerapan dari hukum sebab akibat yang saling bergantungan inilah kita bisa mengetahui bahwa kita memiliki suatu ajaran yang sangat mendalam dan sangat penting. Beberapa indikasi dari hal ini bisa dilihat dari pernyataan Sang Buddha sendiri. Seringkali, kita melihat bahwa Sang Buddha menjelaskan pengalaman penerangan sempurna Beliau dengan satu atau dua cara, baik itu dengan menembus Empat Kebenaran Mulia, maupun dengan cara memahami sifat dari hukum sebab akibat yang saling bergantungan. Kemudian, Sang Buddha sering menyebutkan bahwa untuk mencapai penerangan sempurna, seseorang haruslah memahami Empat Kebenaran Mulia; ataupun, seseorang harus memahami hukum sebab akibat yang saling bergantungan.

Berdasarkan penyataan Sang Buddha sendiri, kita bisa melihat suatu hubungan yang sangat erat

antara Empat Kebenaran Mulia dan hukum sebab akibat yang saling bergantungan. Apakah kesamaan Empat Kebenaran Mulia dengan hukum sebab akibat yang saling bergantungan? Keduanya sama-sama memiliki prinsip kausalitas — ada sebab ada akibat, ada perbuatan dan ada konsekuensi. Pada salah satu ceramah awal kita, kita menyebutkan bahwa Empat Kebenaran Mulia dibagi menjadi dua kelompok. Dua kebenaran yang pertama — penderitaan dan penyebab penderitaan, dan dua kebenaran selanjutnya — akhir dari penderitaan dan jalan menuju akhir dari penderitaan. Dalam kedua kelompok ini, hukum sebab dan akibatlah yang mengendalikan hubungan antara keduanya. Dengan kata lain, penderitaan merupakan akibat dari penyebab penderitaan; dan begitu pula, akhir dari penderitaan merupakan akibat dari jalan menuju akhir dari penderitaan. Di sini pula terkait dengan hukum sebab akibat yang saling bergantungan, prinsip dasar yang bekerja adalah sebab dan akibat. Dalam hukum sebab akibat yang saling bergantungan, kita bisa melihat penjelasan yang lebih rinci terkait apa sebenarnya yang terjadi dalam proses kausalitas. Mari kita ambil beberapa contoh yang menjelaskan sifat dari hukum sebab akibat. Pertama mari kita ambil contoh yang pernah diambil Sang Buddha sendiri. Sang Buddha pernah berkata bahwa nyala api di sebuah lampu minyak bergantung pada minyak dan

sumbunya. Jika terdapat minyak dan sumbu, api di lampu minyak tersebut akan menyala. Jika salah satunya tidak ada, api tersebut akan padam. Contoh ini menggambarkan prinsip hukum sebab akibat yang saling bergantungan dengan nyala api di dalam lampu minyak. Mari kita ambil kecambah sebagai contoh lain. Dengan bergantung pada biji, tanah, air, udara dan sinar matahari, kecambah pun bertumbuh. Bahkan terdapat begitu banyak contoh hukum sebab akibat yang saling bergantungan karena tidak ada satupun fenomena yang tidak terpengaruh oleh hukum sebab akibat ini. Semua fenomena ini muncul dengan bergantung pada sejumlah faktor penyebab. Secara sederhana, inilah prinsip dari hukum sebab akibat yang saling bergantungan.

Kita khususnya tertarik pada prinsip hukum sebab akibat yang saling bergantungan karena ini bisa diterapkan pada permasalahan penderitaan dan tumimbal lahir. Kita tertarik dengan bagaimana hukum sebab akibat bisa menjelaskan situasi yang saat ini sedang kita hadapi. Dalam hal ini, penting untuk mengingat bahwa hukum sebab akibat secara esensial dan utama adalah suatu ajaran yang berkaitan dengan permasalahan mengenai derita, bagaimana membebaskan diri kita dari penderitaan, dan bukanlah suatu penjelasan mengenai evolusi alam semesta. Saya akan secara singkat menyebutkan dua belas

komponen atau mata rantai yang menciptakan hukum sebab akibat yang saling bergantungan. Kedua belas komponen tersebut adalah ketidaktahuan/kegelapan batin, bentuk-bentuk mental/karma, kesadaran, batin dan jasmani, keenam landasan indera, kontak, perasaan, nafsu keinginan, kemelekatan, kemenjadian/penjelmaan, kelahiran, serta pelapukan/usia tua dan kematian[30].

Terdapat dua cara untuk kita memahami kedua belas komponen ini. Yang pertama adalah dengan memahaminya secara berurutan, dalam tiga periode kehidupan: kehidupan lampau, kehidupan sekarang dan kehidupan mendatang. Dalam kasus ini, ketidaktahuan (avijjā) dan bentuk-bentuk mental (saṅkhāra) berasal dari kehidupan lampau. Mereka merepresentasikan kondisi-kondisi yang bertanggungjawab atas munculnya kehidupan saat ini. Komponen-komponen yang selanjutnya pada hukum sebab akibat — kesadaran (viññāṇa), batin dan jasmani (nāma dan rūpa), keenam landasan indera (saḷāyatana), kontak (phassa), perasaan (vedanā), nafsu keinginan (taṇhā), kemelekatan (upādāna) dan penjelmaan/kemenjadian (bhava) — berada pada kehidupan saat ini. Secara singkat, kedelapan komponen ini merupakan proses evolusi di dalam kehidupan ini. Dua

30 Kedua belas faktor dalam Paticcasamuppada adalah avijjā, saṅkhāra, viññāṇa, nāma dan rūpa, saḷāyatana, phassa, vedanā, taṇhā, upādāna, bhava, jāti, serta jarāmaraṇa.

komponen yang terakhir — kelahiran (jāti), pelapukan dan kematian (jarāmaraṇa) — berada di kehidupan mendatang. Berdasarkan skema ini, kita bisa melihat bagaimana kedua belas komponen dari hukum sebab akibat yang saling bergantungan ini tersebar dalam tiga masa kehidupan, dan bagaimana kedua komponen pertama — ketidaktahuan dan bentukan-bentukan mental — mengakibatkan munculnya kehidupan ini dengan personalitas mental dan fisiknya, dan bagaimana sebaliknya, perbuatan-perbuatan yang diperbuat di kehidupan ini mengakibatkan kelahiran di kehidupan masa mendatang. Ini adalah satu cara yang populer dan akurat untuk menerjemahkan keduabelas komponen hukum sebab akibat yang saling bergantungan.

Tetapi untuk hari ini, saya akan berfokus pada interpretasi lain tentang hubungan antara keduabelas komponen hukum sebab dan akibat. Interpretasi ini juga akurat dan didukung oleh guru-guru dan suciwan Buddhis terkemuka. Interpretasi ini bisa disebut sebagai interpretasi perputaran/siklus karena ia tidak bergantung pada pembagian kedua belas komponen ke dalam tiga masa kehidupan. Sebaliknya, ia membagi kedua belas komponen ini ke dalam tiga kelompok, dan kelompok-kelompok tersebut adalah kekotoran batin (Klesha[31]),

31 Istilah Palinya adalah Kilesa.

perbuatan (Karma), dan penderitaan (Dukkha). Skema ini cukup baik untuk digunakan karena tidak bergantung pada pembagian dalam kelompok tiga periode kehidupan yang sifatnya duniawi. Berdasarkan skema ini, ketidaktahuan, nafsu keinginan dan kemelekatan masuk ke dalam kelompok kekotoran batin. Bentukan mental dan kemenjadian/penjelmaan masuk ke dalam kelompok perbuatan. Tujuh komponen sisanya, yaitu kesadaran, batin dan jasmani, keenam landasan indera, kontak, perasaan, kelahiran, serta pelapukan dan kematian termasuk di dalam kelompok penderitaan. Melalui interpretasi ini kita bisa melihat bagaimana ajaran Empat Kebenaran Mulia dan khususnya ajaran tentang Kebenaran Mulia Kedua — kebenaran tentang sebab penderitaan, menyatu dengan ajaran tentang karma dan tumimbal lahir; dan bagaimana kedua ajaran penting ini menjelaskan dengan lebih lengkap proses tumimbal lahir dan munculnya penderitaan.

Anda mungkin ingat bahwa dalam konteks Empat Kebenaran Mulia, kita telah membahas bahwa ketidaktahuan, nafsu keinginan dan niat jahat adalah sebab-sebab penderitaan. Jika kita memperhatikan ketiga komponen hukum sebab akibat yang berada dalam kelompok kekotoran batin, kita akan menemukan ketidaktahuan, nafsu keinginan dan kemelekatan. Di sini pun, ketidaktahuan adalah yang paling mendasar.

Karena ketidaktahuanlah kita mendambakan kesenangan sensual, mendambakan kemunculan/kehidupan dan ketidak-munculan/kemusnahan. Demikian pula, karena ketidaktahuanlah kita melekat pada kesenangan inderawi, pada pengalaman-pengalaman yang menyenangkan, pada pandangan dan ide-ide, dan mungkin yang paling signifikan, pada pandangan adanya diri yang berdiri sendiri dan kekal. Ketidaktahuan ini — nafsu keinginan dan kemelekatan — adalah penyebab munculnya perbuatan.

Kedua komponen hukum sebab akibat yang saling bergantungan yang termasuk dalam kelompok perbuatan adalah bentukan mental dan kemenjadian/penjelmaan. Bentukan mental mengacu pada kesan-kesan atau kebiasaan-kebiasaan yang telah kita bentuk dalam arus momen kesadaran kita — keberlanjutan kesadaran kita. Kesan-kesan atau kebiasaan-kebiasaan ini dibentuk oleh perbuatan yang terus menerus diulang. Kita bisa menggambarkan hal ini dengan contoh yang bisa diambil dari ilmu geografi. Kita tahu bahwa aliran sungai terbentuk karena proses erosi tanah yang berlangsung terus-menerus. Ketika hujan turun di pinggir bukit, air hujan tertampung di dalam anak sungai. Anak sungai tadi pun secara perlahan-lahan menciptakan salurannya sendiri, dan secara perlahan berkembang menjadi sebuah arus. Pada akhirnya, ketika saluran arus tersebut menjadi lebih dalam

dan lebar karena arus air yang terus menerus mengalir, arus tersebut pun menjadi sebuah sungai yang terlihat jelas tepiannya dan arah arusnya. Dengan cara yang sama pula, perbuatan-perbuatan kita menjadi kebiasaan. Kebiasaan-kebiasaan ini menjadi bagian dari kepribadian kita dan kita melakukan kebiasaan ini dari kehidupan ke kehidupan dalam bentuk bentukan mental atau energi kebiasaan. Perbuatan-perbuatan kita di kehidupan ini dikondisikan oleh kebiasaan-kebiasaan yang telah kita bentuk selama kehidupan lampau kita yang tak terhitung lamanya. Jadi, kembali ke analogi aliran sungai dan arus air di dalamnya, kita bisa mengatakan bahwa bentukan-bentukan mental adalah saluran sungai, dan perbuatan-perbuatan yang kita lakukan di kehidupan ini adalah arus air segar yang mengalir melalui saluran sungai yang terbentuk akibat erosi yang diciptakan oleh perbuatan-perbuatan lampau kita. Perbuatan-perbuatan yang kita lakukan di kehidupan ini direpresentasikan dengan komponen yang disebut penjelmaan/kemenjadian. Jadi di sini, terkait dengan bentukan mental dan penjelmaan/kemenjadian, kita punya kebiasaan-kebiasaan yang telah kita kembangkan selama berapa banyak kehidupan lampau kita yang tak terhitung jumlahnnya, serta perbuatan-perbuatan baru yang dilakukan di kehidupan ini, dan gabungan kedua hal ini bersama-sama mengakibatkan tumimbal lahir dan

penderitaan.

Sebagai rangkuman, kita punya kekotoran batin yang bisa dijelaskan sebagai kotoran yang ada dalam batin kita — ketidaktahuan, nafsu keinginan dan kemelekatan. Kekotoran batin ini menghasilkan perbuatan, perbuatan-perbuatan yang dilakukan di kehidupan-kehidupan lampau yang telah menghasilkan bentukan energi kebiasaan, dan perbuatan-perbuatan yang dilakukan di kehidupan saat ini yang mana secara keseluruhan bertanggungjawab menyelaraskan pola-pola yang telah dibentuk sejak kehidupan-kehidupan lampau. Kekotoran batin dan perbuatan-perbuatan ini bersama-sama mengakibatkan kelahiran kembali. Dengan kata lain, mereka menghasilkan kesadaran, batin dan jasmani, enam landasan indera, kontak antara keenam landasan indera serta objek-objeknya, perasaan yang muncul akibat kontak tersebut, kelahiran, serta pelapukan dan kematian. Dalam interpretasi ini, kelima komponen hukum sebab akibat yang termasuk dalam kelompok kekotoran batin dan perbuatan — ketidaktahuan, nafsu keinginan, kemelekatan, bentukan mental dan kemenjadian/penjelmaan — adalah sebab-sebab dari tumimbal lahir dan penderitaan. Kesadaran, batin dan jasmani, keenam landasan indera, kontak, perasaan, kelahiran, serta pelapukan dan kematian adalah akibat dari kekotoran batin dan perbuatan-perbuatan. Bersama-

sama, kekotoran batin dan perbuatan menjelaskan asal mula penderitaan dan kondisi-kondisi kita saat ini, di mana kita terlahir. Anda bisa ingat kembali bahwa di salah satu ceramah kita sebelumnya, kita mengacu pada fakta bahwa walaupun kekotoran batin sama adanya pada setiap makhluk hidup, perbuatan-perbuatan yang dilakukan berbeda antara satu makhluk dengan makhluk lainnya. Jadi walaupun kekotoran batin memenjarakan kita semua dalam samsara, perbuatan-perbuatan kitalah yang menunjukkan fakta bahwa ada yang terlahir sebagai manusia, ada yang terlahir sebagai dewa, ada yang terlahir sebagai binatang. Dengan pengertian ini, keduabelas komponen hukum sebab akibat yang saling bergantungan melukiskan gambar samsara dengan sebab-sebab dan akibat-akibatnya.

Tidak ada gunanya melukiskan gambar samsara ini jika kita tidak berniat untuk menggunakan gambar ini untuk mengubah situasi kita, untuk keluar dari samasara. Dalam hal ini, memahami perputaran samsara, perputaran hukum sebab akibat yang saling bergantungan ini adalah permulaan dari pencapaian pembebasan. Bagaimana bisa? Selama masih ada kekotoran batin dan perbuatan, kelahiran kembali dan penderitaan akan tetap muncul. Ketika kita melihat bagaimana ketidaktahuan, nafsu keinginan, kemelekatan dan perbuatan secara berulang-

ulang akan terus membawa pada tumimbal lahir dan penderitaan, kita akan memahami perlunya memutus lingkaran setan ini. Mari kita ambil suatu contoh yang praktikal. Misalnya Anda sedang mencari rumah kenalan Anda yang tidak pernah Anda kunjungi sebelumnya. Misalnya Anda telah berkendara selama setengah jam lebih dan tidak berhasil menemukan rumah teman Anda, dan misalnya Anda tiba-tiba mengenali suatu tugu (*landmark*) yang Anda lihat sebelumnya. Misalnya saja Anda lagi-lagi melihat tugu tersebut, dan terbersit dalam pikiran Anda bahwa Anda telah melewati tugu ini setengah jam yang lalu. Pada saat itu mungkin akan terbersit dalam pikiran Anda juga bahwa Anda selama ini hanya terus berputar, dan Anda pun akan berhenti dan melihat petunjuk jalan, atau mencari jalannya dari orang-orang yang lewat supaya Anda berhenti berputar-putar dan mencapai tujuan Anda. Inilah mengapa Sang Buddha telah mengatakan bahwa ia yang melihat hukum sebab akibat yang saling bergantungan akan melihat Dharma dan ia yang melihat Dharma akan melihat Sang Buddha. Inilah mengapa Sang Buddha, seperti yang telah saya sebutkan sebelumnya, berkata bahwa memahami hukum sebab akibat yang saling bergantungan adalah kunci menuju pembebasan. Jadi ketika kita melihat fungsi dari hukum sebab akibat yang saling bergantungan, kita pun bisa memutuskan

untuk memutus lingkaran setan dari sebab akibat ini. Kita bisa melakukannya dengan melenyapkan kekotoran dalam batin — ketidaktahuan, nafsu keinginan dan kemelekatan. Ketika semua kekotoran batin ini dilenyapkan, perbuatan[32] pun tidak lagi dilakukan, dan energi kebiasaan pun tidak lagi dihasilkan. Ketika perbuatan-perbuatan lenyap, tumimbal lahir dan penderitaan pun akan lenyap.

Saya ingin sedikit membahas tentang arti penting lain dari hukum sebab akibat yang saling bergantungan dan itu adalah hukum sebab akibat sebagai suatu ungkapan dari Jalan Tengah. Dalam salah satu sesi ceramah kita sebelumnya, kita sempat menyebut tentang Jalan Tengah, dan pada kesempatan tersebut kita mungkin hanya membahas makna dasarnya saja. Kita telah membahas bahwa Jalan Tengah berarti menghindari kondisi ekstrim yang tenggelam dalam kenikmatan inderawi dan juga kondisi ekstrim penyiksaan diri. Dalam konteks tersebut Jalan Tengah memiliki makna yang sama dengan kesederhanaan. Sekarang dalam konteks hukum sebab akibat yang saling bergantungan, Jalan Tengah memiliki makna lain yang berkaitan dengan makna dasar tadi, akan tetapi jauh lebih mendalam. Dalam konteks ini Jalan Tengah berarti menghindari pandangan ekstrim eternalisme dan nihilisme. Bagaimana maksudnya?

32 Perbuatan yang dilandasi niat/kehendak.

Menyalanya api pada lampu minyak bergantung pada minyak dan sumbunya. Ketika kedua hal ini tidak ada, maka nyala api pun akan padam. Oleh karena itu, nyala api tersebut tidak kekal maupun berdiri sendiri. Begitu pula halnya, kepribadian kita yang bergantung pada suatu perpaduan kondisi-kondisi — kekotoran batin dan perbuatan-perbuatan. Sifatnya tidaklah kekal maupun berdiri sendiri. Dengan mengetahui sifat dari kepribadian kita yang terkondisi ini, kita menghindari pandangan ekstrim eternalisme, pandangan yang meyakini adanya keberadaan suatu diri yang kekal dan berdiri sendiri. Atau, dengan mengetahui bahwa kepribadian ini, kehidupan ini tidaklah muncul karena suatu kecelakaan, ataupun hanya suatu kebetulan, melainkan karena terkondisi oleh sebab-sebab yang bersangkutan, kita menghindari pandangan ekstrim nihilisme, pandangan ekstrim yang menolak adanya hubungan antara perbuatan dan konsekuensi. Walaupun nihilisme adalah sebab utama dari tumimbal lahir dalam kondisi sengsara dan harus ditolak, pandangan eternalisme pun juga tidak kondusif untuk pencapaian pembebasan. Seseorang yang melekat pada pandangan eternalisme akan melakukan perbuatan bajik dan akan terlahir di alam-alam bahagia, sebagai seorang manusia atau bahkan sebagai seorang dewa, tetapi ia tidak akan pernah mencapai pembebasan. Dengan menghindari

kedua ekstrim inilah, dengan memahami Jalan Tengah, kita bisa memperoleh kebahagiaan di kehidupan ini dan di kehidupan mendatang dengan melaksanakan perbuatan-perbuatan bajik dan menghindari perbuatan-perbuatan buruk, hingga akhirnya kita pun bisa mencapai pembebasan.

Sang Buddha telah membangun ajaran-ajaran Beliau dengan kepedulian tanpa batas. Ajaran Sang Buddha terkadang disamakan dengan sikap seekor induk macan terhadap anak-anaknya. Ketika induk macan membawa anaknya dengan giginya, ia sangat berhati-hati dalam menjaga gigitannya agar tidak terlalu kencang ataupun terlalu longgar. Jika gigitan pada leher anaknya terlalu kencang, ia akan melukai atau membunuh anaknya. Jika gigitannya terlalu longgar, anaknya akan jatuh dan terluka. Begitu pula, Sang Buddha sangat berhati-hati dalam memperhatikan supaya kita menghindari kedua ekstrim eternalisme dan nihilisme. Karena Beliau melihat bahwa kemelekatan terhadap eternalisme akan merantai kita dalam samasara, Sang Buddha sangat berhati-hati dalam mengajarkan kita untuk menghindari keyakinan tentang adanya diri yang berdiri sendiri dan kekal. Karena Beliau melihat adanya kemungkinan pencapaian pembebasan menjadi rusak akibat keyakinan terhadap adanya diri, Sang Buddha pun meminta kita untuk menghindari

pandangan ekstrim eternalisme. Akan tetapi karena Beliau juga mengetahui bahwa kemelekatan terhadap pandangan ekstrim nihilisme akan membawa pada kemalangan — kelahiran di alam-alam sengsara — Beliau pun berhati-hati dalam mengajarkan tentang realitas dari hukum sebab dan akibat, tentang tanggung jawab moral. Karena Beliau melihat bahwa seseorang akan terjatuh dalam penderitaan ataupun alam rendah akibat menolak hukum tanggung jawab moral, Beliau mengaharkan kita untuk menghindari pandangan ekstrim nihilisme. Tujuan ini secara mengagumkan dicapai melalui ajaran tentang hukum sebab akibat yang saling bergantungan yang menjaga pemahaman kita tentang sifat dari kepribadian kita yang terkondisi, saling bergantungan dan tidak kekal, dan juga pemahaman kita tentang realitas dari hukum sebab dan akibat.

Dalam konteks hukum sebab dan akibat yang saling bergantungan, kita telah memahami tentang sifat dari kepribadian/personalitas/diri, dengan menggaris bawahi sifatnya yang tidak berdiri sendiri. Dalam dua minggu ke depan, kita akan sampai pada pembahasan mengenai ketidakkekalan dan impersonalitas diri (bukan diri) dengan memperhatikan perpaduan-perpaduan yang membentuknya dan dengan menganalisisnya menjadi bagian-bagian yang terpisah. Dengan cara ini, kita akan

menguraikan kebenaran tentang bukan-diri yang akan membuka pintu pada penerangan sempurna.

XI

TIGA CORAK KEHIDUPAN

Topik hari ini adalah tiga corak umum kehidupan[33]. Ini adalah bagian yang penting dari ajaran Sang Buddha. Seperti Empat Kebenaran Mulia, Karma, ajaran tentang hukum sebab akibat yang saling bergantungan serta kelima kelompok agregat, ajaran tentang tiga corak kehidupan adalah bagian dari apa yang kita bisa sebut sebagai inti ajaran tentang kebijaksanaan. Dengan kata lain, ketika kita berbicara tentang pengetahuan dan pemahaman yang berasal dari kebijaksanaan, kita harus mengingat ajaran ini.

Sebelum kita membahas lebih lanjut masing-masing dari corak kehidupan tersebut, ada baiknya kita memahami terlebih dahulu apa maknanya dan apa fungsinya. Pertama-tama, apa yang dimaksud dengan corak dan apa yang bukan corak? Suatu corak adalah sesuatu yang tentunya berhubungan dengan sesuatu

33 Tiga Corak Umum atau Tiga Corak Kehidupan dalam bahasa Pali adalah Tilakkhana.

yang lain. Karena corak ini berhubungan dengan suatu hal yang lain, corak ini pun bisa menunjukkan sifat dari hal tersebut. Mari kita ambil suatu contoh. Panas, sebagai contoh, adalah sifat dari api tetapi bukan sifat dari air. Panas adalah corak dari api karena panasnya api selalu dan pasti berhubungan dengan api. Di sisi lain, panasnya air tergantung pada faktor-faktor eksternal — kompor listrik, panas matahari dan sebagainya. Tetapi panasnya api adalah sifat alami dari api. Dalam hal inilah Sang Buddha menggunakan istilah "corak" yang mengacu pada kenyataan tentang sifat/corak dari kehidupan, yang selalu berhubungan dengan kehidupan dan selalu ditemukan dalam kehidupan. Sifat/corak dari panas selalu dihubungkan dengan api. Jadi kita bisa mengerti sesuatu tentang sifat api dari panasnya. Kita bisa memahami bahwa api itu panas. Kita tahu bahwa kita bisa menggunakan api untuk memasak makanan kita, menghangatkan diri kita dan sebagainya. Sifat panas menunjukkan kepada kita sesuatu tentang api, bagaimana cara menggunakan api dan apa yang bisa dilakukan dengan api. Jika kita mengira sifat dari api berhubungan dengan air, itu tidak akan membantu kita dalam menggunakan air karena api tidak selalu berhubungan dengan air. Kita tidak bisa memasak makanan kita dengan air. Kita tidak bisa menghangatkan diri kita dengan air. Jadi ketika Sang Buddha berkata bahwa

terdapat tiga corak kehidupan, yang Beliau maksud adalah ketiga corak/sifat ini selalu ada dalam kehidupan ini, dan bahwa ketiga corak ini membantu kita untuk mengerti apa yang harus dilakukan dengan kehidupan ini.

Ketiga corak kehidupan yang dimaksud adalah sifat ketidakkekalan (Anitya)[34], penderitaan (Dukkha) dan bukan-diri (Anatma)[35]. Ketiga corak ini selalu ada atau berhubungan dengan kehidupan, dan mereka menunjukkan kepada kita sifat dari kehidupan. Mereka membantu kita untuk mengetahui apa yang harus dilakukan dengan kehidupan. Hal yang harus kita kembangkan sebagai hasil dari memahami ketiga corak kehidupan adalah pelepasan. Ketika kita memahami bahwa kehidupan ini secara umum bersifat tidak kekal, penuh derita dan bukan-diri, kita melenyapkan kemelekatan kita pada kehidupan. Ketika kita melenyapkan kemelekatan kita pada kehidupan, kita telah berada di ambang Nibbana. Inilah tujuan dari memahami ketiga corak tersebut. Pemahaman ini menghancurkan kemelekatan dengan cara melenyapkan ketidaktahuan, pengertian yang salah bahwa kehidupan ini kekal, menyenangkan dan berhubungan dengan adanya diri. Inilah mengapa memahami ketiga corak kehidupan adalah bagian inti dari kebijaksanaan.

34 Anitya dalam bahasa Pali disebut Anicca, yang berarti ketidakkekalan.
35 Anatma dalam bahasa Pali disebut Anatta.

Mari kita lihat corak pertama dari tiga corak kehidupan, yaitu sifat ketidakkekalan. Kenyataan tentang ketidakkekalan telah dikenal tidak hanya dalam Agama Buddha tetapi juga di ilmu filsafat lainnya dalam sejarah. Filsuf Yunani Kuno bernama Herakleitos[36]-lah yang menyatakan bahwa seseorang tidak akan bisa dua kali masuk ke sungai yang sama. Pernyataan ini, yang menjelaskan sifat kehidupan yang selalu berubah dan tidak tetap adalah pernyataan yang sangat Buddhis. Dalam teks Buddhis, disebutkan bahwa ketiga dunia (Dhatu) adalah tidak kekal layaknya awan di musim gugur; bahwa kelahiran dan kematian adalah bagaikan sebuah tarian; dan bahwa kehidupan manusia adalah seperti sekelebat kilat atau sebuah air terjun. Semua ini adalah gambaran jelas tentang ketidakkekalan dan semua ini membantu kita memahami segala sesuatu yang bersifat tidak kekal.

Jika kita melihat pada diri kita sendiri, kita akan menemukan bahwa tubuh kita bersifat tidak kekal. Mereka pasti mengalami perubahan secara terus menerus. Semakin lama kita semakin mengurus. Kita menua dan menjadi beruban, gigi kita mulai ompong, rambut kita mulai rontok. Jika seseorang membutuhkan bukti ketidakkekalan dalam bentuk fisik, ia hanya perlu melihat foto dirinya sendiri

36 Herakleitos dalam bahasa Inggris dikenal sebagai Heraclitus. Pemikiran Heraclitus yang paling terkenal adalah mengenai perubahan-perubahan yang ada di alam semesta, bahwa tidak ada sesuatu apapun yang bersifat tetap atau kekal.

di surat izin mengemudinya atau paspornya sepanjang beberapa tahun. Begitu pula, bentukan-bentukan mental kita tidaklah kekal. Di saat tertentu kita merasa gembira, dan di saat lainnya kita merasa sedih. Waktu kecil, kita tidak mengerti apapun. Saat dewasa, di puncak kehidupan kita memahami lebih banyak hal. Dan ketika kita tua, kekuatan pikiran kita melemah dan kita menjadi seperti anak kecil. Pikiran kita juga ditandai dengan sifat ketidakkekalan. Ini berlaku juga pada hal-hal yang ada di sekitar kita. Semua yang kita lihat di sekitar kita tidaklah kekal. Tidak ada satu hal pun yang akan bertahan selamanya baik itu gedung perkantoran, tempat ibadah, sungai dan pulau-pulau, maupun pegunungan dan juga lautan. Kita tahu pasti bahwa semua fenomena alam ini, bahkan yang terlihat paling kokoh sekalipun, bahkan tata surya inipun suatu saat akan hancur dan lenyap.

Proses perubahan segala hal secara terus menerus — personal maupun impersonal, internal maupun eksternal, terus terjadi tanpa kita perhatikan sekalipun, dan ini sangat berpengaruh dalam kehidupan kita sehari-hari. Hubungan kita dengan orang lain pasti mengalami ketidakkekalan dan perubahan. Teman menjadi musuh, musuh menjadi teman. Musuh bahkan menjadi saudara. Saudara menjadi musuh. Jika kita memperhatikan kehidupan kita lebih dekat, kita bisa melihat bagaimana

semua hubungan kita dengan orang lain ditandai dengan ketidakkekalan. Segala hal yang kita miliki juga tidaklah kekal. Segala hal yang kita cintai — rumah kita, kendaraan kita, pakaian kita, semua ini tidaklah kekal. Semuanya akan mengalami kerusakan dan pada akhirnya akan hancur. Jadi dalam setiap aspek kehidupan kita, baik itu yang bersifat personal maupun materi, atau yang berkaitan dengan hubungan kita dengan orang lain, atau yang berkaitan dengan hal-hal yang kita miliki, ketidakkekalan adalah suatu kenyataan, yang jelas terlihat dengan pengamatan langsung.

Memahami ketidakkekalan tidak hanya penting untuk praktik Dharma kita tetapi juga penting untuk kehidupan sehari-hari kita. Seberapa seringkah hubungan pertemanan merenggang dan berakhir hanya karena salah satu pihak gagal melihat kenyataan bahwa sikap, ketertarikan dan hal-hal lain temannya telah berubah? Seberapa sering perkawinan hancur karena satu, atau kedua belah pihak, gagal melihat fakta bahwa pasangannya telah berubah? Ini karena kita mengunci diri kita sendiri dalam pandangan palsu bahwa sifat dan kepribadian sahabat dan saudara kita tak akan berubah, sehingga kita gagal untuk mengembangkan hubungan kita dengan mereka secara positif dan karena kegagalan inilah kita seringkali gagal memahami satu sama lain. Demikian pula, dalam

karir ataupun kehidupan seseorang, ia tidak bisa berharap untuk sukses jika ia tidak bisa beradaptasi dalam situasi yang berubah seperti, misalnya, tren-tren baru dalam pekerjaan ataupun bidang yang ia tekuni. Jadi baik dalam kehidupan pribadi kita maupun dalam kehidupan di luar pribadi kita, penting untuk memahami ketidakkekalan jika kita ingin menangani urusan pribadi maupun profesional kita dengan cara yang efektif dan kreatif.

Memahami ketidakkekalan memang memberikan manfaat seperti ini, namun di sini dan saat ini, memahami ketidakkekalan sangatlah efektif dalam membantu praktik Dhamma kita. Pemahaman tentang ketidakkekalan adalah obat penawar nafsu keinginan dan niat buruk. Ia juga adalah pendorong praktik Dhamma kita. Dan pada akhirnya, ia adalah kunci dalam memahami sifat sejati dari segala sesuatu, cara kerja segala sesuatu yang sebenarnya.

Disebutkan bahwa perenungan terhadap kematian sama seperti memiliki seorang teman atau pembimbing dalam berlatih Dhamma. Perenungan terhadap kematian berperan dalam mengurangi nafsu keinginan dan niat jahat yang berlebihan. Berapa banyakkah pertengkaran, konflik kecil, ambisi serta perseteruan yang menjadi tidak signifikan setelah kita merenungkan bahwa kita tidak akan mampu menghindari kematian? Selama berabad-abad,

guru-guru Buddhis telah mendorong praktisi-praktisi Dhamma yang bersungguh-sungguh untuk merenungkan kematian, merenungkan ketidakkekalan dari personalitas ini. Beberapa tahun yang lalu, ada seorang teman saya yang berkunjung ke India untuk mempelajari meditasi. Ia mendatangi seorang guru Buddhis yang sangat terkenal dan terpelajar dan meminta beberapa petunjuk meditasi darinya. Sang guru merasa keberatan untuk mengajarinya karena ia merasa tidak yakin dengan kesungguhannya. Teman saya bersikeras dan terus-menerus memohon kepada guru tersebut. Akhirnya, guru tersebut berkata padanya, "Kau akan mati, bermeditasilah merenungkan hal itu." Meditasi dengan objek kematian sangatlah menguntungkan. Kita semua perlu mengingat bahwa kematian kita adalah hal yang pasti. Sejak saat pertama kelahiran kita, kita secara tak terelakkan telah bergerak menuju kematian. Dengan mengingat hal ini, dan merenungkan bahwa pada saat kematian, harta kekayaan, keluarga dan kedudukan tidak akan berguna untuk kita, kita harus mengarahkan pikiran kita untuk berpraktik Dhamma. Kita mengetahui bahwa kematian itu adalah hal yang pasti. Tidak ada satu makhluk pun yang berhasil kabur dari kematian.

Namun, walaupun kematian sendiri adalah hal yang pasti, di sisi lain, waktu kematian tidaklah pasti. Kita

bisa mati kapan saja. Dikatakan bahwa kehidupan adalah bagaikan sebatang lilin di tengah-tengah angin, atau di dalam gelembung air. Lilin ini bisa padam terhembus angin kapan saja. Gelembung air bisa meletus memadamkan lilin ini kapan saja. Dengan mengerti bahwa waktu kematian kita tidak pasti, dan dengan menyadari bahwa kita kini memiliki kondisi dan kesempatan yang sesuai untuk berlatih Dharma, kita sepatutnya segera berlatih sehingga kita tidak menyia-nyiakan kesempatan dan kehidupan yang sangat berharga sebagai manusia ini.

Pada akhirnya, memahami ketidakkekalan membantu kita dalam memahami sifat sejati dari segala sesuatu. Dengan melihat bahwa segala sesuatu akan lenyap, dan selalu berubah setiap saat, kita juga mulai mengerti bahwa segala sesuatu tidak memiliki inti substansial yang berdiri sendiri. Bahwa dalam diri kita dan dalam hal-hal di sekitar kita, tidak ada sesuatu yang disebut diri. Jadi dengan pengertian ini, ketidakkekalan berhubungan secara langsung dengan aspek ketiga dari ketiga corak umum, yaitu sifat bukan-diri. Memahami ketidakkekalan adalah kunci dalam memahami bukan-diri. Kita akan membahas hal ini lebih jauh nanti. Untuk sekarang, mari kita melanjutkan pembahasan tentang aspek kedua dari tiga corak umum, yaitu sifat dari penderitaan.

Sang Buddha telah berkata bahwa apapun yang tidak kekal adalah penderitaan, dan apaun yang tidak kekal dan penuh penderitaan juga adalah bukan-diri. Apapun yang tidak kekal adalah penderitaan karena ketidakkekalan mengondisikan penderitaan. Ketidakkekalan mengondisikan penderitaan dan bukan penyebab penderitaan karena ketidakkekalan hanya bisa mengondisikan penderitaan selama kegelapan batin, nafsu keinginan dan kemelekatan masih ada. Bagaimana maksudnya? Dalam ketidaktahuan kita terhadap sifat sejati dari segala sesuatu, kita menginginkan dan melekati objek-objek dengan harapan semu bahwa semua hal tersebut akan kekal, bahwa mereka mungkin akan memberikan kita kebahagiaan yang kekal. Karena gagal memahami bahwa usia muda, kesehatan dan kehidupan ini sendiri adalah tidak kekal, kita mendambakan hal-hal tersebut, kita melekat pada hal-hal tersebut. Kita begitu terikat pada usia muda dan berharap memperpanjang kehidupan kita, namun karena sifat sejati mereka yang tidak kekal, mereka pun lolos dari genggaman kita bagaikan pasir. Ketika ini terjadi, ketidakkekalan menjadi suatu kondisi untuk penderitaan. Demikian pula, kita gagal melihat sifat ketidakkekalan pada kekayaan, kekuasaan dan kedudukan kita. Kita menginginkan dan melekat padanya. Ketika mereka berakhir, ketidakkekalan pun mengondisikan

penderitaan. Ketidakkekalan dari segala situasi dalam samsara sudah pasti akan mengondisikan penderitaan di alam menyenangkan. Disebutkan bahwa penderitaan para dewa ketika mereka mengetahui bahwa mereka akan jatuh dari surga menuju alam kehidupan yang lebih rendah itu jauh lebih besar daripada penderitaan makhluk-makhluk yang hidup di alam yang lebih rendah. Bahkan para dewa merasa gemetaran ketika Sang Buddha mengingatkan mereka tentang ketidakkekalan. Jadi karena bahkan pengalaman-pengalaman menyenangkan yang kita begitu dambakan dan lekati itu tidaklah kekal, maka ketidakkekalan mengondisikan penderitaan dan apapun yang tidak kekal juga adalah penderitaan.

Sekarang kita sampai pada corak kehidupan yang ketiga, yaitu bukan-diri, atau impersonalitas, atau bukan-inti. Ini bisa dikatakan salah satu ciri paling istimewa dalam pemikiran Buddhis dan dalam ajaran Sang Buddha. Kelak dalam perkembangan agama dan filsafat di India, beberapa aliran Hindu menjadi makin mirip dengan ajaran Sang Buddha, dari segi teknik meditasi dan dari segi pandangan-pandangan filosofis. Jadi sangatlah penting bagi para guru Buddhis untuk menunjukkan bahwa masih terdapat satu ciri istimewa yang membedakan Agama Buddha dari aliran-aliran Hindu yang sangat mirip. Ciri khusus tersebut adalah ajaran mengenai bukan-diri.

Terkadang, ajaran tentang bukan-diri ini menyebabkan kebingungan karena seringkali kita berpikir bagaimana bisa seseorang menolak keberadaan diri. Bagaimanapun juga, kita selalu berkata "Aku sedang berbicara" atau "Aku sedang berjalan," atau "Aku bernama siapa", atau "Aku adalah orangtua dari anak bernama siapa." Jadi bagaimana bisa kita menolak kenyataan tentang "Aku" tersebut? Untuk memperjelas hal ini, saya kira penting untuk mengingat bahwa penolakan Buddhis terhadap "Aku" bukanlah penolakan terhadap istilah penamaan tersebut, istilah "Aku"; namun merupakan penolakan terhadap pandangan bahwa istilah "Aku" ini adalah realitas yang substansial, kekal dan tak berubah. Ketika Sang Buddha berkata bahwa kelima faktor pengalaman personal bukanlah diri, dan bahwa diri tidak bisa ditemukan di dalam kelima faktor tersebut, yang Beliau maksud adalah dalam pengamatan, istilah "Aku" tidak berhubungan dengan inti ataupun diri manapun. Sang Buddha menggunakan contoh kereta tempur dan hutan untuk menjelaskan hubungan antara istilah "Aku" dengan komponen-komponen pengalaman personal. Sang Buddha menjelaskan bahwa istilah "kereta tempur" hanyalah suatu penamaan terhadap sekumpulan bagian yang dipasang hingga berbentuk sedemikian rupa. Roda-rodanya bukanlah si kereta tempur tersebut. Begitupula dengan gandar, gerbong, dan sebagainya. Sama

halnya pula, sebatang pohon yang berdiri sendiri bukanlah sebuah hutan. Beberapa batang pohon pun bukanlah sebuah hutan. Tidak ada hutan yang terpisah dari pohon-pohonnya. Istilah hutan hanyalah suatu penamaan untuk sekumpulan besar pohon-pohon individual. Ini adalah penolakan terhadap diri yang dimaksud Sang Buddha. Penolakan Sang Buddha adalah penolakan keyakinan terhadap adanya sosok yang nyata, berdiri sendiri dan kekal yang diwakili dengan istilah "Aku". Sosok kekal tersebut seharusnya berdiri sendiri, bersifat mutlak seperti seorang raja yang yang memerintah mereka yang berada di bawahnya. Sosok kekal tersebut seharusnya bersifat tetap, tak goyah dan tak goncang terhadap perubahan, namun sosok kekal tersebut, suatu diri yang seperti itu tidak bisa ditemukan di manapun.

Sang Buddha telah menerapkan analisis tersebut terhadap jasmani dan batin untuk mengindikasikan bahwa diri tersebut tidak bisa ditemukan baik di dalam jasmani maupun dalam batin. Jasmani ini bukanlah diri. Jikalau jasmani merupakan diri, diri ini pun akan bersifat tidak kekal, akan mengalami perubahan, kelapukan, kehancuran dan kematian. Jadi jasmani tidak mungkin adalah diri. Diri tidak memiliki jasmani ini, dan "memiliki" di sini maknanya seperti aku yang tidak memiliki sebuah mobil atau sebuah televisi, karena diri tidak bisa mengendalikan jasmani.

Jasmani mengalami penyakit, kelelahan dan penuaan, berlawanan dengan keinginan kita. Jasmani memiliki bentuk yang seringkali tidak sesuai dengan keinginan kita. Jadi tidak mungkin diri memiliki jasmani. Diri tidak ada di dalam jasmani. Jika kita memeriksa tubuh kita dari atas kepala kita sampai ujung jari kaki kita, kita tetap tak akan bisa mengetahui letak diri itu. Diri tidak ada dalam tulang, tidak pula dalam darah, tidak pula dalam sumsum, tidak pula di rambut, tidak pula di dalam air liur. Diri tersebut tidak bisa ditemukan di dalam jasmani. Sama halnya pula, batin ini bukanlah diri. Batin terus-menerus mengalami perubahan. Batin ini selalu melompat kesana kemari bagaikan seekor monyet. Batin ini merasa gembira di satu waktu dan bersedih di waktu lainnya. Jadi batin tidak mungkin merupakan diri, karena batin terus-menerus berubah. Diri tidak memiliki batin karena batin bergembira maupun bersedih, berlawanan dengan kehendak kita. Walaupun kita mengetahui bahwa beberapa pikiran tertentu adalah pikiran bajik, dan beberapa pikiran tertentu adalah yang tidak bajik, batin kita terus mengejar pikiran yang tidak bajik dan tidak peduli dengan pikiran-pikiran yang bajik. Jadi diri ini tidak memiliki batin karena batin bertindak sendiri, terlepas dari diri. Diri tidak ada di dalam batin. Seberapa telitipun kita memeriksa isi batin kita, seberapa telitipun kita mengecek pikiran, perasaan, dan pandangan

kita, kita tidak akan bisa menemukan diri tersebut. Ada satu latihan sederhana yang bisa dilakukan oleh siapa saja. Kita semua bisa duduk dengan tenang selama beberapa saat dan lihatlah ke dalam jasmani dan batin kita, dan kita tidak akan bisa menemukan letak diri baik di jasmani maupun di batin, tanpa kecuali. Kesimpulannya adalah bahwa diri itu hanyalah suatu penamaan untuk sekelompok faktor. Tidak ada diri, tidak ada jiwa, tidak ada esensi, tidak ada diri pada pengalaman personal selain dari faktor-faktor fisik dan mental yang selalu berubah, saling bergantungan, dan tidak kekal, seperti perasaan, pandangan, pemikiran, kebiasaan dan perilaku kita.

Mengapa kita sepatutnya menolak pandangan tentang diri? Bagaimanakah kita mendapatkan manfaat dari menolak pandangan tentang diri? Di sini pula, kita bisa mendapatkan manfaat dengan dua cara penting. Yang pertama, dalam kehidupan sehati-hari kita, pada tingkatan duniawi, kita bisa memperoleh manfaat dari segi kita bisa menjadi orang yang lebih kreatif, lebih nyaman, dan lebih terbuka. Selama kita masih melekat pada diri, kita akan selalu membela diri kita sendiri, melindungi semua kepemilikan kita, properti kita, kedudukan kita, pendapat dan bahkan ucapan kita. Tetapi ketika kita melepaskan keyakinan tentang adanya diri yang berdiri sendiri dan kekal, kita akan mampu menangani berbagai macam

situasi dan orang tanpa kepanikan. Kita akan mampu berhubungan dengan cara yang bebas, spontan dan kreatif. Jadi, memahami bukan-diri membantu kehidupan kita.

Yang lebih penting lagi, memahami bukan-diri adalah kunci menuju penerangan sempurna. Keyakinan tentang adanya suatu diri sama artinya dengan ketidaktahuan/kegelapan batin, dan kegelapan batin adalah yang paling mendasar di antara ketiga kekotoran batin. Ketika kita mengenali, membayangkan, ataupun mewujudkan diri kita sebagai suatu entitas, dengan segera kita menciptakan perpecahan, pemisah antara diri kita dengan orang-orang dan hal-hal di sekitar kita. Ketika kita memiliki konsep diri ini, kita merespon orang-orang dan hal-hal di sekitar kita dengan nafsu keinginan atau dengan rasa penolakan. Dengan pengertian ini, diri tersebut sesungguhnya adalah penjahatnya. Melihat bahwa diri tersebut adalah sumber dan sebab dari segala penderitaan, dan melihat bahwa penolakan terhadap diri adalah sebab dari akhir penderitaan, daripada mencoba untuk membela, melindungi dan menjaga diri itu, mengapa kita tidak berusaha sebaik mungkin untuk menolak dan melenyapkan pandangan tentang diri ini? Mengapa kita tidak melihat bahwa pengalaman personal adalah seperti

sebatang pohon pisang atau seperti bawang, yang ketika kita kupas secara kritis dan mendalam, kita akan menemukan bahwa ia sebenarnya kosong dan tanpa inti yang esensial, yang substansial, yang kosong dari diri?

Ketika kita memahami bahwa segala sesuatu bersifat tidak kekal, penuh dengan penderitaan, dan bukan-diri, dan ketika kita tidak hanya memahami kebenaran-kebenaran ini secara intelektual atau akademis saja tetapi juga melalui pembelajaran, perenungan dan meditasi, kenyataan tentang ketidakkekalan, penderitaan dan bukan diri pun akan menjadi bagian dari pengalaman langsung kita. Melalui pemahaman tentang ketidakkekalan, penderitaan dan bukan-diri, kita akan bisa membebaskan diri kita dari kesalahan-kesalahan mendasar yang memenjarakan kita dalam lingkaran kelahiran dan kematian — kesalahan dalam melihat segala sesuatu sebagai kekal, kesalahan dalam melihat segala sesuatu sebagai menyenangkan dan kesalahan dalam melihat segala sesuatu sebagai diri. Ketika delusi-delusi ini dilenyapkan, kebijaksanaan pun muncul. Sama seperti ketika kegelapan dilenyapkan, cahaya pun muncul. Dan ketika kebijaksanaan muncul, seseorang pun memperoleh kedamaian dan kebebasan Nirvana.

Minggu ini kita telah mengerucutkan pembahasan kita pada pengalaman personal dalam hal jasmani dan

batin. Minggu depan kita akan melihat lebih dalam pada analisis Buddhis terhadap pengalaman personal dari segi seluruh elemen fisik dan batin kita.

XII

KELIMA AGREGAT

Ini adalah seri terakhir dari rangkaian dua belas sesi yang telah kita lalui bersama, dan pada sesi terakhir ini kita akan membahas ajaran tentang kelima agregat (Skhanda[37]—Rupa, Vedana, Samjna, Samskara dan Vijnana). Dengan kata lain, kita akan melihat secara mendalam analisis Buddhis terhadap pengalaman personal[38] atau analisis Buddhis terhadap personalitas/diri.

Selama ceramah sebelumnya, ada beberapa kesempatan di mana saya menyebutkan bahwa ajaran Buddhis dianggap relevan dengan kehidupan modern dan diterima dalam bidang sains, psikologi dan sebagainya. Begitu pula dengan analisis pengalaman personal ke dalam lima agregat. Para psikolog dan psikiater modern telah menunjukkan ketertarikan dalam analisis ini. Disebutkan juga bahwa dalam Abhidharma dan dalam analisis pengalaman personal dalam kelima agregat, kita memiliki kondisi psikologis yang mirip dengan cara kerja

37 Istilah Palinya disebut dengan Pancakhanda, yang terdiri dari Rūpa, Vedanā, Sanna, Saṅkhāra dan Viññāṇa.

38 Pengalaman personal bisa disamakan dengan proses-proses batin.

tabel periodik dalam sains modern. Apa yang ada dalam analisis Buddhis terhadap pengalaman personal adalah suatu inventarisasi dan evaluasi yang sangat mendalam terhadap unsur-unsur dari pengalaman kita.

Yang akan kita lakukan hari ini pada dasarnya adalah perpanjangan dan pendalaman dari apa yang telah kita bahas di akhir ceramah minggu lalu. Sebelumnya, kita membahas ajaran-ajaran tentang ketidakkekalan, penderitaan dan bukan-diri. Dalam pembahasan mengenai ajaran bukan-diri, kita telah meneliti secara singkat bagaimana analisis pengalaman personal bisa dilakukan dalam dua alur, yaitu melalui jasmani, dan melalui batin. Anda bisa mengingat kembali bahwa kita telah mengamati jasmani dan batin untuk melihat apakah kita bisa menemukan diri di sana, dan ternyata tidak ada diri yang bisa ditemukan di manapun di antara keduanya. Kita telah menyimpulkan bahwa istilah "diri" hanyalah semata-mata suatu penamaan sekumpulan faktor fisik dan mental, sama halnya seperti istilah "hutan" yang hanya merupakan penamaan untuk sekumpulan pohon. Minggu ini, kita akan membawa analisis kita lebih jauh, dan alih-alih hanya melihat pengalaman personal hanya sebatas pada jasmani dan batin, kita akan menganalisis pengalaman personal ke dalam kelima agregat.

Mari kita perhatikan agregat materi atau bentuk (Rupa). Agregat bentuk berkaitan dengan apa yang kita sebut sebagai faktor material atau fisik. Ini tidak hanya mencakup tubuh kita sendiri, tetapi juga objek material yang ada di sekitar kita — Bumi, samudera, pepohonan, bangunan, dan sebagainya. Secara spesifik, agregat bentuk mencakup kelima organ indera dan objek fisik yang berhubungan dengan kelima organ indera, yaitu mata dan objek penglihatan, telinga dan suara, hidung dan bau, lidah dan rasa, serta kulit dan objek-objek sentuhan.

Akan tetapi elemen fisik sendiri tidak cukup untuk menghasilkan pengalaman. Kontak sederhana antara mata dan objek penglihatan, atau antara telinga dan suara tidak bisa menghasilkan pengalaman tanpa kesadaran (Vijnana). Mata bisa saja bersinggungan dengan objek penglihatan tanpa menghasilkan pengalaman apapun. Telinga pun bisa mendengar suara tanpa menghasilkan pengalaman apapun. Hanya bersamaan dengan kehadiran kesadaran sajalah organ indera dan objek-objek indera ini bisa menghasilkan pengalaman. Dengan kata lain, ini terjadi ketika mata, objek penglihatan dan kesadaran bersatu sehingga pengalaman terhadap suatu objek penglihatan dihasilkan. Oleh karena itu, kesadaran adalah unsur yang mutlak dalam menghasilkan pengalaman.

Sebelum kita melanjutkan ke pemahaman tentang faktor batin dari pengalaman personal, saya ingin menyebutkan secara singkat tentang keberadaan satu lagi organ indera dan juga objeknya, dan di sini saya menyebutkan tentang indera keenam — pikiran. Ini sebagai tambahan dari kelima organ indera jasmani — mata, telinga, hidung, lidah dan kulit. Sama seperti kelima organ indera yang memiliki objeknya masing-masing, pikiran pun memiliki objeknya sendiri yaitu pandangan-pandangan, ide-ide ataupun bentukan-bentukan (dharma). Dan seperti halnya kelima organ indera fisik, kesadaran hadir untuk menyatukan pikiran dengan objeknya untuk menghasilkan pengalaman.

Mari kita perhatikan faktor-faktor mental pengalaman dan mari kita lihat apakah kita bisa memahami bagaimana kesadaran mengubah faktor-faktor fisik pengalaman menjadi pengalaman kesadaran yang personal. Pertama-tama, kita harus mengingat bahwa kesadaran hanyalah suatu kewaspadaan, ataupun hanya suatu sensitivitas terhadap suatu objek. Ketika faktor-faktor fisik pengalaman, sebagai contoh mata dan objek penglihatan, saling kontak, dan ketika kesadaran berasosiasi dengan faktor fisik dari suatu pengalaman, kesadaran visual pun muncul. Ini hanyalah kesadaran terhadap suatu objek penglihatan, bukan sesuatu yang bisa

kita sebut sebagai pengalaman personal. Cara munculnya pengalaman personal kita adalah melalui bekerjanya ketiga faktor mental utama dari pengalaman, dan ketiga faktor tersebut adalah agregat perasaan, agregat persepsi dan agregat bentukan mental atau kehendak. Ketiga agregat ini berfungsi untuk mengubah kesadaran objek ini menjadi pengalaman personal.

Terdapat tiga jenis agregat perasaan atau sensasi (Vedana) — senang, tidak senang dan netral. Ketika suatu objek dialami, pengalaman tersebut akan menghasilkan corak emosi ini, baik corak emosi kesenangan, atau corak emosi tidak senang, ataupun corak emosi netral.

Selanjutnya mari kita perhatikan agregat persepsi (Samjna). Ini adalah agregat yang sulit dipahami kebanyakan orang. Ketika kita berbicara tentang persepsi, yang muncul di benak kita adalah aktivitas mengenali, atau identifikasi. Dengan kata lain, maksudnya adalah kita memberi nama pada suatu pengalaman terhadap suatu objek. Fungsi dari persepsi adalah mengubah suatu pengalaman yang tak terdefinisikan sebelumnya menjadi suatu pengalaman yang diidentifikasi dan dikenali. Di sini, kita berbicara tentang perumusan suatu konsep pandangan tentang suatu objek. Sama seperti perasaan di mana terdapat unsur emosional dalam hal kesenangan, ketidaksenangan

ataupun kenetralan; dalam persepsi, terdapat unsur konseptual berupa mengenali apa sebenarnya konsep/ide dalam objek pengalaman tersebut.

Yang terakhir, terdapat agregat bentukan mental ataupun kehendak (Samskara). Agregat ini bisa digambarkan sebagai respon yang terkondisi terhadap objek pengalaman. Dalam pengertian ini, maknanya juga sama dengan kebiasaan. Kita telah membahas tentang komponen bentukan mental ketika kita mendalami tentang dua belas komponen dalam hukum sebab akibat yang saling bergantungan. Anda akan mengingat bahwa pada kesempatan tersebut, kita menggambarkan bentukan mental sebagai suatu kesan yang diciptakan dari perbuatan-perbuatan sebelumnya, energi kebiasaan yang tersimpan dan menumpuk dari kehidupan-kehidupan lampau yang tak terhitung jumlahnya. Di sini, seperti salah satu dari lima agregat ini juga, agregat bentukan mental memiliki peran yang sama. Namun ia tidak hanya memiliki nilai yang statis, tetapi juga nilai yang dinamis karena sama seperti reaksi/akibat-akibat kita yang dikondisikan oleh perbuatan-perbuatan lampau, begitu pula dengan respon kita di sini dan saat ini yang didorong dan diarahkan oleh bentukan mental ataupun kehendak kita. Oleh karena itu, bentukan mental dan kehendak memiliki suatu dimensi moral, sama seperti persepsi yang

memiliki dimensi konseptual, dan perasaan yang memiliki dimensi emosional. Anda akan memperhatikan bahwa saya menggunakan istilah bentukan mental dan kehedak secara bersamaan. Ini karena masing-masing dari istilah ini merepresentasikan bagian-bagian dari makna Samskara — bentukan mental mewakili bagian yang berasal dari masa lalu, dan kehendak mewakili bagian yang bekerja di sini dan saat ini. Jadi bentukan mental dan kehendak berfungsi untuk menetapkan respon-respon kita terhadap objek-objek pengalaman, dan respon-respon ini memiliki konsekuensi moral yang bajik, tidak bajik ataupun netral.

Sekarang kita bisa melihat bagaimana faktor jasmani dan batin dari suatu pengalaman bekerja bersama untuk menghasilkan pengalaman personal. Untuk menjelaskan lebih rinci tentang hal ini, mari kita ambil beberapa contoh konkrit. Misalnya saja, setelah ceramah ini berakhir, Anda memutuskan untuk berjalan-jalan di taman. Ketika Anda berjalan di taman, mata Anda akan bersinggungan dengan objek-objek penglihatan. Ketika perhatian Anda tertuju pada objek penglihatan tersebut, kesadaran Anda pun memberi perhatian terhadap objek penglihatan tersebut walaupun objek tersebut belum diidentifikasi. Agregat persepsi Anda akan mengidentifikasi objek penglihatan tersebut, misalnya saja, berupa seekor ular. Ketika itu terjadi, Anda akan merespon objek penglihatan tersebut dengan

agregat perasaan — perasaan tidak senang, atau secara spesifik, perasaan takut. Akhirnya, Anda akan bereaksi terhadap objek penglihatan tersebut dengan agegat bentukan mental atau kehendak, dengan perbuatan yang dilakukan secara sengaja, mungkin Anda berlari kabur darinya atau mungkin Anda akan mengambil sebongkah batu. Dalam semua aktivitas keseharian kita, kita bisa melihat bagaimana kelima agregat tersebut bekerja sama untuk menghasilkan pengalaman personal. Di saat ini juga, misalnya, terdapat kontak antara dua unsur agregat bentuk — suara saya dan telinga Anda. Kesadaran Anda memberi perhatian pada bunyi suara saya. Agregat persepsi Anda mengenali dan mengidentifikasi kata-kata yang sedang saya ucapkan. Agregat perasaan Anda merespon dengan respon emosi — senang, tidak senang atau netral. Agregat bentukan mental atau kehendak Anda merespon dengan reaksi yang terkondisi — duduk dengan penuh perhatian, melamun atau mungkin menguap. Kita bisa menganalisis pengalaman personal kita sendiri terhadap kelima agregat ini.

Ada satu hal yang perlu diingat terkait sifat dari kelima agregat, dan hal tersebut adalah bahwa masing-masing dari semua agregat tersebut terus-menerus mengalami perubahan. Unsur-unsur yang mencakup agregat bentuk tidaklah kekal dan selalu berubah. Kita

membahas hal ini minggu lalu — tubuh ini bertambah tua, lemah, sakit dan seterusnya. Hal-hal yang ada di sekitar kita juga tidak kekal dan selalu mengalami perubahan. Perasaan kita pun juga selalu berubah. Kita mungkin bisa merespon situasi tertentu dengan perasaan senang hari ini. Keesokan harinya, kita bisa saja merespon situasi yang sama dengan perasaan tidak senang. Hari ini kita bisa saja melihat suatu objek dengan cara tertentu. Di waktu lainnya, dalam kondisi yang berbeda, persepsi kita pun akan berubah. Dalam kegelapan yang remang kita salah melihat seutas tali sebagai seekor ular. Pada saat cahaya dari obor mengenai objek tersebut, kita akan melihatnya sebagai seutas tali. Jadi persepsi kita selalu berubah dan tidak kekal, sama seperti perasaan kita dan objek-objek materi pengalaman kita. Begitupula dengan bentukan mental kita, tidak kekal dan selalu berubah. Kita bisa mengubah kebiasaan kita. Kita bisa belajar untuk menjadi baik dan penuh dengan cinta kasih. Kita bisa mencapai perilaku yang melepaskan, yang selaras, dan sebagainya. Kesadaran pun tidaklah kekal dan selalu berubah. Kesadaran muncul dengan bergantung pada suatu objek dan organ indera. Ia tidak bisa hadir sendirian. Sebagaimana yang telah kita lihat, semua faktor fisik dan mental dari pengalaman kita seperti tubuh kita, objek-objek fisik yang ada di sekitar kita, pikiran dan pandangan kita, adalah tidak kekal dan

selalu berubah. Semua agregat ini terus menerus berubah dan tidak kekal. Semua itu adalah proses, bukanlah suatu benda ataupun hal. Semuanya bersifat dinamis, tidak statis.

Apa gunanya analisis pengalaman personal terhadap kelima agregat? Apa gunanya memecah pengalaman personal ini ke dalam unsur-unsur bentuk, perasaan, pesepsi, bentukan mental atau kehendak, dan kesadaran? Tujuan dari analisis ini adalah untuk menciptakan pengetahuan tentang bukan-diri. Yang ingin kita capai adalah suatu cara untuk merasakan dunia yang tidak diciptakan dengan berlandaskan pandangan tentang adanya diri. Kita ingin melihat pengalaman personal dalam bentuk proses, dalam bentuk fungsi-fungsi impersonal, bukan dalam bentuk keberadaan diri dan apa yang memengaruhi suatu diri, karena ini akan menciptakan suatu sikap yang seimbang, suatu sikap yang akan membantu kita menghadapi gangguan emosi dari pengharapan dan ketakutan. Kita mengharapkan kebahagiaan, kita takut akan rasa sakit. Kita mendambakan pujian, kita takut disalahkan. Kita ingin mendapatkan sesuatu, kita takut kehilangan sesuatu. Kita mendambakan kemahsyuran, kita takut akan nama buruk. Kita mengalami pengharapan-pengharapan dan ketakutan-ketakutan ini karena kita memandang bahwa kebahagiaan dan

penderitaan dan sebagainya itu terkait dengan diri. Kita melihat mereka sebagai kebahagiaan dan penderitaan diri, sebagai pujian dan celaan terhadap diri, dan sebagainya. Namun ketika kita telah memahami mereka dalam bentuk proses-proses impersonal, dan ketika melalui pemahaman ini kita membuang pandangan akan diri tersebut, kita bisa menghadapi pengharapan dan ketakutan. Kita bisa melihat kebahagiaan dan penderitaan, pujian dan celaan dan yang lainnya dengan keseimbangan, dengan batin yang seimbang, dan kita pun tak akan lagi terombang-ambing dalam ketidakpastian pengharapan dan ketakutan.

KESIMPULAN

Saya ingin mengambil sedikit waktu untuk membuat kesimpulan, untuk merefleksikan apa yang telah kita bahas selama beberapa minggu ini dan mengaitkannya dengan apa yang bisa kita lakukan sekarang dan di masa depan.

Ajaran Sang Buddha sangatlah luas dan mendalam. Bahkan, dalam beberapa minggu ini, kita hanya baru mempelajari sedikit saja dari ajaran-ajaran Sang Buddha yang begitu fundamental, dan pembahasan ini pun hanya sebatas permukaannya saja. Namun, Anda mungkin merasa bahwa apa yang telah kita bahas cukup banyak, dan Anda mungkin merasa bahwa tidak mungkin untuk mempraktikkan semua yang telah kita diskusikan. Kenyataannya, dikatakan bahwa bahkan sulit bagi seorang bhikkhu yang hidup sendirian sekalipun untuk mempraktikkan semua ajaran mendasar Sang Buddha. Wajar-wajar saja jika rasanya sulit bagi umat awam seperti kita ini, yang memiliki banyak tanggung jawab duniawi. Biar bagaimanapun, jika seseorang berhasil mengembangkan

dan berlatih ajaran Sang Buddha walaupun hanya sedikit saja, maka ia pun akan berhasil membuat kehidupan ini menjadi lebih berarti. Ia bisa yakin bahwa di masa depan ia kembali bisa memperoleh kondisi yang mendukung untuk mempraktikkan Dharma dan mencapai realisasi pembebasan akhir.

Siapapun bisa mencapai tujuan tertinggi dalam Agama Buddha, baik itu seorang umat awam maupun seorang bhikkhu. Yang kita perlu lakukan adalah berupaya dengan penuh kesungguhan untuk melaksanakan Jalan Mulia Berunsur Delapan. Disebutkan bahwa mereka yang telah merealisasi kebenaran sejati, seperti Buddha Shakyamuni dan Siswa-siswa Utama Beliau, mereka tidak memperoleh pencapaiannya secara kebetulan. Pencapaian mereka tidak jatuh dari langit bagaikan hujan, bukan juga tumbuh dari Bumi bagaikan benih. Sang Buddha dan Siswa-siswa Beliau dahulu juga merupakan makhluk biasa, sama seperti Anda dan saya. Mereka pun pernah diliputi oleh kekotoran batin, nafsu keinginan, niat jahat dan kegelapan batin. Melalui Dharma-lah, dengan menyucikan ucapan dan perbuatan mereka, dengan mengembangkan batin mereka dan dengan memperoleh kebijaksanaanlah mereka menjadi makhluk mulia yang telah terbebaskan, yang mampu mengajarkan dan membantu makhluk lain untuk merealisasi kebenaran sejati. Oleh karena itulah,

tidak diragukan lagi bahwa jika kita melaksanakan ajaran-ajaran Sang Buddha, kita pun bisa mencapai tujuan akhir dari Agama Buddha. Kita pun bisa menjadi seperti Sang Buddha maupun seperti Siswa-siswa Utama Beliau.

Tidak ada gunanya jika hanya sekedar mendengarkan uraian Dharma ataupun membaca Dharma. Sama halnya pula, tidak ada gunanya jika hanya sekedar menulis artikel-artikel tentang Dharma, ataupun memberi kuliah tentang Dharma jika kita tidak berlatih melaksanakannya. Telah disebutkan bahwa kita semua yang menganggap diri sebagai umat Buddhis bisa memperoleh manfaat hanya dengan memperhatikan secara berkala. Jika kita melihat bagaimana latihan kita dalam praktik Ajaran Sang Buddha selama beberapa tahun ini telah membawa sedikit perubahan dalam kualitas pengalaman kita (walaupun perubahan itu kecil sekalipun), maka kita akan melihat bagaimana berpengaruhnya Ajaran-ajaran tersebut. Jika kita semua mempraktikkan ajaran-ajaran, tidak diragukan lagi, kita semua akan menyadari manfaatnya. Jika kita terus menghindar dari menyakiti makhluk lain, jika kita mencoba sebaik mungkin untuk menolong makhluk lain kapanpun memungkinkan, jika kita belajar untuk waspada, jika kita belajar untuk mengembangkan kemampuan kita dalam memusatkan pikiran kita, jika kita mengembangkan kebijaksanaan dengan pembelajaran,

perenungan yang mendalam dan juga meditasi, tidak ada lagi keraguan bahwa Dharma akan membuahkan manfaat bagi kita. Pertama-tama ia akan membawa kita pada kebahagiaan dan kesejahteraan di kehidupan ini dan di kehidupan berikutnya. Pada akhirnya, ia akan membawa kita pada tujuan akhir yaitu pembebasan, kebahagiaan sejati Nirvana.

LEMBAR SPONSORSHIP

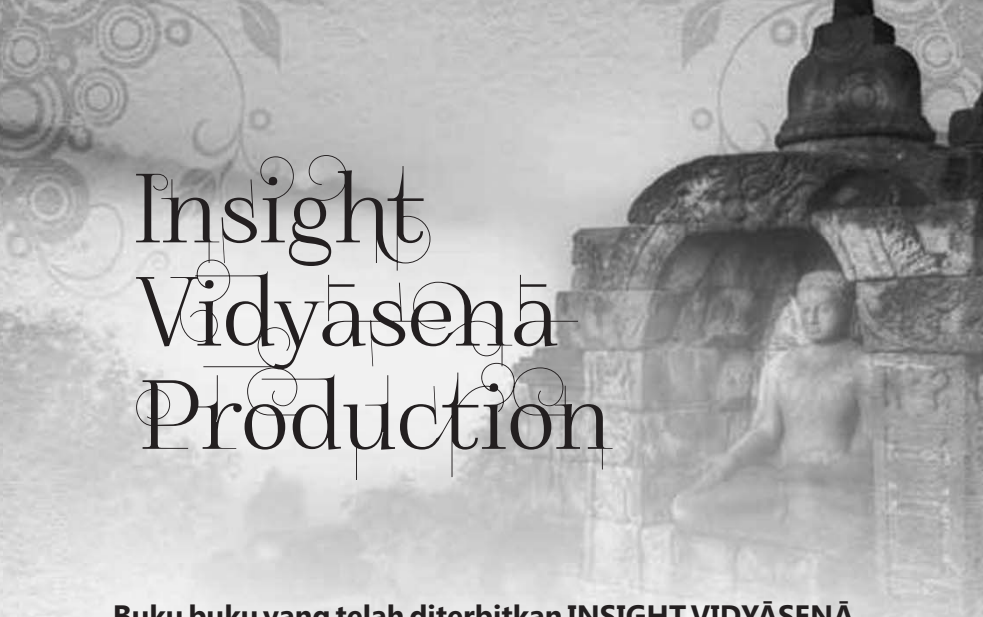
Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi
Sang Buddha

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. Pemaratana 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 Frengky
43. **Dhammmadana Para Dhammaduta 3**
44. **Kumpulan Vihara dan Candi Buddhis Indonesia**
45. **Metta dan Mangala** Oleh Acharya Buddharakkita
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 Frengky
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 Frengky, 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

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/

In sight

vidyāsenā production