

# KESABARAN

Bhante Sri Pannavaro Mahanayaka Thera



DhammaCitta

# KESABARAN

Bhante Sri Pannavaro Mahanayaka Thera

Ditranskripkan oleh :

Yuliana Lie Pannasiri, BBA, MBA

Dipublikasikan eBook oleh DhammaCitta.org



DhammaCitta

<http://www.DhammaCitta.org>

Pesan kepada sahabat,

Marilah turut berdana Dhamma dengan memberikan eBook ini kepada saudara atau teman anda, dalam bentuk ebook, tercetak atau bentuk lainnya. Semoga dāna Dhamma anda dapat berguna bagi mereka.

DhammaCitta

# KESABARAN

Oleh Bhante Sri Pannavaro Mahanayaka Thera

Latihan untuk membina diri kita sesungguhnya adalah latihan dalam keseharian. Membina diri bukan sesuatu yang dimengerti bahwa harus dilakukan ditempat-tempat ibadah atau hanya pada saat-saat tertentu. Justru dalam keseharian kita bisa meningkatkan, membina diri kita masing-masing. Salah satu pesan yang sangat penting yang pernah diungkapkan oleh Buddha Gotama dihadapan 1250 orang-orang suci adalah kesabaran sesungguhnya latihan untuk membina diri yang tertinggi. Kalau kita berhadapan atau mengalami keadaan yang menyenangkan disekitar kita, semua bersikap baik, berkata-kata ramah kepada kita, maka kita bisa bersikap sabar. Tetapi menurut Buddha Gotama, menghadapi hal-hal yang menyenangkan bukanlah sikap bersabar. Justru kesabaran adalah sikap yang tetap tenang, dilandasi dengan pengertian yang benar, pada saat kita menghadapi atau mengalami kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan. Orang-orang lain atau teman-teman yang berperilaku tidak baik kepada kita, pada saat itulah sesungguhnya kesempatan yang sangat baik bagi kita untuk melatih kesabaran. Kalau menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan, orang-orang yang mengganggu kita,

mungkin juga ingin menghancurkan kita, kalau pada saat itu timbul kemarahan, kejengkelan atau bahkan dendam, pada saat itulah tampak betapa rapuhnya mental kita, menanggapi keadaan-keadaan yang tidak menyenangkan, menghadapi orang-orang yang menyulitkan kita, kalau timbul emosi, sikap yang serampangan, yang didorong oleh kebencian atau kemarahan sesungguhnya sikap seperti itu sangat merugikan kita sendiri. Tampak dengan jelas, tidak ada ketahanan mental, tidak ada kekuatan batin dalam diri kita untuk menghadapi hal-hal yang tidak menyenangkan.

Ilmu pengetahuan moderen menyadari bahwa kecerdasan yang dimiliki oleh seseorang. Kalau seseorang suka belajar suka mendengar, dan kemudian timbullah ide-ide yang cemerlang, kreatifitas-kreatifitas yang baru. Sering dikatakan seseorang itu adalah orang yang cerdas, tetapi itu sangat tidak cukup, kecerdasan dalam hubungan berinteraksi dengan masyarakat, sekarang disadari bahwa selain kecerdasan, sangat diperlukan kedewasaan emosi, kecerdasan intelektual amatlah tidak membantu tanpa dilandasi dengan kecerdasan/kedewasaan emosi. Ada 2 macam kesabaran menurut Dhamma dan demikian juga terdapat 2 macam latihan untuk meningkatkan kesabaran/ daya tahan mental kita.

Yang pertama disebut dengan bersabar dengan hal-hal yang sederhana, dengan kondisi-kondisi yang kecil,

seperti bersabar dengan udara yang panas, bersabar dengan makanan-makanan yang mungkin tidak sesuai, tetap bersabar karena harus menunggu agak lama, bersabar kalau fisik ini sedang sakit, bersabar untuk tidak melakukan hal-hal yang tidak berguna dalam menghadapi kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan itu, melatih kesabaran dengan hal hal yang kecil-kecil ini akan memungkinkan kita, memberikan jalan kepada kita untuk melatih kesabaran yang lebih tinggi. Apakah kesabaran yang lebih tinggi itu? Sabar kalau kita dicela, sabar kalau kita dihina, tetap sabar kalau ada orang-orang yang memfitnah kita atau mungkin ingin menghancurkan kita, kesabaran yang lebih tinggi ini memang amat sulit tetapi justru itulah yang Buddha Gotama sebutkan sebagai latihan untuk membina diri kita yang tertinggi. Para Bhikkhu/para pengkhotbah sesungguhnya bukanlah guru kesabaran yang sejati. Para bhikkhu/para penceramah hanya bisa menunjukkan betapa berharganya kesabaran itu, betapa pentingnya memiliki kesabaran sebagai daya tahan mental tetapi bukan guru kesabaran yang sebenarnya, siapakah guru kesabaran yang sebenarnya? Kalau dirumah suatu saat sang suami atau sang istri menimbulkan masalah, menimbulkan persoalan, kalau anak anak suatu ketika tidak mau mendengar nasehat, kalau teman-teman atau kolega kita menyulitkan kita, kalau mereka-mereka yang dahulu sangat akrab kemudian ingin menghancurkan kita, mereka itu sesungguhnya guru-guru kesabaran yang sejati karena pada

saat itulah kita dituntut untuk mempunyai kesabaran. Kalau kita menghadapi mereka dengan geram, dengan emosi yang meluap-luap, dengan kemarahan dan mungkin dengan kebencian. Sikap itu tidak menyelesaikan masalah bahkan membuat masalah lebih berlarut-larut, kegeraman yang ditunjukkan oleh seseorang sesungguhnya bukan menunjukkan kekuatan dan keperkasaan tetapi sebaliknya kelemahan jiwa, seseorang yang jiwanya kuat, mempunyai daya tahan mental yang tangguh, tidak akan mudah terpancing, tidak akan menunjukkan kegeraman, kegarangan, karena sadar bahwa kegeraman, kegarangan, kemarahan, kebencian sama sekali bukan cara menyelesaikan persoalan, tetapi bagaimanakah cara untuk melatih kesabaran? Ada 2 macam cara untuk melatih kesabaran. Sikap tenang yang dilandasi dengan pengertian yang benar itulah sesungguhnya kesabaran. Pengertian apakah yang harus kita punyai untuk menumbuhkan kesabaran? Untuk meningkatkan daya tahan mental kita menghadapi seribu satu macam kondisi dan persoalan-persoalan kehidupan yang tidak akan berhenti?

1. Menyadari bahwa segala sesuatu dialam semesta ini tidak kekal, tidak ada yang abadi, berubah setiap saat, kesulitan apapun yang kita hadapi, perlakuan apapun yang tidak menyenangkan kita juga tidak kekal, tidak selamanya akan mencengkeram kita, tidak ada yang abadi dialam semesta ini, masalah yang menyulitkan itu

datang sebentar kemudian dia akan berlalu, sabbe sankhara anicca - semua perpaduan tidak kekal, berubah setiap saat dan berubah terus menerus, menyadari perubahan terhadap segala sesuatu termasuk kesulitan – kesulitan yang sedang menghimpit, yang sedang kita alami itulah menyadari ketidak kekalan itu akan membuat kita bertahan, tidak ada alasan untuk berpatah semangat.

2. Pengertian yang kedua yang harus kita punyai sebagai landasan untuk membangun kesabaran dan daya tahan mental adalah kesulitan dan penderitaan yang kita alami yang kita hadapi, janganlah kita berpikir biasa, apakah yang di sebut berpikir biasa? Berpikir biasa adalah kita selalu atau sering berpikir bahwa ia menghina saya, si itu mengganggu saya, si dia tidak simpati kepada saya, yang itu ingin menghancurkan saya, yang itu membenci saya dsb. Pikiran kita seolah olah seperti buku telepon yang hanya berisi daftar-daftar nama mereka-mereka yang tidak kita senangi, kemudian timbul kebencian, timbul keinginan membalas kepada mereka-mereka itu dan itulah yang membuat kehidupan kita tidak tentram.

Tetapi berpikir Dhamma sangat beda, berpikir Dhamma amat berbeda dengan berpikir biasa, Mengapa? Kesulitan yang kita hadapi, penderitaan yang kita alami sesungguhnya adalah akibat buah dari perbuatan kita



sendiri, kesulitan dan segala macam penderitaan itu bukan pemberian Tuhan, juga bukan dibuat oleh dewa-dewa untuk menghukum kita, tapi akibat perbuatan kita sendiri, perbuatan yang tidak benar, perbuatan yang tidak sehat, kalau bukan akibat dari perbuatan kita, tidak mungkin peristiwa itu akan datang menimpa kita. Kalau kita berpikir seperti ini, maka tidak ada tempat untuk membenci kepada yang lain, tidak ada alasan untuk membalas kebencian itu dengan dendam kepada siapapun, justru melihat mereka yang melakukan hal-hal yang merugikan kita bukan kebencian yang timbul melainkan kasih sayang, timbul rasa kasihan yang mendalam, melihat teman-teman/orang-orang lain berperilaku buruk kepada kita, karena perilaku yang buruk juga akan membuahkan penderitaan bagi pembuatnya sendiri.

Dengan 2 landasan pengertian inilah, kita meningkatkan/membangun kesabaran kita, kita meningkatkan daya tahan mental kita menghadapi hal hal yang buruk, hal-hal yang menyakitkan, hal-hal yang terasa sulit dalam kehidupan ini, pengertian tentang semua tidak kekal, berubah setiap saat termasuk kesulitan dan hal-hal yang buruk itu, dan seandainya kesulitan dan hal-hal buruk itu datang, maka itupun akibat perbuatan dari karma kita sendiri. Dengan cara inilah dengan dasar pengertian yang benar yang jernih kita berusaha untuk tetap tenang, tegar, batin tidak tergoyahkan untuk menghadapi kesulitan-

kesulitan dalam kehidupan yang datang silih berganti, silahkan kesulitan/persoalan itu datang, namun persoalan/kesulitan itu tidak lagi menjadi kesulitan, tetapi justru menjadi kesempatan bagi kita untuk melatih kesabaran, dengan kesadaran yang penuh memperkuat daya tahan mental kita, marilah kita menghadapi dengan tenang marilah kita mengubah kesulitan/persoalan itu menjadi kesempatan yang amat berharga untuk meningkatkan kualitas diri kita, karena didalam kenyamanan, didalam segala sesuatu yang menyenangkan yang kita hadapi, perlakuan-perlakuan manis yang kita terima, sesungguhnya amat sulit mencari kesempatan untuk meningkatkan kualitas diri. Kenyamanan dan perlakuan-perlakuan yang sangat baik kepada kita bukanlah guru kesabaran yang sebenarnya. Menurut pengertian Dhamma kadar kesabaran, kadar daya tahan mental kita merupakan hasil dari latihan kita, latihan dalam keseharian yang dilandasi dengan pengertian yang benar, karena menurut Dhamma kesabaran bukan sesuatu yang bisa kita dapatkan dengan meminta kepada siapapun.

Di Jawa Tengah sering kita mendengar, kalau seseorang tiba di dalam kesulitan, dia mengeluh. "Oh Gusti berikan kepadaku kesabaran". Memang boleh-boleh saja seseorang mengeluh seperti itu, karena mungkin betapa beratnya kesulitan/beban yang dia hadapi tetapi kesabaran tidak bisa diminta, dan kesabaran tidak bisa

diberikan siapapun kepada kita. Kita harus berpandai-pandai menggunakan setiap kesempatan dalam keseharian untuk meningkatkan kesabaran kita karena kesabaran merupakan latihan yang amat berharga. Sangat dibutuhkan setiap saat dimanapun kita berada, dimanapun kita tinggal, dalam keadaan yang bagaimanapun kita mengalami. Seseorang yang tidak cukup mempunyai kesabaran, ketahanan mental, dia akan terpengaruh untuk melakukan hal-hal yang buruk, mungkin kejahatan karena akan memberikan keuntungan materi yang lebih besar dan lebih cepat, namun seseorang yang memiliki kesabaran/ketahanan mental tidak akan tertarik dengan perbuatan yang tidak sehat, dengan perilaku yang tidak bermoral, sekali hal itu memberikan keuntungan yang besar dan spontan. Ia bisa bertahan, mengendalikan diri karena ia punya kesabaran, daya tahan mental yang cukup baik, tidak terpengaruh/tergiur dengan perbuatan buruk sekalipun memberikan keuntungan yang besar dan spontan. Kesabaran, keuletan adalah kunci untuk menjaga moralitas, mempunyai perilaku yang baik, sehat karena setiap perbuatan menurut Dhamma memberikan akibat ganda, kejahatan akan merugikan orang lain/makhluk lain, dan juga sudah pasti merugikan si pembuatnya sendiri. Demikian juga kebajikan, perbuatan baik akan memberikan manfaat ganda pula, bermanfaat bagi yang lain dan memberikan manfaat bagi dirinya sendiri, kalau tanpa kesabaran, karena tidak mampu mengendalikan

dirinya seseorang tergiur melakukan kejahatan, maka dia berjalan untuk melakukan perbuatan menghancurkan kedua belah pihak, kehancuran ganda, menghancurkan orang lain merugikan orang lain dan menghancurkan dirinya sendiri, perbuatan yang tidak terpuji, yang buruk mudah sekali menggiurkan kita, menarik bagi banyak orang, karena memberi manfaat yang sekonyong-konyong, memberi kesenangan yang tiba-tiba, tidak perlu menunggu/bersabar kemudian banyak orang terpikat melakukan kejahatan, disinilah letak arti penting memiliki kesabaran, dengan kesabaran/ketahanan mental kita juga akan bersabar, tidak terpikat untuk melakukan kejahatan, memilih perbuatan yang baik. Dengan kesabaran dan kesadaran, dengan ketahanan mental sekuat tenaga, kita menghindari perbuatan-perbuatan buruk, yang tidak sehat dan dengan kesabaran serta kesadaran pula, dengan keuletan dan dengan sekuat tenaga kita melakukan hal-hal yang baik, yang baik, yang berguna, bagi masyarakat, bagi keluarga kita, dan sudah tentu berguna bagi kita sendiri. Memang perbuatan buruk memberikan kenikmatan spontan, kesenangan yang lebih cepat, tetapi kalau perbuatan itu suatu ketika sudah masak, kejahatan itu akan berakibat penderitaan yang kadang-kadang amat sulit diatasi, berlarut-larut dan sangat lama, namun sebaliknya perbuatan baik yang kalau dilakukan akan berguna bagi orang lain, bagi yang melakukan, tidak akan menimbulkan penyesalan didalam hati, kehidupan ini akan menjadi

kehidupan yang amat berguna kalau kita bisa menggunakan sebanyak mungkin untuk hal-hal yang berguna/bermanfaat bagi semua pihak.

Namun, saya ingin memasuki pengertian yang lebih mendalam dan mungkin lebih sulit untuk dimengerti tetapi merupakan kewajiban saya untuk mengajak kalian untuk meningkat kedalam pengertian yang lebih dalam, memang kita tidak berpihak kepada perbuatan jahat/keburukan, kita ingin mengisi kehidupan ini dengan kebajikan, dengan hal-hal yang berguna tetapi sekali lagi tetapi janganlah merasa lebih unggul, merasa lebih tinggi karena telah melakukan kebajikan, kemudian memandang rendah kepada mereka yang melakukan kejahatan. Melakukan kebajikan adalah pilihan, tetapi kebanggaan akan kebajikan yang kita lakukan akan merugikan perkembangan mental kita, bangga dengan kebajikan yang dilakukan dan kemudian memandang rendah serta membenci kepada mereka yang melakukan kejahatan adalah kekotoran batin yang menghalangi kemajuan mental spiritual kita, kita senang berbuat bajik, tetapi kita tidak benci, tidak merendahkan sekalipun kepada mereka-mereka yang melakukan perbuatan merugikan orang lain. Kita tidak senang, tidak setuju terhadap kejahatan yang mereka perbuat, tetapi sama sekali tidak ada alasan untuk membenci dan merasa diri kita lebih baik, lebih mulia, lebih tinggi dari mereka, perasaan ini sesungguhnya adalah keangkuhan,

kesombongan bahkan kecongkakkan, itu adalah kekotoran bathin yang amat merugikan bagi perkembangan bathin kita sendiri. Kita memihak pada kebajikan, jelas, kita tidak ingin melakukan kejahatan tetapi kita tidak perlu merasa lebih dengan membandingkan kepada mereka yang masih senang melakukan kejahatan. Aku bukan mereka, aku lebih baik, lebih bersih, lebih sempurna, lebih tinggi dari mereka. Inilah beban-beban mental yang mengotori pikiran kita dengan kekotoran batin yang lebih halus tetapi tetap merugikan kita. Marilah kita memihak pada perbuatan yang baik/kebajikan dengan tulus termasuk juga mempunyai pikiran yang bajik, pikiran kasih sayang kepada mereka-mereka yang melakukan kejahatan sekalipun, inilah yang didalam Dhamma disebut sebagai berusaha membersihkan pikiran kita sendiri dari kekotoran-kekotoran batin yang halus, keangkuhan, keakuan, kesombongan dan itu adalah beban mental yang juga membuat penderitaan bagi diri kita. Secara ringkas, marilah kita meningkatkan kualitas diri kita, dengan menggunakan segala keadaan, segala hal yang kita alami apapun, sebagai kesempatan untuk meningkatkan kualitas diri, meningkatkan kesabaran, daya tahan mental, dengan kesabaran/daya tahan mental, kita tidak akan memihak, memilih kejahatan dan berusaha keras untuk menambah hal-hal yang baik, mengisi kehidupan ini dengan kebajikan tanpa dilandasi, tanpa disusupi oleh kesombongan, keangkuhan, kecongkakan. Marilah kita mengisi kehidupan

kita dengan hal-hal yang berguna dan juga mencintai, mengasihi mereka, untuk bersama-sama maju kearah yang lebih baik, tidak ada alasan merendahkan siapapun , apalagi membenci kepada mereka-mereka sekalipun mereka melakukan kejahatan, tidak hanya menghindari kejahatan dan menambah kebajikan tetapi lebih dari itu, marilah kita memeriksa batin kita, pikiran kita supaya juga bersih dari kekotoran batin, dan itulah kebahagiaan di dalam diri kita, disitu kita akan menemukan kebahagiaan, kondisi apapun yang kita hadapi, yang datang menyongsong kita, marilah kita hadapi dengan tenang, dengan pengertian benar, dengan ketahanan mental, dengan ketulusan hati. Janganlah berpikir untuk mencari kebahagiaan dari luar diri kita, sumber kebahagiaan itu berada dari dalam diri kita sendiri, tidak mungkin bisa ditemukan dari luar diri kita, dengan mengubah diri kita, meningkatkan kualitas diri kita, sumber kebahagiaan akan muncul di dalam diri kita, mencari kebahagiaan dari luar diri kita, sibuk mencari dan mengubah apa yang diluar diri kita, memang baik, tetapi bukanlah jaminan yang mampu membuat kita bahagia tanpa ada perubahan didalam diri kita masing-masing. Saya akan menutup uraian ini dengan sebuah cerita yang sederhana tapi amat menarik.

Dijaman dahulu di Mesir ada seorang raja yang sakit mata, dokter istana setelah mengobati kemudian

menasehatkan, raja harus sering melihat warna hijau karena warna itu akan mempercepat kesembuhan penglihatan mata baginda raja, di Timur Tengah, demikian juga di Mesir, tidak sebanyak tumbuhan-tumbuhan hijau seperti yang kita lihat di tanah air kita, amat kurang, kadang-kadang amat jarang, karena raja harus sering melihat warna hijau, maka kemudian raja memerintahkan segala sesuatu yang dia lihat dia ubah dengan warna hijau, alat-alat makan, pakaian yang dia kenakan, dinding, tempat tinggal, lantai, semua diubah dengan warna hijau supaya penglihatan sang raja bisa cepat kembali seperti semula, tetapi penasehat raja mendekati sang raja dan berkata, kalau baginda menginginkan melihat yang serba hijau supaya penglihatan baginda cepat sembuh seperti sedia kala, mengapa baginda harus mengubah semuanya dengan warna hijau, apakah tidak lebih baik baginda memakai kacamata hijau, dengan memakai kacamata hijau, semuanya akan kelihatan hijau, tidak perlu harus mengubah warna semuanya dengan menjadi hijau. Dari cerita kecil ini kita mendapatkan pencerahan kecil, mengubah diri kita, mengubah sikap mental kita adalah jauh lebih berharga dan lebih mudah daripada mengubah segala sesuatu diluar diri kita. Justru mengubah dan meningkatkan mental kita, didalam diri inilah, diri kita sendiri, kita menemukan sumber kebahagiaan. Marilah kita menggunakan kesempatan yang berharga dalam kehidupan ini, setiap saat untuk mengisi kehidupan ini dengan hal-hal



yang bermanfaat, berguna, berfaedah, bagi siapapun juga, bagi masyarakat, bagi orang banyak, bagi keluarga kita, dan sudah tentu bagi kita sendiri, dengan membangun diri kita disitulah kita menjumpai kebahagiaan, dan kebahagiaan itu akan bermanfaat pula bagi mereka-mereka yang lain, marilah kita berjuang, maju, tidak ada waktu untuk terlambat, tidak menyiakan kehidupan ini, semoga kita mampu, untuk menjadikan kehidupan ini berguna, bermanfaat bagi siapapun. Semoga semua makhluk berbahagia.