

BUKU PETUNJUK BAGI UMIAT MANUSIA

Oleh :

BHIKKHU BUDDHADA



BUKU PETUNJUK BAGI UMAT MANUSIA

oleh
Bhikkhu Buddhadasa



Yayasan Penerbit Karaniya
Anggota IKAPI

**BUKU PETUNJUK
BAGI UMAT MANUSIA**

Edisi kelima puluh delapan Pustaka Karaniya
April 2002

BUKU PETUNJUK BAGI UMAT MANUSIA

Judul Asli : Handbook For Mankind
by Buddhadasa Bhikkhu
Penerjemah : Bhadravajra Heng Tuan
Editing : Suryananda
Setting & Lay-out : Frans Mandolang
Design Cover : Farianto

Hak cipta terjemahan ini
pada Yayasan Penerbit Karaniya
dilindungi Undang-undang

Daftar Isi

Kata Pengantar	viii
Kata Pendahuluan	x
1. Memantau Agama Buddha.....	1
2. Sifat Sejati Segala Sesuatu	19
3. Tiga Corak Umum	35
4. Merangkul dan Melekat	53
5. Tiga Latihan Utama	65
6. Benda-benda Yang Kita Lekati	77
7. Kebijakan, Melalui Metode Alami	93
8. Kebijakan, Melalui Latihan Terorganisir	113
9. Pembebasan Dari Dunia	133
Riwayat Pengarang	157

Kata Pengantar

Jumlah buku tentang topik-topik ajaran agama Buddha yang ditulis oleh para bhikkhu di Thailand cukuplah banyak; akan tetapi bagi seseorang yang tidak menguasai bahasa Thailand, literatur sebanyak itu, sayang sekali, tidak dapat dipahami. Untuk memperbaiki situasi ini, beberapa dari antara karya tulis yang paling penting dalam bahasa Thailand sekarang diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris.

Buku ini adalah salah satu di antara serangkaian karya tulis Bhikkhu Buddhadasa dari Chaiya, Thailand Selatan. Buku seperti ini terutama sesuai bagi pembaca yang ingin mendapatkan suatu garis besar yang lengkap tentang Buddha Dhamma yang diungkapkan dengan bahasa yang “blak-blakan”.

Bhikkhu Buddhadasa cukup terkenal akan kesederhanaan bahasa yang ia gunakan ketika memberikan interpretasi non-literal terhadap kitab agama Buddha. Dengan memberikan lebih banyak penekanan pada pengalaman meditasi dan kenyataan hidup sehari-hari, daripada segi ilmu bahasa belaka, ia menemukan makna dalam banyak topik ajaran yang kelihatan

tersembunyi jika tidak ditinjau secara demikian. Ia dengan tidak segan-segan menganggap naif interpretasi kata demi kata yang tidak mempunyai hubungan dengan kehidupan nyata sehari-hari.

Yang terutama bernilai penting dari buku ini ialah opini pengarang tentang *samsara*, *karma*, dan kelahiran kembali, topik-topik yang sepenuhnya disalahtafsirkan oleh kebanyakan pengikut agama Buddha di Barat.

Bagi setiap orang yang berharap untuk menemukan dalam Buddha Dhamma suatu tuntunan untuk kehidupan daripada sekedar suatu obyek penelitian ilmiah, "Buku Petunjuk" ini sangatlah dianjurkan.

Buddha-Nigama
Chieng Mai
Thailand

Kata Pendahuluan

Di dalam buku ini, Bhikkhu Buddhadasa menekankan bahwa keseluruhan Buddha Dhamma tidaklah lain daripada ajaran yang menyangkut “kenyataan sebagaimana adanya”.

Merupakan kenyataan yang perlu dicatat bahwa di dalam buku ini, Bhikkhu Buddhadasa telah menjelaskan makna dari suatu topik, dengan demikian mencakup inti dari keseluruhan ajaran agama Buddha atau **Tipitaka**. Ia mengatakan bahwa agama Buddha adalah ajaran yang mengajarkan seseorang untuk mengetahui cukup yang ini saja: “kenyataan sebagaimana adanya”. Semua bab di dalam buku ini membahas tentang lima kelompok kehidupan, empat jenis keterikatan, intuisi secara alami (bab VII), intuisi melalui metode praktis (bab VIII), dan topik-topik lain yang mengacu pada “kenyataan sebagaimana adanya”.

Ungkapan “kenyataan sebagaimana adanya” kelihatannya agak mudah untuk dipahami, seakan-akan tidak ada manfaat untuk memikirkan maknanya. Akan tetapi, tampaknya ini merupakan sudut pandang

umat awam atau mereka yang berpandangan materialisme. Bila berpikir dalam bahasa Dhamma, bagaimana pun, pengetahuan akan “kenyataan sebagaimana adanya” berarti “mengetahui hal-hal **sebagaimana adanya**”, dalam bahasa Pali, *yathabhuta nanadassana*, yaitu menembusi Tiga Corak Umum dari segala sesuatu yang ada (*tilakkhana*); pemahaman akan “kenyataan sebagaimana adanya” untuk selanjutnya bisa ditafsirkan sebagai mengetahui “*assada, adinava, dan nissarana*” dari segala sesuatu yang berkondisi, yaitu kepuasan yang muncul dari semua benda-benda itu, penderitaan bawaannya, dan pembebasan akhir; *akhirnya “kenyataan sebagaimana adanya” mengarah secara langsung pada Pencerahan.*

Semoga “welas asih” sejati dalam pikiran anda berkembang; semoga ini muncul dalam pikiran dari semua makhluk di dunia.

Misi Kehidupan Tertinggi

Memantau Agama Buddha

1

Jika kita membaca buku-buku yang beredar sekarang ini tentang asal-usul agama, kita akan menemukan bahwa ada satu hal yang semua pengarang setuju bersama. Mereka setuju bahwa agama muncul di dunia oleh karena rasa takut manusia. Manusia primitif takut akan petir dan kilat, kegelapan dan badai, dan berbagai hal yang terjadi pada dirinya yang tidak dapat ia pahami atau kendalikan. Metode yang ia gunakan untuk menghindari bahaya yang ia hadapi dalam fenomena-fenomena itu ialah menunjukkan sikap rendah diri dan penghormatan, atau menyembah dan menjunjung tinggi, bergantung pada cara apa yang ia anggap paling sesuai.

Selanjutnya, sejalan dengan perkembangan pengetahuan dan kebijaksanaan manusia, rasa takut akan kekuatan alam ini berubah menjadi suatu ketakutan akan fenomena yang lebih sukar ditangani. Agama-agama yang didasarkan pada sikap hormat pada obyek yang ditakuti seperti fenomena alam, roh, dan makhluk surga, dipandang sebagai tidak beralasan dan aneh. Selanjutnya, rasa takut manusia menjadi

semakin terbatas pada ketakutan akan penderitaan, jenis penderitaan yang tidak bisa dihapuskan dengan sarana materi apa pun. Manusia mulai takut akan penderitaan yang terbawa dalam kelahiran, penuaan, rasa sakit, dan kematian, kekecewaan dan ketidakberdayaan yang muncul dari nafsu keinginan, amarah, dan ketidaktahuan, yang dengan kekuatan atau kekayaan yang seberapa pun banyaknya tidak akan terobati. Pada zaman dahulu di India, suatu negara yang banyak filsuf dan pemikirnya, orang-orang terpelajar tidak membutuhkan semua bentuk penghormatan pada makhluk-makhluk alam gaib. Sebagai gantinya, mereka mulai mencari cara-cara untuk menaklukkan kelahiran, penuaan, rasa sakit, dan kematian, cara-cara untuk menghapuskan ketamakan, amarah, dan khayalan yang menyesatkan. Dari usaha pencarian inilah, lahir agama Buddha, suatu agama tingkat tinggi yang didasarkan pada kebijaksanaan, suatu cara untuk menaklukkan kelahiran, penuaan, rasa sakit, dan kematian, suatu metode untuk menghancurkan kekotoran batin. Agama Buddha bersumber dari rasa takut seperti ini, sama halnya dengan agama-agama lain yang didasarkan pada intelektualitas. Sang Buddha menemukan cara untuk menaklukkan sepenuhnya ketakutan manusia: Beliau menemukan suatu metode praktis, yang sekarang disebut dengan agama Buddha, untuk menghapuskan penderitaan.

“Ajaran Buddha” berarti “Ajaran Ia Yang Cerah”. Seorang Buddha adalah makhluk yang mencapai Pencerahan, yang mengetahui kebenaran dari segala sesuatu, yang mengetahui “kenyataan sebagaimana adanya” (mengetahui segala hal sebagaimana ke-

nyataannya) dan dengan demikian mampu bertindak secara tepat dalam menghadapi semua hal. Agama Buddha ialah agama yang didasarkan pada intelektualitas, ilmu alam, dan ilmu pengetahuan, yang bertujuan untuk menghancurkan penderitaan dan sumbernya. Semua penghormatan pada obyek-obyek suci dengan menyelenggarakan upacara ritual atau keagamaan, memberikan persembahan, atau berdoa, bukanlah agama Buddha. Sang Buddha menolak adanya penguasa surgawi, yang selanjutnya oleh kelompok tertentu dianggap sebagai pencipta segala sesuatu, dan dewa-dewi yang dianggap tinggal di sana, satu dalam setiap bintang, di langit. Selanjutnya, kita menemukan pernyataan Sang Buddha sebagai berikut:

“Ilmu pengetahuan, keahlian, dan kemampuan akan mendukung keberhasilan dan keberuntungan dan merupakan pertanda baik, indah dari awalnya, tidak bergantung pada pergerakan benda-benda langit. Dengan keberuntungan yang didapatkan dari kepintaran tersebut, seseorang akan jauh melebihi orang-orang bodoh yang hanya duduk dan menghitung ramalan keberuntungan mereka,”

serta,

“Jika air sungai (misalnya Sungai Gangga) benar-benar bisa membersihkan diri kita dari kesalahan dan penderitaan, maka kura-kura, kepiting, ikan, dan kerang yang hidup di dalam sungai-sungai suci itu seharusnya sekarang telah terbebaskan dari kesalahan dan penderitaan mereka pula.”

Dan,

“Jika seseorang bisa menghapuskan penderitaan dengan memberikan persembahan, menunjukkan penghormatan, dan berdoa, tidak ada lagi orang menderita yang tersisa di dunia ini, karena hampir semua orang bisa melakukan penghormatan dan berdoa. Akan tetapi, karena manusia masih saja menghadapi penderitaan walaupun telah melakukan sembah sujud, memberikan penghormatan, dan menyelenggarakan upacara keagamaan, hal ini menunjukkan bahwa kegiatan-kegiatan seperti itu bukanlah cara untuk menggapai pembebasan.”

Untuk mencapai pembebasan, pertama-tama kita harus mengamati segala sesuatu secara teliti untuk bisa memahami dan mengetahui sifat sejatinya. Selanjutnya, kita harus bertindak sesuai dengan sifat sejati tersebut. Inilah ajaran agama Buddha; inilah yang harus kita ketahui dan camkan di dalam pikiran. Agama Buddha tidak ada hubungannya dengan sembah sujud dan penghormatan pada benda-benda yang berkekuatan dahsyat. Agama ini tidak memberikan tempat pada ritual dan upacara seperti memercikkan air suci, atau apa pun, termasuk juga adanya roh dan penguasa surga. Sebaliknya, agama ini didasarkan pada penalaran dan pemahaman. Agama Buddha tidaklah menuntut pradugaan atau pengandaian; agama ini menghendaki kita untuk bertindak sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh kebijaksanaan kita sendiri dan tidak menyimpulkan apa pun dari ucapan siapa pun. Jika seseorang datang dan memberitahukan kita sesuatu, kita tidak boleh mempercayainya dengan

begitu saja, tanpa bertanya-tanya lagi. Lalu, setelah kita menemukan bahwa yang dikatakannya itu beralasan, kita boleh menerima ucapannya tersebut untuk sementara, dan berusaha untuk membuktikan kebenarannya, demi diri kita sendiri. Inilah kunci utama daya tarik agama Buddha, yang membedakannya secara drastis dari agama-agama lain di dunia.

Sekarang, agama ialah sesuatu yang bersisi banyak. Dipandang dari sudut tertentu, agama itu mempunyai tampilan tertentu; jika dari sudut lain, tampilannya akan berbeda lagi. Banyak orang memandang agama dari sudut yang salah, dan agama Buddha tidak luput dari hal ini. Orang yang berbeda-beda yang memandang agama Buddha dengan sikap mental yang beraneka ragam akan mendapatkan pandangan yang berbeda tentang agama Buddha. Oleh karena kita semua secara alami mempunyai keyakinan akan gagasan pribadi kita, kebenaran untuk diri kita masing-masing akan bersesuaian dengan pengetahuan dan pola pandang kita sendiri. Sebagai akibatnya, "Kebenaran" itu tidaklah sepenuhnya sama untuk orang yang berbeda-beda. Setiap orang mengajukan pertanyaan yang berlainan tingkat kedalamannya, dengan metode yang beraneka ragam, dan dengan tingkat kecerdasan yang berbeda-beda. Seseorang tidak akan menerima sebagai kebenaran, sesuai dengan gagasannya sendiri tentang Kebenaran, segala sesuatu yang berada di luar lingkup kecerdasan, pengetahuan, dan pemahamannya. Bahkan walaupun ia bisa saja bertindak seakan-akan mengikuti gagasan orang lain tentang apa yang dinilai sebagai benar, ia menyadari di dalam dirinya bahwa itu bukanlah kebenaran sebagaimana yang bisa ia pahami. Konsepsi

setiap orang terhadap kebenaran mungkin berubah dan berkembang sejalan dengan peningkatan tahap kecerdasan, pengetahuan, dan pemahamannya hari demi hari, hingga akhirnya ia tiba pada kebenaran tertinggi; dan kita semua mempunyai cara yang berbeda-beda untuk menguji dan memeriksa kebenarannya sebelum mempercayainya. Jadi, apabila agama Buddha dipandang dengan tingkat kecerdasan yang berbeda-beda, gambaran yang bervariasi akan kita dapatkan, hanya karena agama itu bisa dipandang dari aspek apa pun.

Sebagaimana yang telah dikatakan, agama Buddha adalah suatu metode praktis untuk membebaskan seseorang dari penderitaan dengan cara menyadari, sebagaimana dilakukan oleh Sang Buddha juga, sifat sejati dari segala sesuatu. Sekarang ini, setiap naskah keagamaan tidaklah luput dari bahan-bahan yang manusia kini merasa perlu ditambahkan, dan Tipitaka kita juga mengalaminya. Orang-orang di abad sekarang ini menambahkan bagian-bagian yang didasarkan pada gagasan mereka saat ini, baik untuk meningkatkan keyakinan seseorang, atau karena alasan antusiasme keagamaan yang berlebih-lebihan. Sayangnya, bahkan upacara ritual dan keagamaan yang telah berkembang serta bercampur baur dengan ajaran agama, sekarang diterima dan dikenal sebagai agama Buddha yang benar. Upacara-upacara, misalnya menyajikan aneka permen dan buah-buahan sebagai persembahan kepada "roh" Buddha yang dilakukan dengan cara yang sama seperti memberikan dana makanan kepada para bhikkhu tidaklah tepat dengan prinsip agama Buddha. Walaupun demikian, beberapa kelompok tetap saja menganggap hal ini

sebagai praktik agama Buddha yang asli, lalu mengajarkannya sedemikian dan mempertahankan kebiasaan ini dengan baik-baik.

Ritual dan upacara seperti ini telah menjadi sedemikian banyaknya sehingga benar-benar mengaburkan ajaran agama Buddha sejati dan tujuan semulanya. Ambillah contoh penahbisan seorang bhikkhu. Telah biasa dilakukan acara memberikan hadiah kepada bhikkhu yang baru ditahbiskan. Para tamu diundang untuk memberikan bahan makanan dan menyaksikan prosesi, dan sebagai akibatnya, yang berlangsung hanyalah keramaian dan pesta mabuk-mabukan. Upacara itu diselenggarakan di vihara maupun di rumah. Bhikkhu baru tersebut kemudian meninggalkan Sangha hanya beberapa hari setelah ditahbiskan, dan mungkin menjadi seorang yang bersikap anti-vihara, yang bahkan lebih kuat dibandingkan dengan sebelumnya. Perlu dicatat bahwa tidak ada acara seperti ini pada zaman Sang Buddha. Ini adalah hasil perkembangan lanjut. Penahbisan di zaman Sang Buddha hanyalah berarti bahwa seseorang, setelah mendapatkan izin dari orangtuanya, meninggalkan rumah dan keluarganya. Ia adalah orang yang berhasil menyelesaikan urusan rumah tangga dan pergi bergabung dengan Sang Buddha dan persatuan para bhikkhu. Pada kesempatan yang tepat, ia akan pergi dan menjalani penahbisan, dan mungkin tidak menjumpai orangtua atau anggota keluarganya selama sisa hidupnya lagi. Walaupun beberapa bhikkhu mungkin kembali untuk mengunjungi orangtuanya pada kesempatan tertentu, ini jarang sekali terjadi. Memang ada peraturan yang mengizinkan seorang bhikkhu untuk pulang ke rumahnya atas dasar alasan yang

kuat, tetapi pada zaman Sang Buddha hal ini tidak dilakukan. Para bhikkhu tidak menjalani upacara penahbisan dengan kehadiran orangtua mereka, mereka juga tidak merayakannya sebagai peristiwa besar, hanya untuk meninggalkan persamuan beberapa hari setelah itu, tidak menjadi lebih baik dari sebelumnya, sebagaimana yang terjadi pada masa sekarang ini.

Semua persembahan hadiah kepada bhikkhu yang baru ditahbiskan, penyelenggaraan upacara-upacara ini, termasuk semua perayaannya, sangatlah bodoh untuk dikategorikan ke dalam praktik agama Buddha! Lebih-lebih lagi, kita berniat untuk melakukannya, hanya berpikir untuk memfoya-foyakan uang kita, atau uang orang lain demi itu semua. Agama "Neo-Buddha" ini sedemikian menyebarnya sehingga hampir dilakukan di mana-mana. Dhamma, ajaran sejati yang dahulu mencapai kejayaan, menjadi tertutup selubung oleh upacara-upacara seperti itu sehingga keseluruhan ajaran agama Buddha menjadi tidak jelas lagi, disimpangkan, dan diubah. Penahbisan, misalnya, telah menjadi langkah awal untuk mengambil muka bagi pemuda-pemuda yang padanya orang-orang tuding tidak pernah mengikuti kegiatan keagamaan, atau suatu prasyarat untuk mencari isteri (karena dengan menjadi bhikkhu, seseorang dianggap telah mencapai kematangan jiwa), atau dilakukan dengan motif lain yang menyimpang arahnya. Dalam beberapa kasus, suatu penahbisan dianggap sebagai kesempatan untuk mengumpulkan uang, kegiatan yang selalu saja ada orang yang bersedia mengulurkan tangan untuk membantunya. Ini adalah salah satu cara untuk menjadi kaya. Bahkan inilah yang mereka sebut

sebagai agama Buddha, dan setiap orang yang menolak atau mengkritik ini dianggap sebagai pemboikot atau penantang agama Buddha.

Contoh lain ialah persembahan jubah Kathina. Maksud semula Sang Buddha ialah memberikan kain jubah kepada semua bhikkhu secara serentak sehingga mereka bisa menjahitnya sendiri secara bersama-sama dengan tidak membuang banyak waktu. Jika yang didapatkan hanya sepotong jubah, jubah itu diberikan kepada bhikkhu tertentu, tidak harus yang paling tua, melainkan bhikkhu yang oleh Sangha dianggap paling layak menggunakan jubah itu atau sangat membutuhkannya; dan jubah tersebut diberikan kepadanya atas nama keseluruhan Sangha. Maksud Sang Buddha ialah menghindari adanya bhikkhu yang menganggap dirinya orang penting. Pada hari tersebut, setiap bhikkhu, dengan tidak memandang tingkat senioritasnya, haruslah merendahkan dirinya dan menjadi anggota yang sederajat dalam persamuan. Setiap orang harus ikut membantu memotong kain dan menjahit jubah, merebus getah pohon untuk dijadikan bahan pewarna, dan melakukan apa saja untuk menyelesaikan jubah itu pada hari yang sama pula. Menjahit kain untuk menjadi jubah adalah usaha yang membutuhkan kerjasama. Itulah yang diinginkan oleh Sang Buddha, suatu kegiatan yang sama sekali tidak melibatkan umat awam. Akan tetapi, sekarang, kegiatan itu telah menjadi kegiatan yang melibatkan upacara, kegembiraan dan keceriaan, tawa ria dan kegiatan mencari uang. Ini menjadi sebuah pesta belaka dan tidak memberikan hasil yang diinginkan sebagaimana semula dimaksudkan.

Hal seperti ini telah menjadi tumor yang

berkembang dalam agama Buddha dan berlanjut terus. Tumor ini mempunyai ratusan bentuk yang terlalu banyak untuk disebutkan satu per satu. Ini adalah jenis pertumbuhan yang berbahaya, kritis, yang secara bertahap telah dengan sepenuhnya menutupi dan membuyarkan inti yang benar, inti sejati ajaran agama Buddha, dan cukup merusak ajaran ini. Salah satu akibatnya ialah pemunculan banyak sekte, ada yang besar, ada yang tidak bermanfaat, sebagai pelarian dari agama semula. Beberapa sekte bahkan telah menjadi terlibat dalam pemuasan hawa nafsu. Penting sekali bagi kita untuk bisa menyaring agar mampu mengenali apa yang merupakan agama Buddha yang sejati, yang asli. Kita tidak boleh secara membuta merangkul bentuk-bentuk lahiriah, atau menjadi sedemikian terikat pada berbagai ritual dan upacara sehingga tujuan yang sejati menjadi lenyap dari pandangan. Praktik sejati agama Buddha didasarkan pada penyucian pikiran, yang pada gilirannya menuntun pada kebijaksanaan dan pengertian benar. Janganlah berpikir bahwa yang ini atau itu adalah agama Buddha hanya karena semua orang mengatakannya sedemikian. Tumor itu telah berkembang terus-menerus, sejak zaman Sang Buddha mencapai *parinibbana*, menyebar ke segala penjuru hingga masa sekarang ini, sehingga telah menjadi besar sekali. Tumor dalam agama Buddha tidaklah boleh disalah-tafsirkan sebagai agama Buddha itu sendiri. Juga salah jika ada orang luar datang dan mengolok-olok pertumbuhan yang memalukan serta tidak terpuji ini sebagai agama Buddha. Ini tidak adil karena hal-hal ini sama sekali bukanlah agama Buddha; semua itu adalah hasil perkembangan yang tidak normal. Mereka

yang tertarik untuk mendalami agama Buddha, apakah sebagai jejak tuntunan bagi semua orang, atau untuk kehidupan pribadi kita, haruslah tahu cara untuk meraih inti sejati agama Buddha dan tidak hanya merangkul pertumbuhan sampingan yang tidak bernilai itu.

Sekarang, bahkan ajaran agama Buddha sejati mempunyai banyak sisi, suatu kenyataan yang mungkin bisa mengakibatkan kesalahan dalam mendapatkan maknanya yang sebenarnya. Misalnya, jika dipandang dari sudut pandang seorang filsuf moral, agama Buddha dinilai sebagai suatu ajaran Moralitas. Ditemui adanya topik kebajikan dan perbuatan tercela, kebaikan dan kejahatan, kejujuran, sikap berterima kasih, keharmonisan, ketulusan hati, dan banyak lagi yang lain. Tipitaka penuh dengan ajaran moralitas. Banyak pengikut baru agama Buddha mendekati ajaran tersebut dari sudut ini dan menjadi tertarik oleh karena hal-hal ini.

Suatu aspek yang lebih mendalam ialah agama Buddha sebagai Kebenaran, sebagai kebenaran yang tersembunyi di dasar, jauh dari permukaan, dan tidak terlihat oleh orang awam. Melihat adanya kebenaran ini adalah mengetahui secara intelektual kekosongan segala hal; sifat tidak kekal, penderitaan, dan bukan-inti dalam segala benda; mengetahui secara intelektual sifat dari penderitaan, pelenyapan sepenuhnya penderitaan, dan cara untuk mencapai pelenyapan sepenuhnya penderitaan; memandang ini semua dalam konteks kebenaran mutlak, jenis yang tidak pernah berubah dan yang perlu diketahui semua orang. Inilah agama Buddha sebagai Kebenaran.

Agama Buddha sebagai Agama adalah ajaran

Buddha sebagai suatu sistem latihan yang didasarkan pada moral, meditasi, dan kebijaksanaan, dan berpuncak pada kebijaksanaan pembebasan; suatu sistem yang jika dipenuhi akan memungkinkan seseorang membebaskan diri dari penderitaan. Inilah agama Buddha sebagai Agama.

Selanjutnya, ada agama Buddha yang dipandang sebagai Psikologi, sebagaimana ditampilkan kepada kita dalam bagian ketiga dari Tipitaka, di sana sifat pikiran diuraikan dalam rincian yang cukup mengagumkan. Psikologi agama Buddha merupakan suatu sumber daya tarik dan mengundang kekaguman para pelajar yang menggeluti topik tentang pikiran, bahkan di masa sekarang ini. Ajaran ini jauh lebih rinci dan mendalam dibandingkan dengan ilmu psikologi modern dewasa ini.

Aspek lain ialah agama Buddha sebagai Filsafat. Ilmu filsafat dapat dilihat dengan jelas melalui pembuktian penalaran logika, tetapi tidak bisa ditunjukkan melalui percobaan nyata. Ini berlawanan dengan ilmu pengetahuan, yang merupakan ilmu yang dihasilkan dari pemahaman sesuatu secara jelas, diamati dengan nyata oleh mata kita, atau melalui percobaan atau pembuktian fisik, atau bahkan dengan "mata batin" intuisi. Pengetahuan yang mendalam seperti "kekosongan" (ketidakekalan) hanyalah merupakan filsafat bagi seseorang yang masih belum menembusi kebenaran, dan ilmu pengetahuan bagi orang lain yang telah mengalaminya, seperti orang yang telah mencapai pencerahan, atau *Arahat*, yang telah memahaminya dengan jelas, secara intuisi. Banyak aspek dalam agama Buddha, terutama Empat Kesunyataan Mulia, adalah ilmu pengetahuan, dalam arti

ajaran ini bisa ditunjukkan melalui bukti percobaan yang jelas dengan menggunakan introspeksi. Bagi setiap orang yang waspada dan tertarik untuk mempelajari dan melakukan penyelidikan, hubungan sebab akibat itu ada, sebagaimana ditemui dalam ilmu pengetahuan. Ajaran agama Buddha bukanlah sesuatu yang samar-samar dan tidak nyata, bukan sekedar filsafat, sebagaimana barang ciptaan manusia.

Beberapa orang memandang agama Buddha sebagai Budaya. Setiap orang yang menjunjung tinggi nilai-nilai sejarah menemukan banyak aspek dari praktik ajaran agama Buddha yang didapatkan dalam semua kebudayaan, dan juga banyak yang secara khas menunjukkan agama Buddha, serta jauh lebih baik dan bernilai tinggi dibandingkan dengan segala sesuatu yang ditemui dalam kebudayaan-kebudayaan lain.

Dari semua aspek yang berbeda-beda ini, seseorang yang merupakan umat Buddha sejati haruslah memberikan perhatian yang lebih besar pada agama Buddha sebagai Agama. Kita seharusnya memandang agama Buddha sebagai suatu metode praktis langsung untuk mendapatkan pengetahuan akan sifat sejati segala sesuatu, pengetahuan yang memungkinkan untuk meninggalkan semua bentuk kemelekatan dan keterikatan, kebodohan dan nafsu birahi, dan menjadi sepenuhnya bebas dari segala benda. Melakukan hal ini ialah menembusi inti ajaran agama Buddha. Agama Buddha yang dipandang dari aspek ini akan jauh lebih bermanfaat dibandingkan dengan agama Buddha yang dipandang sebagai moralitas belaka, atau sebagai kebenaran yang hanya merupakan pengetahuan tinggi dan bukan praktik nyata; dan lebih berguna daripada agama Buddha yang dipandang sebagai filsafat, se-

bagai sesuatu yang bisa dinikmati sebagai obyek spekulasi dan argumentasi, tetapi tidak bermanfaat untuk membuang kekotoran batin; dan sudah pasti lebih bernilai dibandingkan agama Buddha yang dipandang hanya sebagai budaya, sebagai pola perilaku yang menarik, patut ditinjau dari sudut pandang sosiologi.

Setidak-tidaknya, setiap orang seharusnya memandang agama Buddha sebagai Seni, sebagai Seni Kehidupan —dengan kata lain, sebagai keahlian dan kemampuan untuk menjadi seorang manusia, menjalani kehidupan sebagai seorang suri teladan dan patut mendapatkan penghargaan, yang sedemikian mengesankan orang lain sehingga mereka dengan sendirinya berkeinginan untuk mengikutinya. Yang harus kita lakukan ialah menanamkan “Tiga Kesucian”, pertama-tama mengembangkan kesucian moral, kemudian melatih pikiran untuk menjadi tenang dan mantap, serta siap menjalankan tugasnya, pada akhirnya mengembangkan sedemikian banyaknya kebijaksanaan dan pemahaman jernih akan sifat dari segala sesuatu, sehingga semua ini tidak mampu lagi membangkitkan penderitaan. Bilamana kehidupan seseorang memiliki Tiga Kesucian ini, ia bisa dianggap telah menguasai sepenuhnya seni kehidupan. Orang Barat sangatlah tertarik akan agama Buddha sebagai Seni Kehidupan, dan lebih sering membahas topik ini dibandingkan dengan topik-topik yang lain. Menembusi sedemikian jauhnya ke dalam inti sejati agama Buddha sehingga kita bisa menggunakannya sebagai tuntunan kehidupan, akan mempengaruhi bangkitnya keceriaan dan kegembiraan batin yang indah, membuyarkan depresi dan khayalan yang menyesatkan. Ini juga akan

menjauhkan ketakutan, misalnya ketakutan bahwa dengan meninggalkan sepenuhnya kekotoran batin bisa membuat hidup ini gersang, dan suram, serta sama sekali hambar, atau rasa takut bahwa pembebasan sepenuhnya dari kemelekatan akan menjadikan semua pemikiran dan tindakan kita tidak akan berhasil, sementara di sisi lain, seseorang yang mengatur hidupnya sejalan dengan Seni Kehidupan agama Buddha, adalah pemenang atas segala sesuatu yang berhadapan dengan dirinya. Tidak peduli apakah yang dihadapinya itu adalah hewan, manusia, harta benda, atau apa pun, dan tidak peduli apakah benda itu memasuki kesadaran orang tersebut melalui mata, telinga, hidung, lidah, kulit, atau pikiran, semuanya akan masuk sebagai pihak yang terkalahkan, tidak bisa mengelabui, mengotori, atau mengganggu dirinya. Kejayaan atas semua hal ini adalah berkah sejati.

Buddha Dhamma bisa memenuhi suatu pikiran yang telah berkembang ke arah tersebut dengan kebahagiaan. Ini bisa dianggap sebagai nutrisi pikiran yang tiada tandingannya pula. Benar, seseorang yang masih dikendalikan oleh kekotoran batin akan terus-menerus mengidam-idamkan bahan nutrisi melalui mata, telinga, hidung, lidah, dan kulit, serta berkeliaran mencari-cari ini semua seakan-akan merupakan kebutuhan utamanya. Akan tetapi, masih ada sisi lain dari dirinya, yang lebih mendalam, yang tidak membutuhkan bahan nutrisi seperti itu. Ini adalah unsur yang bebas dan suci dalam pikirannya. Bagian ini membutuhkan kegembiraan dan keceriaan melalui nutrisi kebatinan, dimulai dari kegembiraan yang dihasilkan dari kesucian moral. Ini adalah sumber ketenangan bagi orang yang telah mencapai pencerah-

an, yang mempunyai ketenangan batin sedemikian sehingga kekotoran batin tidak bisa mengganggu mereka, yang memiliki pemahaman jernih akan sifat sejati atas semua hal dan tidak bersikap ambisius terhadap salah satu di antara itu semua. Mereka ini, istilahnya, bisa duduk tenang tanpa harus berkeliaran tanpa henti, tidak menjadi orang yang padanya Sang Buddha berikan perumpamaan “asap di malam hari, api di siang hari”.

“Asap di malam hari” menunjukkan kesukaran untuk tidur, kegelisahan. Seseorang yang mengalami keluhan ini akan berbaring sepanjang malam dengan tangan di ataskening, merencanakan ini dan itu, memikirkan cara mendapatkan uang, bagaimana menjadi kaya mendadak, dan memperoleh segala yang ia idam-idamkan. Pikirannya penuh dengan “asap”. Yang bisa ia lakukan ialah berbaring hingga pagi hari, saat ia bisa bangun dan mengejar segala yang ia impikan sesuai dengan “asap” yang telah menyelimuti pikirannya sepanjang malam. Kegiatan yang penuh semangat membakar inilah yang oleh Sang Buddha disebut dengan “api di siang hari”. Beginilah gejala pikiran yang belum mencapai ketenangan, suatu pikiran yang kekurangan bahan nutrisi batiniah. Ini adalah rasa lapar dan haus batiniah yang ditimbulkan oleh kekotoran batin yang disebut dengan kemelekatan. Sepanjang malam si korban tersiksa oleh asap dan panas, yang pada pagi hari menjadi api, dan kemudian membakar panas di dalam dirinya sepanjang hari. Jika seseorang terikat sepanjang hidupnya, tersiksa oleh “asap di malam hari” yang kemudian menjadi “api di siang hari”, bagaimana bisa ia temukan kedamaian dan ketenangan? Bayangkan

kondisi ini. Ia mengalami penderitaan dan siksaan sepanjang hidupnya, mulai dari lahir hingga ia ditempatkan di dalam peti mati, hanya karena kurangnya kebijaksanaan yang bisa memusnahkan sepenuhnya api dan asap tersebut. Untuk mengobati keluhan seperti ini, seseorang harus menggunakan pengetahuan yang disuguhkan oleh Sang Buddha. Asap dan api akan mereda seimbang dengan tingkat pengertiannya akan sifat sejati segala sesuatu.

Sebagaimana yang telah kami katakan, agama Buddha mempunyai sejumlah aspek atau sisi yang berbeda-beda. Sama seperti sebuah gunung yang ketika dipandang dari arah yang berbeda akan memberikan hasil pandangan yang berlainan, demikian pula berbagai keuntungan bisa dipetik dari agama Buddha sesuai dengan bagaimana kita memandangnya. Bahkan agama Buddha bersumber dari rasa takut—bukan rasa takut konyol orang bodoh yang berlutut dan memuja berhala atau fenomena aneh, melainkan jenis ketakutan yang lebih tinggi tingkatnya, rasa takut akan kemungkinan tidak pernah mencapai pembebasan dari siksaan kelahiran, usia tua, rasa sakit, dan kematian, dari berbagai bentuk penderitaan yang kita alami. Agama Buddha sejati bukanlah buku-buku, bukan buku petunjuk, bukan pengulangan kata demi kata dalam Tipitaka, juga bukan ritual dan upacara keagamaan. Ini bukanlah agama Buddha yang sebenarnya. Agama Buddha yang sebenarnya ialah praktik melalui tubuh, ucapan, dan pikiran yang akan menghancurkan kekotoran batin, sebagian atau seluruhnya. Seseorang tidak perlu bergelut dengan buku-buku atau buku petunjuk. Seseorang seharusnya tidak bergantung pada ritual dan upacara keagamaan,

juga hal-hal yang menarik perhatian umum, termasuk roh dan dewa-dewi. Lebih dari itu, seseorang haruslah memperhatikan secara langsung perbuatan tubuh, ucapan, dan pemikiran. Maksudnya, seseorang harus tekun dalam usahanya untuk mengendalikan dan menghapuskan kekotoran batin sehingga pemahaman jernih bisa bangkit. Ia kemudian akan secara otomatis mampu bertindak secara tepat, dan akan bebas dari penderitaan, sejak saat itu hingga akhir hidupnya.

Inilah agama Buddha yang sejati. Inilah yang harus kita pahami. Janganlah kita dengan membabi buta mengikuti tumor yang membuyarkan ajaran agama Buddha, dan kemudian menganggapnya sebagai hal yang benar.

Sifat Sejati Segala Sesuatu

2

Kata “agama” mempunyai makna yang lebih luas daripada kata “moralitas”. Moralitas mempunyai hubungan dengan pola tingkah laku dan kebahagiaan, dan pada dasarnya sama di seluruh penjuru dunia. Suatu agama ialah suatu sistem latihan yang tingkatannya lebih tinggi. Cara latihan yang dianjurkan oleh berbagai agama sangatlah bervariasi.

Moralitas menjadikan kita manusia yang baik, berperilaku sesuai dengan prinsip-prinsip umum etika kehidupan masyarakat, dan sedemikian sehingga tidak menimbulkan ketegangan bagi diri kita sendiri maupun orang lain. Akan tetapi, walaupun seseorang bisa menjalankan moralitas dengan sempurna, hidupnya masih saja bisa jauh dari pembebasan penderitaan yang disebabkan oleh kelahiran, penuaan, rasa sakit, dan kematian, masih saja belum bebas dari siksaan akibat kekotoran batin. Moralitas tidak mampu menghapuskan kemelekatan, kebencian, dan khayalan yang menyesatkan, sehingga tidak bisa melenyapkan penderitaan. Agama, terutama agama Buddha, jauh melampaui hal itu. Agama bertujuan secara

langsung menghapuskan sepenuhnya kekotoran batin, yaitu, bertujuan melenyapkan berbagai jenis penderitaan yang terbawa melalui kelahiran, penuaan, rasa sakit, dan kematian. Ini menunjukkan betapa bedanya agama dari ajaran moralitas belaka, dan betapa jauhnya agama Buddha melampaui sistem moral dunia ini secara umum. Setelah memahami hal ini, kita bisa mengalihkan perhatian pada agama Buddha.

Agama Buddha ialah suatu sistem yang dirancang untuk memberikan pengetahuan teknis yang tidak terpisahkan dari teknik latihannya, suatu pengertian praktis terorganisir akan sifat sejati segala sesuatu atau "kenyataan sebagaimana adanya". Jika anda mencamkan definisi ini di dalam pikiran, anda seharusnya tidak menemukan kesukaran dalam memahami agama Buddha.

Introspeksilah diri anda dan lihatlah apakah anda mengetahui "kenyataan sebagaimana adanya" itu. Bahkan walaupun anda mengetahui siapakah diri anda, apakah kehidupan itu, apa sebenarnya tugas, mata pencaharian, uang, harta kekayaan, kehormatan, dan ketenaran itu, beranikah anda menyatakan bahwa anda mengetahui segala-galanya? Jika kita benar-benar mengetahui "kenyataan sebagaimana adanya", kita tidak akan pernah bertindak salah; dan jika kita senantiasa bertindak tepat, pastilah kita tidak akan mengalami penderitaan. Sebagaimana kenyataannya, kita masih buta akan sifat sejati segala sesuatu, sehingga tingkah laku kita kurang lebih masih tidak tepat, dan penderitaan pun muncul sebagai akibatnya. Latihan agama Buddha dirancang untuk mengajarkan kepada kita bagaimana sebenarnya

kondisi segala sesuatu. Mengetahui ini dengan sekejelas-jelasnya hal ini ialah mencapai Buah Hasil dari Jalan, mungkin juga Buah Hasil akhir, Nirvana, karena pengetahuan yang satu inilah yang menghancurkan kekotoran batin.

Apabila kita telah memahami “kenyataan sebagaimana adanya”, atau sifat sejati segala sesuatu, rasa kecewa atas semua benda akan menggantikan posisi ketagihan, dan pembebasan dari penderitaan akan muncul dengan sendirinya. Pada saat ini, kita sedang berlatih pada tingkatan di mana kita masih tidak mengetahui bagaimana sebenarnya kondisi dari segala sesuatu, terutama pada tahap masih belum menyadari bahwa segala sesuatu adalah tidak kekal dan tidak mempunyai diri yang terpisah sendiri. Kita masih juga belum menyadari bahwa kehidupan, semua hal yang di dalamnya kita tenggelam, sukai, idam-idamkan, atau nikmati, bersifat tidak kekal, penuh penderitaan, dan bukan diri yang abadi. Oleh karena alasan inilah, kita menjadi terlibat di dalamnya, menyukainya, mengidam-idamkannya, menikmatinya, merangkulnya, dan melekat padanya. Ketika, dengan mengikuti metode agama Buddha, kita menjadi sadar akan hal-hal itu *secara tepat*, memahami dengan jelas bahwa itu semua tidak kekal, penuh penderitaan, dan bukan inti, bahwa sebenarnya tidak ada sesuatu pun di dalam hal-hal itu yang bisa menjadikannya layak untuk dilekati, maka dengan segera kita akan meluncur lepas dari kekuatan pengendali yang dimiliki hal-hal tersebut.

Sebenarnya ajaran Sang Buddha sebagaimana yang kita dapatkan dalam Tipitaka tidaklah lain daripada pengetahuan tentang “kenyataan sebagaimana

adanya” atau sifat sejati segala sesuatu -hanya ini. Ingatlah definisi ini. Ini sudah cukup dan baik untuk dicamkan di dalam pikiran ketika seseorang sedang menjalankan latihan. Sekarang kita akan menunjukkan keabsahan definisi ini dengan mengambil contoh Empat Kesunyataan Mulia.

Kesunyataan Mulia yang pertama, yang menunjukkan bahwa segala sesuatu adalah penderitaan (semua benda mengakibatkan penderitaan), memberitahukan kepada kita dengan tepat bagaimana kondisi segala sesuatu. Akan tetapi, kita tidak berhasil menyadari bahwa segala benda adalah sumber penderitaan, dan oleh karenanya kita mendambakan itu semua. Jika kita mengenalinya sebagai sumber penderitaan, tidak layak untuk dilekati dan dirangkul, tidak pantas untuk dikejar-kejar, kita akan yakin untuk tidak mendambakannya lagi.

Kesunyataan Mulia kedua menunjukkan bahwa nafsu keinginan adalah penyebab dari penderitaan. Orang-orang masih belum mengetahui, tidak memahami, tidak melihat, bahwa nafsu keinginan adalah penyebab dari penderitaan. Orang-orang menginginkan ini, itu, dan yang lain, hanya karena mereka tidak memahami sifat dari nafsu keinginan.

Kesunyataan Mulia ketiga menunjukkan bahwa pembebasan, keterlepasan dari penderitaan, Nirvana, tercakup dalam pelenyapan sepenuhnya nafsu keinginan itu. Orang-orang tidak menyadari sama sekali bahwa Nirvana itu adalah sesuatu yang bisa dicapai setiap saat atau di mana pun juga, bahwa Nirvana bisa dicapai seketika setelah nafsu keinginan telah dilenyapnya sepenuhnya. Jadi, dengan tidak mengetahui kenyataan hidup, manusia tidak tertarik untuk me-

lenyapkan nafsu keinginan. Mereka tidak berminat akan Nirvana karena tidak tahu apa Nirvana itu.

Kesunyataan Mulia keempat disebut dengan Jalan dan meliputi metode untuk melenyapkan nafsu keinginan. Tidak ada yang memahaminya sebagai suatu metode untuk melenyapkan nafsu keinginan. Tidak ada orang yang tertarik pada Delapan Jalan Mulia yang melenyapkan nafsu keinginan. Orang-orang tidak mengenalinya sebagai tiang pendukung mereka yang utama, tempat berpijak bagi mereka yang seharusnya diperkuat. Mereka tidak tertarik pada Jalan Mulia Sang Buddha, yang merupakan hal yang paling hebat dan berharga dari antara keseluruhan ilmu umat manusia, di dunia ini maupun yang lain. Ini adalah sikap acuh tak acuh yang paling disayangkan. Kita bisa memahami dari sini, bahwa Empat Kesunyataan Mulia adalah informasi yang memberitahukan kita dengan jelas tentang “kenyataan sebagaimana adanya”. Kita diberitahukan bahwa jika kita bermain-main dengan nafsu keinginan, akan muncul penderitaan, dan masih saja kita bersikeras untuk bermain-main dengannya hingga kita tercelup sepenuhnya dalam penderitaan. Ini adalah suatu kebodohan. Oleh karena tidak mengetahui “kenyataan sebagaimana adanya” atau sifat sejati segala sesuatu, kita bertindak dengan tidak tepat dalam segala hal. Tindakan kita jarang sekali yang tepat. Tindakan kita “tepat” hanya dalam konteks orang-orang yang jatuh ke dalam kemelekatan, yang mengatakan bahwa jika seseorang mendapatkan apa yang ia inginkan, barulah adil. Akan tetapi, berbicara secara batiniah, tindakan seperti itu tidaklah tepat.

Sekarang kita akan meninjau suatu stanza dari kitab suci yang meringkaskan inti dari agama Buddha,

yaitu kata-kata yang diucapkan oleh Bhikkhu Assaji ketika ia bertemu dengan Sariputta sebelum Sariputta ditahbiskan. Sariputta meminta untuk diberitahukan inti ajaran agama Buddha dalam kata-kata yang sesingkat mungkin. Assaji menjawab, "Semua fenomena yang bisa muncul adalah sebagai akibat dari penyebab-penyebab. Ia Yang Sempurna telah menunjukkan apakah penyebab-penyebabnya itu, dan juga bagaimana semua fenomena itu bisa diakhiri dengan menyalakan semua penyebab tersebut. Inilah yang diajarkan oleh Guru Agung." Maksudnya ialah: segala sesuatu mempunyai penyebab-penyebab yang bergabung untuk menghasilkannya.

Segala sesuatu tersebut tidak akan bisa dihapuskan jika penyebab-penyebabnya belum dilenyapkan terlebih dahulu. Ini adalah kata-kata penuntun yang mengingatkan kita untuk tidak menanggapi segala sesuatu sebagai inti yang kekal. Tidak ada yang abadi. Yang ada hanyalah hasil yang muncul dari penyebab-penyebab, berkembang oleh karena penyebab-penyebab tersebut, dan akan lenyap sejalan dengan lenyapnya penyebab-penyebab itu. Semua fenomena hanyalah produk dari penyebab-penyebab. Dunia ini adalah arus kekal gaya-gaya alami belaka yang tidak henti-hentinya saling berinteraksi dan berubah. Agama Buddha menunjukkan kepada kita bahwa segala benda kosong dari jati diri yang terpisah sendiri. Semua benda adalah arus perubahan abadi, yang mempunyai sifat bawaan tidak menyenangkan karena kurangnya pembebasan, tunduk pada hukum sebab akibat.enderitaan ini akan bisa diakhiri segera setelah proses itu dihentikan; dan proses itu akan berhenti seketika setelah penyebab-penyebabnya dihapuskan sehingga

tidak ada lagi interaksi. Ini adalah penjelasan yang paling mendalam tentang “kenyataan sebagaimana adanya” atau sifat sejati segala sesuatu, yang hanya bisa diberikan oleh orang yang telah mencapai pencerahan. Ini adalah inti agama Buddha. Ini memberitahukan kepada kita bahwa segala sesuatu hanyalah topeng belaka dan janganlah kita mau ditipu untuk menyukai atau membencinya. Menjadikan pikiran benar-benar bebas mencakup melepaskan diri sepenuhnya dari rantai sebab akibat dengan berusaha ulet untuk menyingkirkan penyebab-penyebab itu. Dengan cara demikian, kondisi tidak menyenangkan yang dihasilkan dari rasa suka dan benci akan bisa diakhiri.

Marilah sekarang kita meninjau maksud Sang Buddha untuk menjadi seorang petapa. Apakah yang mendorong Beliau untuk menjadi seorang bhikkhu? Ini dengan jelas dijawab dalam salah satu dari khotbah Beliau, Beliau mengatakan bahwa Beliau meninggalkan rumah tangga dan menjadi seorang bhikkhu dengan tujuan mencari jawaban atas pertanyaan: “Apakah yang Baik?” Kata “baik” (*kusala*), sebagaimana yang digunakan di sini oleh Sang Buddha, menunjukkan ketrampilan, pengetahuan yang mutlak benar. Beliau ingin mengetahui secara khusus apa yang merupakan penderitaan, apakah penyebab penderitaan, bagaimanakah pembebasan dari penderitaan. Mencapai pengetahuan sempurna dan benar adalah ketrampilan yang tertinggi. Tujuan dari ajaran agama Buddha tidaklah lain daripada penyempurnaan pengetahuan akan “kenyataan sebagaimana adanya” atau sifat sejati segala sesuatu ini.

Ajaran agama Buddha yang tidak kalah penting-

nya ialah mengenai Tiga Corak Umum, yaitu ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan atau kekecewaan (*dukkha*), dan sifat bukan diri (*anatta*). Tidak mengetahui ajaran ini adalah tidak mengetahui agama Buddha. Ajaran ini menunjukkan kepada kita bahwa segala benda adalah tidak kekal (*anicca*), semua benda adalah penderitaan (*dukkha*), dan segala benda tidak mempunyai jati diri yang terpisah sendiri (*anatta*). Dengan mengatakan bahwa segala benda tidak kekal, yang kita maksudkan ialah bahwa segala benda berubah tanpa henti, tidak ada sesuatu pun yang bisa bertahan tidak berubah bahkan untuk sekejap saja. Segala benda adalah penderitaan berarti bahwa semua benda mempunyai sifat bawaan yang mampu menimbulkan penderitaan dan siksaan bagi kita. Semua itu pada dasarnya tidak disukai dan mengecewakan. Benda-benda tidak mempunyai jati diri yang terpisah sendiri, maksudnya ialah tidak ada satu benda pun yang padanya kita berhak menanggapnya sebagai “diri” (diri sendiri) atau menyebutnya “milikku” (kepunyaan). Jika kita berpegang pada benda-benda dan melekat padanya, hasilnya tidaklah lain kecuali penderitaan. Segala sesuatu lebih berbahaya daripada api karena setidaknya kita bisa melihat nyala api yang membakar sehingga tidak mendekatinya, sedangkan semua benda adalah api yang tidak tampak oleh mata kita. Sebagai akibatnya, dengan sukarela kita pergi memungut dengan tangan kita genggaman penuh bara api, yang tentu saja sangat menyakitkan. Ajaran ini mengajarkan kepada kita bagaimana kondisi benda-benda melalui Tiga Corak Umum. Jelaslah, agama Buddha hanyalah sebuah sistem praktis terorganisir yang dirancang untuk menunjukkan kepada

kita “kenyataan sebagaimana adanya”.

☞ Kita telah memahami bahwa kita haruslah menyadari sifat dari segala sesuatu. Kita juga harus tahu bagaimana cara berlatih agar bisa menyesuaikan diri dengan sifat sejati benda-benda. Ada ajaran yang lain di dalam kitab, yang dikenal sebagai Intisari dari semua Ajaran. Ini mencakup tiga hal penting: “hindari perbuatan buruk, lakukan kebajikan, sucikan pikiran”. Inilah prinsip dari latihan kita. Setelah mengetahui bahwa semua benda tidak kekal, tidak berharga, dan bukan milik kita, sehingga tidak layak untuk dilekati, tidak perlu digumuli, kita harus bertindak secara tepat dan penuh hati-hati terhadapnya, dan inilah yang disebut dengan menghindari perbuatan buruk. Ini menyiratkan pesan untuk tidak melanggar patokan moral dan melepaskan kemelekatan serta keterikatan yang berlebih-lebihan. Di sisi lain, seseorang haruslah melakukan kebajikan, kebaikan sebagaimana yang dipahami oleh para bijak. Kedua hal ini adalah tahap-tahap yang menyangkut moralitas. Yang ketiga, yang menasihatkan kita untuk menjadikan pikiran suci sepenuhnya dari setiap jenis unsur yang mengotorinya, adalah ajaran agama Buddha yang sebenarnya. Ini mengajarkan kepada kita untuk menjadikan pikiran bebas. Selama pikiran masih belum bebas dari belenggu dominasi benda-benda, pikiran tidak akan bisa suci, bersih. Kebebasan mental harus muncul dari pengetahuan yang paling mendalam akan “kenyataan sebagaimana adanya”. Selama seseorang masih belum mengetahui pengetahuan ini, ia akan terus-menerus secara membabi buta menyukai dan membenci benda-benda secara demikian atau yang lain. Pada dasarnya, kita manusia akan menghadapi hanya dua jenis kondisi

emosi: menyukai dan membenci (yang berhubungan dengan perasaan batin yang menyenangkan dan tidak menyenangkan). Kita menjadi budak dari suasana hati kita dan tidak mempunyai kebebasan sejati hanya karena kita tidak tahu sifat sejati dari suasana hati atau "kenyataan sebagaimana adanya". Sikap menyukai mempunyai ciri merampas dan menguasai suatu benda; membenci bercirikan menolak dan menjauhkan diri dari suatu benda. Selama kedua jenis kondisi emosi ini masih ada, pikiran masih belum bisa bebas. Selama pikiran masih saja dengan lalainya menyukai dan membenci ini, itu, dan yang lain, tidak ada usaha untuk menyucikan dan membebaskannya dari tirani benda-benda. Atas alasan tunggal inilah, ajaran tertinggi dalam agama Buddha ini melarang kemelekatan dan keterikatan pada benda-benda yang menarik dan menjijikkan, terutama bahkan melarang keterikatan pada kebaikan dan kejahatan. Bila telah terbebaskan dari dua reaksi emosional ini, pikiran akan menjadi bebas dari benda-benda.

Agama lain mungkin akan mengajarkan kita untuk menghindari kejahatan dan melekat pada kebaikan. Diajarkan bahwa kita harus berpegang dan terikat pada kebaikan, yaitu Tuhan. Agama Buddha jauh melampaui ajaran seperti ini, melarang keterikatan pada apa pun. Keterikatan pada kebaikan ini adalah latihan yang benar pada tingkatan menengah, tetapi tidak akan bisa membawa kita pada tingkat yang tertinggi, bagaimana pun giatnya kita berusaha. Pada tingkatan yang terendah, kita menghindari kejahatan; pada tingkatan menengah, kita berusaha sekeras mungkin untuk melakukan kebajikan; sedangkan pada tingkatan yang tertinggi, kita menjadikan pikiran

melambung tinggi di atas dominasi kebaikan maupun kejahatan. Kondisi keterikatan pada hasil dari kebaikan masih saja bukan pembebasan yang lengkap dari penderitaan, karena sementara seorang yang jahat menderita sesuai dengan kejahatannya, seorang yang baik juga akan menderita, sesuai dengan kebajikannya. Dengan bersikap baik, seseorang mengalami jenis penderitaan yang sesuai dengan manusia yang baik. Makhluk surgawi yang 'baik mengalami penderitaan yang sesuai untuk makhluk surgawi, dan bahkan dewa atau Brahma mengalami penderitaan yang sesuai untuk para dewa. Akan tetapi, pembebasan sepenuhnya dari semua jenis penderitaan hanya akan muncul setelah seseorang memecahkan dan melampaui bahkan apa yang kita sebut dengan kebaikan untuk menjadi seorang *ariya*, seseorang yang telah melampaui kondisi duniawi, dan akhirnya menjadi seorang benar-benar sempurna, seorang *Arahat*.

Sekarang, sebagaimana yang telah kita pahami, agama Buddha adalah ajaran dari Sang Buddha, Ia Yang Mencapai Pencerahan, dan seorang umat Buddha ialah orang yang berlatih sesuai dengan ajaran dari Ia Yang Mencapai Pencerahan. Dalam hal apakah Ia mencapai pencerahan? Hanya dengan mengetahui sifat sejati segala sesuatu. Agama Buddha, oleh karenanya, merupakan ajaran yang memabarkan kepada kita tentang "kenyataan sebagaimana adanya" atau "sifat sejati segala sesuatu". Terserah kepada kita untuk mau berlatih hingga kita sendiri mengetahui kebenaran tersebut. Kita mungkin yakin bahwa sekali pengetahuan sempurna itu telah didapatkan, ke-melekatan akan sepenuhnya terhancurkan olehnya, karena kebodohan akan lenyap pada waktu yang

bersamaan dengan munculnya pengetahuan itu. Setiap aspek dalam latihan agama Buddha dirancang untuk mendatangkan pengetahuan. Keseluruhan tujuan anda untuk mengarahkan pikiran anda pada jalan latihan yang akan menembusi Buddha Dhamma adalah menggapai pengetahuan. Hanyalah, dalam hal ini, pengetahuan benar, pengetahuan yang didapatkan melalui pemahaman jernih, bukan pengetahuan duniawi, pengetahuan sebagian, pengetahuan setengah jalan, yang misalnya salah mengerti yang buruk sebagai yang baik, dan sumber penderitaan sebagai sumber kebahagiaan. Berusaha sekuat mungkin untuk memandang segala benda dalam konteks penderitaan yang ditimbulkannya, dan dengan demikian memahami, secara perlahan, tahap demi tahap. Pengetahuan yang didapatkan dengan cara yang demikian akan merupakan pengetahuan agama Buddha yang didasarkan pada prinsip utama agama Buddha.

Dengan belajar seperti ini, bahkan seorang pemotong kayu tanpa membaca buku-buku akan mampu menangkap inti dari agama Buddha, sedangkan seorang pelajar ilmu keagamaan yang mempunyai berbagai gelar, yang sangat tertarik untuk mendalami Tipitaka, tetapi tidak memandang benda-benda dari sudut pandang demikian, tidak akan bisa menangkap inti ajaran sama sekali. Orang-orang yang mempunyai tingkat kecerdasan yang baik haruslah mampu menelusuri dan menguji benda-benda serta mengetahui sifat sejatinya. Setiap benda yang kita temui haruslah kita uji, untuk bisa memahami dengan jelas sifat sejatinya. Dan kita harus memahami sifat dan sumber dari penderitaan yang dihasilkannya, dan yang membakar serta menyiksa kita. Menanamkan

perhatian penuh, berhati-hati dan waspada, menguji dengan metode yang telah diuraikan, penderitaan yang muncul dalam diri seseorang —inilah cara yang paling baik untuk menangkap Buddha Dhamma. Ini bahkan lebih baik daripada mempelajarinya dari Tipitaka. Menyibukkan diri mempelajari Dhamma dalam Tipitaka dari segi kebahasaan atau kesusasteraan tidak akan bisa membuahkan pengetahuan akan sifat sejati segala sesuatu. Tentu saja, Tipitaka penuh dengan ajaran-ajaran seperti sifat sejati segala sesuatu; tetapi masalahnya ialah bahwa orang-orang mendengarkan ajaran itu bagaikan seekor burung beo, setelah mendengar, akan mengulangi mengucapkan apa yang mampu mereka ingat. Mereka sendiri tidak mampu menangkap pengetahuan tentang sifat sejati segala sesuatu. Jika saja mereka mau melakukan introspeksi dan mengungkapkan untuk diri mereka sendiri kenyataan akan kehidupan batiniah, menemukan melalui pengalaman sendiri sifat dari kekotoran batin, penderitaan, alam lingkungannya, dengan kata lain, sifat dari segala sesuatu yang di dalamnya mereka terlibat, mereka akan bisa menembusi Buddha Dhamma yang sebenarnya. Walaupun seseorang mungkin belum pernah melihat atau mendengar tentang Tipitaka, jika ia melakukan penyelidikan mendalam setiap kali penderitaan muncul dan menhanguskan pikirannya, ia bisa dikatakan mempelajari Tipitaka secara langsung, dan bahkan jauh lebih benar dibandingkan dengan orang-orang yang hanya membaca saja. Ini bisa saja sekedar mengelus-elus buku Tipitaka setiap hari tanpa mendapatkan pengetahuan apa pun tentang Dhamma yang tidak akan pernah, ajaran yang terkandung di

dalamnya. Demikian pula, ada diri kita, kita menggunakan diri kita, kita melatih diri ini, dan kita melakukan kegiatan yang berhubungan dengan diri setiap harinya, tanpa mengetahui tentang diri kita sendiri, tanpa bisa menangani secara tepat masalah yang menyangkut diri kita. Kita sudah tentu masih menemui penderitaan, dan kemelekatan masih ada untuk menghasilkan lebih banyak lagi penderitaan setiap hari, sejalan dengan pertambahan usia kita, semua ini hanya karena kita tidak mengetahui diri kita sendiri. Kita masih belum mengetahui kehidupan batiniah yang kita jalani. Memahami Tipitaka dan segala ajaran mendalam yang terdapat di dalamnya adalah yang paling sulit. Sebaiknya, marilah kita mengarahkan diri untuk belajar Buddha Dhamma dengan mengetahui sifat sejati diri kita sendiri. Marilah kita mengetahui semua benda yang membentuk tubuh dan pikiran ini. Marilah kita belajar dari hidup ini: hidup yang berputar-putar dalam lingkaran nafsu keinginan, bertindak sesuai dengan nafsu keinginan, dan memetik hasil dari tindakan itu, yang kemudian menumbuhkan niat untuk membangkitkan nafsu keinginan lagi, dan seterusnya, tanpa henti-hentinya; kehidupan yang dijalankan dengan berputar-putar pada lingkaran *samsara*, samudera penderitaan itu, hanya karena ketidaktahuan akan sifat sejati segala sesuatu atau “kenyataan sebagaimana adanya”.

Sebagai ringkasan, agama Buddha ialah suatu sistem latihan terorganisir yang dirancang untuk mengungkapkan kepada kita “kenyataan sebagaimana adanya”. Sekali kita telah memahami benda-benda sebagaimana adanya, kita tidak membutuhkan orang lagi untuk mengajar atau menuntun kita. Kita bisa

melanjutkan latihan untuk mengembangkan diri kita sendiri. Seseorang akan mencapai kemajuan dalam Jalan Ariya secepat ia menyingkirkan kekotoran batin dan meninggalkan perilaku yang tidak tepat. Pada akhirnya, seseorang akan bisa mencapai hasil tertinggi yang mungkin dicapai manusia, yang kita sebut dengan Buah Hasil dari Jalan, Nirvana. Ini bisa dilakukan seseorang hanya dengan mengetahui makna tertinggi dari “kenyataan sebagaimana adanya”.

Tiga Corak Umum

3

Sekarang, kita akan membahas secara rinci tiga corak umum yang terdapat dalam semua benda, yaitu tidak kekal, mengecewakan (merupakan penderitaan), dan bukan suatu diri. Segala sesuatu mempunyai sifat berubah-ubah tanpa henti; tidak stabil. Segala sesuatu mempunyai ciri tidak memuaskan; semua itu akan membangkitkan kekecewaan dan kesadaran bagi mereka yang telah memahami sifat sejatinya. Tidak ada sesuatu pun yang pantas kita anggap sebagai “milik kita”. Di hadapan pandangan kita yang tidak sempurna, benda-benda tampak sebagai diri yang terpisah sendiri; tetapi begitu pandangan kita telah jelas, tidak terhalangi, dan akurat, kita akan sadar bahwa tidak ada inti tersendiri di dalam semua itu.

Ketiga corak umum ini adalah aspek dalam ajaran agama Buddha yang ditekankan lebih banyak dibandingkan dengan semua ajaran yang lain. Keseluruhan ajaran jika diringkaskan akan memberikan kebijaksanaan atas sifat ketidakkekalan, penderitaan, dan bukan diri. Kadang-kadang ajaran ini dijabarkan secara eksplisit, kadang-kadang diungkapkan dalam

istilah lain, tetapi secara fundamental; semua ini bertujuan menunjukkan kebenaran tunggal yang sama. Ketidakekalan segala sesuatu telah diajarkan pada zaman sebelum Sang Buddha, tetapi belum dibabarkan secara mendalam sebagaimana dilakukan oleh Sang Buddha. Penderitaan, demikian pula, telah pernah diajarkan tetapi belum secara lengkap. Ajaran ini belum pernah dijabarkan dari sudut pandang hukum sebab akibat, dan tidak ada petunjuk yang diberikan mengenai cara untuk mengenyahkannya secara sempurna dan lengkap. Guru-guru yang zaman sebelumnya masih belum memahami sifat sejatinya seperti yang dialami Sang Buddha ketika mencapai Penerahan. Ajaran tentang sifat bukan diri, dalam makna yang tertinggi, hanya diajarkan dalam agama Buddha. Ajaran ini mengajarkan kepada kita bahwa seseorang yang telah mempunyai pemahaman yang lengkap akan “kenyataan sebagaimana adanya” atau sifat sejati segala sesuatu akan mengetahui bahwa tidak ada sesuatu pun yang merupakan diri atau milik dari suatu diri. Ini hanya diajarkan oleh Sang Buddha, yang benar-benar telah mempunyai pemahaman yang lengkap, dan sempurna akan “kenyataan sebagaimana adanya” atau sifat sejati segala sesuatu.

Cara latihan yang dirancang untuk memberikan pemahaman akan ketiga corak umum ini sangatlah banyak; tetapi suatu kenyataan tunggal yang sangat berharga akan tersingkap begitu pemahaman sempurna ini didapatkan, yaitu kenyataan bahwa tidak ada yang layak untuk dirangkul atau dilekati. Tidak ada sesuatu pun yang seharusnya kita kejar, ingin miliki, ingin tiru. Singkatnya: tidak ada yang perlu diraih. Tidak ada yang pantas untuk ditiru. Hanya setelah

seseorang mengerti bahwa memiliki atau menjadi sesuatu adalah khayalan yang menyesatkan, tipuan, fatamorgana, dan bahwa tidak ada sesuatu pun yang layak digapai atau ditiru, ia mendapatkan pemahaman sejati akan sifat ketidakkekalan, penderitaan, dan tanpa inti. Seseorang mungkin telah membaca berulang-ulang, "*Anicca, dukkha, anatta*", di pagi dan malam hari ratusan dan ribuan kali, tetapi tetap saja belum bisa memahami ketiga corak ini. Bukanlah sifatnya untuk bisa dipahami melalui pendengaran atau pembacaan berulang-ulang.

Sekarang, pemahaman intuisi, atau apa yang kita sebut dengan "memahami Dhamma", sama sekali tidaklah serupa dengan penalaran rasional. Seseorang tidak akan pernah memahami Dhamma melalui penalaran rasional. Pemahaman intuisi hanya akan bisa didapatkan melalui penyadaran sejati dari dalam dirinya. Misalnya, kita sedang menyelidiki suatu situasi di mana kita secara tidak disadari menjadi sedemikian terperangkap dalam sesuatu yang kemudian mengakibatkan penderitaan bagi kita. Jika, dengan menganalisis secara tekun kejadian tersebut, kita menjadi benar-benar jenuh, kecewa, dan bosan terhadap hal itu, bisa dikatakan bahwa kita telah memahami Dhamma, atau telah mendapatkan pemahaman jernih. Pemahaman jernih ini bisa berkembang ketika telah disempurnakan, dan akan mempunyai kekuatan untuk mendatangkan pembebasan dari segala sesuatu. Jika seseorang membacakan dengan suara yang keras, "*Anicca, dukkha, anatta*", atau mempelajari ketiga corak umum ini siang dan malam tanpa pernah bosan menggeluti benda-benda, dengan tidak pernah melepaskan nafsu keinginan akan benda-benda atau

untuk menjadi sesuatu, atau nafsu keinginan untuk melekat pada benda-benda, orang tersebut masih belum mencapai kebijaksanaan. Singkatnya, dengan demikian, pemahaman akan sifat ketidakkekalan, penderitaan, dan bukan diri, dimaksudkan untuk menyadari bahwa tidak ada yang pantas digapai atau ditiru.

Ada sepatah kata dalam agama Buddha yang mencakup ini semua secara lengkap, yaitu *sunnata*, atau kekosongan, kekosongan akan diri, kekosongan akan jati diri apa pun yang padanya kita berhak untuk lekat dengan semua kehendak kita sebagai “milik kita”. Pengamatan, yang menuntun pada kebijaksanaan bahwa segala sesuatu kosong akan jati diri apa pun yang pantas dilekatkan adalah intisari sejati dari agama. Ini adalah kunci menuju latihan agama Buddha. Bilamana kita telah memahami dengan jelas bahwa segala sesuatu dalam semua bentuknya tidaklah mempunyai diri yang terpisah sendiri, kita bisa dikatakan memahami Buddha Dhamma secara keseluruhan. Frase “kosong akan diri” merangkumkan kata-kata: ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), dan bukan diri (*anatta*). Bila sesuatu benda senantiasa berubah, tidak memiliki diri kekal yang tidak berubah-ubah, benda itu bisa dikatakan hampa makna. Ketika benda itu dipandang sebagai yang penuh dengan sifat yang membangkitkan kekecewaan, benda tersebut bisa dikatakan kosong akan jati diri yang padanya kita berhak lekat. Dan bila kita menemukan melalui pengamatan bahwa benda-benda itu tidak mempunyai komponen yang stabil yang merupakan “dirinya”, yaitu bersifat alami, berubah-ubah, dan berfluktuasi, sesuai dengan hukum alam, yang padanya kita tidak

layak sebut sebagai suatu diri, dikatakan bahwa benda itu kosong akan jati diri. Segera setelah seseorang memahami kekosongan dalam segala sesuatu, akan muncul dari dirinya kesadaran bahwa benda tersebut semua tidak layak digapai atau ditiru. Perasaan untuk tidak menginginkan atau meniru ini mempunyai kekuatan melindungi seseorang dari kejatuhan ke dalam perbudakan oleh kekotoran batin atau dari setiap bentuk keterlibatan emosional. Sekali seseorang telah mencapai kondisi ini, sejak itulah ia tidak lagi nyaman dengan kondisi pikiran yang merugikan. Ia menjadi tidak terseret arus atau terlibat dalam segala sesuatu. Dalam cara apa pun ia tidak akan tertarik atau tergoda oleh apa pun. Yang ada dalam pikirannya ialah kebebasan dan ketidakbergantungan, dan menjadi bebas dari penderitaan.

Pernyataan “tidak ada yang layak digapai atau ditiru” haruslah ditangkap dalam makna yang khusus. Kata “menggapai” dan “meniru” di sini mengacu pada menggapai dan meniru pikiran yang menyesatkan, pada suatu pikiran yang merangkul dan melekat sepenuhnya. Memang disebutkan bahwa seseorang tidak akan bisa hidup tanpa menggapai atau meniru apa pun sama sekali. Biasanya ada hal-hal tertentu yang dibutuhkan untuk bisa melakukan sesuatu. Seseorang memerlukan harta benda, anak, isteri, taman, tempat bermain, dan sebagainya. Seseorang menginginkan yang terbaik, ia tidak akan bisa menolak untuk menjadi yang terbaik atau terburuk, atau mempunyai status sosial tertentu atau yang lain. Lalu mengapa kita diajarkan untuk menganggap segala sesuatu sebagai yang layak digapai atau ditiru? Jawabannya adalah demikian: konsep menggapai dan meniru benar-benar

relatif; ini adalah konsep duniawi yang didasarkan pada kebodohan. Berbicara dalam konteks kenyataan murni, atau kebenaran mutlak, kita tidak bisa menggapai atau meniru sama sekali. Lalu mengapa? Hanya karena orang yang ingin menggapai dan juga sesuatu yang akan digapai itu tidaklah kekal, mengecewakan (merupakan penderitaan), dan bukan diri milik siapa pun. Akan tetapi, seseorang yang tidak memahami hal ini biasanya akan berpikir, "Saya akan menggapai ..., saya memiliki ..., saya adalah" Secara otomatis, kita akan berpikir dalam konteks ini, dan ini adalah konsep menggapai dan meniru yang merupakan sumber ketegangan dan penderitaan.

Menggapai dan meniru melambangkan suatu bentuk nafsu keinginan, yaitu nafsu keinginan untuk tidak membiarkan sesuatu yang sedang ia gapai atau tiru lenyap atau direbut orang lain. Penderitaan muncul dari nafsu keinginan untuk memiliki dan meniru, singkatnya, dari nafsu keinginan; dan nafsu keinginan muncul dari kegagalan untuk menyadari bahwa segala sesuatu pada dasarnya tidak layak didambakan. Gagasan salah bahwa benda-benda layak didambakan muncul sebagai naluri sejak bayi dan merupakan penyebab dari nafsu keinginan. Sebagai akibat dari nafsu keinginan, akan muncullah akibat yang bermacam-macam, yang mungkin sejalan atau tidak dengan nafsu keinginan. Jika hasil yang diinginkan muncul, akan muncul lagi nafsu keinginan yang bahkan lebih besar lagi. Jika hasil yang didambakan tidak didapatkan, ini akan diikuti oleh pergolakan dan perjuangan hingga akhirnya bisa diperoleh. Terus-menerus bertahan kondisi ini akan mengakibatkan lingkaran yang menyesatkan: perbuatan (*karma*),

akibat, perbuatan, akibat, yang dikenal sebagai Roda Samsara. Sekarang, kata "samsara" ini tidaklah dimaksudkan sebagai lingkaran tanpa akhir dari kehidupan fisik seseorang yang sambung-menyambung. Pada kenyataannya, ini menunjukkan suatu lingkaran menyesatkan, yang terdiri atas tiga kejadian: nafsu keinginan, usaha untuk mewujudkan nafsu keinginan, akibat yang dihasilkan dari tindakan ini, ketidakberdayaan untuk menghentikan nafsu keinginan, menginginkan sekali lagi, usaha, sekali lagi akibat yang lain, nafsu keinginan yang lebih besar lagi ..., dan demikianlah seterusnya. Sang Buddha mengatakan hal ini "Roda" Samsara karena berputar dengan tidak henti-hentinya, terus-menerus. Oleh karena lingkaran inilah kita harus mengalami penderitaan dan siksaan. Berhasil melepaskan diri dari lingkaran yang menyesatkan ini ialah mencapai pembebasan dari semua bentuk penderitaan, dengan kata lain, **Nirvana**. Tidak peduli apakah seseorang itu miskin papa atau milyuner, raja atau penguasa, makhluk surgawi atau dewa, atau apa pun, selama ia terperangkap dalam lingkaran yang menyesatkan ini, ia harus mengalami penderitaan dan siksaan dalam bentuk apa pun, karena mempertahankan nafsu keinginannya. Dengan demikian, kita bisa mengatakan bahwa roda samsara ini benar-benar sarat akan penderitaan. Untuk memperbaiki kondisi ini, moralitas belaka belumlah cukup. Untuk memecahkan masalah ini, kita harus bergantung pada prinsip tertinggi dari Dhamma.

Kita telah melihat bahwa penderitaan berakar dari nafsu keinginan, sebagaimana yang dibabarkan oleh Sang Buddha dalam Kesunyataan Mulia kedua. Sekarang, ada tiga jenis penderitaan. Jenis yang

pertama ialah nafsu keinginan inderawi, mendambakan dan merasakan kenikmatan dalam benda-benda; dalam rupa dan warna, suara, aroma, rasa, atau benda berbentuk. Jenis kedua ialah nafsu keinginan untuk menjelma, keinginan untuk menjadi ini atau itu sesuai dengan apa yang seseorang dambakan. Jenis ketiga ialah nafsu keinginan untuk tidak menjelma, menginginkan untuk tidak menjadi ini atau itu. Bahwa ada tiga jenis nafsu keinginan, adalah suatu aturan mutlak. Setiap orang ditantang untuk menggeluti aturan ini dan menunjukkan adanya jenis nafsu keinginan lain di luar ketiga jenis nafsu keinginan tersebut.

Setiap orang bisa mengamati bahwa di mana ada nafsu keinginan, akan ada ketegangan pula; dan bila kita dipaksa untuk bertindak sesuai dengan nafsu keinginan, kita akan menderita lagi sesuai dengan tindakan kita. Setelah mendapatkan hasilnya, kita tidak mampu untuk mengakhiri nafsu keinginan kita, sehingga kita meneruskan untuk melahirkan nafsu keinginan. Alasan bagi kita untuk harus terus-menerus mengalami ketegangan ialah bahwa kita masih belum bebas tuntas dari nafsu keinginan, melainkan masih merupakan budaknya. Jadi, bisa dikatakan bahwa seorang jahat melakukan kejahatan karena ia menginginkan untuk melakukan kejahatan, dan mengalami jenis penderitaan yang sesuai dengan sifat seorang jahat; dan seorang yang baik berkeinginan untuk melakukan kebaikan, dan tidak luput pula dari jenis penderitaan lain, jenis penderitaan yang sesuai bagi orang baik. Akan tetapi, jangan salah sangka bahwa ini adalah himbauan kepada kita untuk meninggalkan perbuatan baik. Ini hanyalah merupakan ajaran kepada kita untuk menyadari bahwa ada tingkat penderitaan

yang sedemikian halusnyanya sehingga umat awam tidak bisa mendeteksinya. Kita haruslah bertindak sesuai dengan nasihat Sang Buddha, "Jika kita mau membebaskan diri dari penderitaan secara sepenuhnya, melakukan kebajikan saja belumlah cukup. Masih perlu dilakukan hal-hal yang berada di atas dan melampaui perbuatan kebajikan, hal-hal yang akan membebaskan pikiran dari kondisi perbudakan dan penjajahan oleh jenis nafsu keinginan yang mana pun." Ini adalah intisari utama dari ajaran Sang Buddha. Ini tidak bisa diimbangi atau dilampaui oleh ajaran agama apa pun di dunia, sehingga haruslah diingat dengan baik-baik. Keberhasilan menaklukkan ketiga jenis nafsu keinginan ini berarti mencapai pembebasan sepenuhnya dari penderitaan.

Bagaimana kita bisa mengenyahkan nafsu keinginan, memusnahkan, memutuskannya hingga ke akar-akarnya dan mengakhirinya untuk selama-lamanya? Jawabannya cukup sederhana: amati dan perhatikan sifat ketidakkekalan, kekecewaan (penderitaan), dan bukan diri hingga akhirnya kita memahami bahwa tidak ada sesuatu yang layak diidam-idamkan. Apakah yang layak untuk digapai atau ditiru? Hal apakah yang sifatnya sedemikian sehingga apabila seseorang telah mendapatkan atau menirunya, akan bisa memadamkan penderitaan? Ajukan kepada diri anda pertanyaan ini: Hal apakah yang setelah anda capai atau tiru tidak akan mendatangkan ketegangan dan kecemasan? Pikirkanlah baik-baik. Apakah mempunyai seorang isteri dan anak akan meringankan beban pikiran dan memberikan kebebasan, ataukah membawakan segudang tanggung jawab? Apakah pencapaian jabatan dan gelar yang tinggi tingkatnya

merupakan pencapaian kedamaian dan ketenangan, ataukah merupakan kewajiban berat yang harus ditanggung? Dengan memandang segala sesuatu dari sudut ini, kita akan memahami bahwa hal-hal itu semua selalu mendatangkan beban dan tanggung jawab. Lalu mengapa? Segala sesuatu adalah beban hanya karena sifatnya yang tidak kekal, mengecewakan, dan bukan diri. Setelah mendapatkan sesuatu, kita senantiasa berusaha agar yang telah kita dapatkan tersebut bertahan pada diri kita, berada dalam kondisi sebagaimana yang kita inginkan, atau menguntungkan kita. Akan tetapi, hal tersebut sendiri tidaklah kekal, mengecewakan, dan bukan milik siapa pun. Benda tersebut tidak bisa memenuhi maksud dan tujuan dari siapa pun. Hal itu tidak menyimpang dari sifat alaminya. Semua usaha kita, dengan demikian, adalah suatu usaha untuk menantang atau melawan hukum perubahan; dan hidup, sebagai usaha untuk menjadikan semua hal sesuai dengan keinginan kita, penuh dengan kesukaran dan penderitaan.

Ada suatu teknik untuk menyadari bahwa tidak ada sesuatu yang layak digapai atau ditiru. Ini mencakup penjajakan segala sesuatu secara mendalam hingga bisa menemukan bahwa dengan hadirnya kemelekatan, seseorang mempunyai jenis perasaan untuk menggapai dan meniru; dan bahwa jika nafsu keinginan tersebut telah dienyahkan sepenuhnya dalam rangka memahami sifat sejati segala sesuatu, sikap seseorang terhadap usaha menggapai dan meniru menjadi agak berbeda. Sebagai contoh yang mudah dipahami, marilah kita perhatikan cara makan. Sikap makan seseorang yang diikuti oleh kemelekatan dan nafsu keinginan akan rasa yang lezat akan mempunyai

ciri tertentu yang membedakannya dari sikap makan orang lain, yang tidak didorong oleh nafsu keinginan, melainkan oleh kebijaksanaan yang jernih, atau pemahaman akan sifat sejati segala sesuatu. Cara makan mereka akan berbeda, dan demikian pula hasil yang muncul dari sikap makan mereka itu.

Sekarang, yang harus kita sadari ialah bahwa seseorang masih saja bisa makan walaupun kemelekatannya pada rasa yang lezat telah berkurang. Sang Buddha dan para *Arahat*, orang yang tidak mempunyai kemelekatan, masih saja bisa melakukan kegiatan dan menghasilkan karya. Mereka masih bisa bekerja, kenyataannya dengan jauh lebih banyak dibandingkan yang bisa kita lakukan dengan menggunakan nafsu keinginan kita. Dengan kekuatan apakah mereka bisa melakukan ini semua? Hal apakah yang berhubungan dengan kekuatan kemelekatan, keinginan akan ini dan itu, yang dengannya kita melakukan kegiatan? Jawabannya ialah mereka melakukan kegiatan dengan kekuatan kebijaksanaan, pengetahuan jernih dan sempurna akan "kenyataan sebagaimana adanya" atau sifat sejati segala sesuatu. Sebaliknya, kita dimotivasi oleh nafsu keinginan, dengan hasil yang kita dapatkan, berlainan dengan mereka, kita akan terus-menerus menghadapi penderitaan. Mereka tidak berkeinginan untuk mendapatkan atau memiliki apa pun, dan sebagai akibatnya orang lain berterima kasih atas kebajikan mereka. Kebijaksanaan mereka menjadikan mereka bersedia mengajarkannya kepada orang-orang daripada berdiam dengan sikap acuh tak acuh, dan demikianlah mereka bisa meneruskan ajaran ini kepada kita.

Kebebasan dari kemelekatan mendatangkan

banyak keuntungan yang tidak terduga. Tubuh dan pikiran yang bebas dari kemelekatan akan bisa mencari dan memakan makanan, dengan didorong oleh logika yang teliti, dan bukan, sebagaimana sebelumnya, oleh nafsu keinginan. Jika kita ingin membebaskan diri dari penderitaan, mengikuti jejak langkah Sang Buddha dan para *Arahat*, kita harus melatih diri kita untuk bertindak dengan teliti dan bukan atas dasar kemelekatan. Jika anda adalah seorang pelajar, pelajarilah cara untuk membedakan yang benar dari yang salah, baik dari jahat, dan pastikan bahwa pelajaran ini adalah yang terbaik untuk anda lakukan. Jika anda mempunyai jenis pekerjaan tertentu, maka belajarlah untuk membedakan yang benar dari yang salah, baik dari jahat, dan yakinkanlah diri anda bahwa pekerjaan tersebut adalah kegiatan yang terbaik untuk anda lakukan, dan mendatangkan keuntungan bagi semua pihak yang bersangkutan. Lalu, kerjakanlah dengan baik, dan dengan semua ketenangan dan kedamaian hati, kebijaksanaan anda akan tumbuh. Jika, ketika melakukan sesuatu, kita didorong oleh nafsu keinginan, kita akan khawatir ketika melaksanakannya dan juga cemas setelah menyelesaikannya; tetapi jika kita lakukan dengan dorongan penuntun melalui ketelitian, kita tidak akan cemas karenanya. Inilah perbedaan yang tampak.

Perlu kiranya bagi kita untuk senantiasa waspada bahwa, pada kenyataannya, segala sesuatu adalah tidak kekal, mengecewakan, dan tanpa inti, yaitu, bahwa semua itu tidak layak digapai atau ditiru. Jika kita harus terlibat di dalamnya, marilah kita lakukan dengan ketelitian, dan tindakan kita tidak akan terkontaminasi oleh nafsu keinginan. Jika kita bertindak

dengan bijaksana, kita akan bebas dari penderitaan mulai dari awal hingga akhir. Pikiran tidak akan secara membabi buta merangkul dan melekat pada benda-benda sebagai yang layak digapai dan ditiru. Kita pastilah akan bertindak dengan kewaspadaan, dan akan bisa mengikuti arus tradisi dan adat kebiasaan, atau hidup sejalan dengan hukum yang berlaku. Misalnya, walaupun memiliki tanah dan rumah, kita tidaklah perlu mempunyai perasaan rakus terhadapnya. Kita tidak perlu melekat pada harta benda itu sedemikian sehingga akhirnya menjadi beban, membebankan dan menyiksa pikiran. Hukum yang ada telah menjamin bahwa tanah dan rumah itu adalah milik kita. Kita tidak perlu merasa cemas dan mengkhawatirkannya lagi. Harta itu tidak akan bisa lolos dari genggamannya jari tangan kita dan lenyap. Bahkan walaupun seseorang datang dan merebutnya dari tangan kita, tentu saja kita masih bisa mempertahankan dan melindunginya secara intelektual. Kita bisa mempertahankannya tanpa harus menjadi marah, tanpa menjadikan diri kita dipanasi oleh bara api kebencian. Kita bisa menyerahkannya kepada hukum dan mempertahankan diri kita tanpa harus mengalami penderitaan. Tentu saja, kita harus merawat harta benda kita; tetapi jika harta benda kita tersebut lepas dari tangan kita, bersikap emosi atas kejadian ini tidaklah akan banyak menolong. Segala sesuatu adalah tidak kekal, senantiasa berubah. Dengan menyadari hal ini, kita tidaklah perlu merasa kecewa atas segala sesuatu.

Kebiasaan "meniru" juga sama halnya. Tidaklah perlu untuk melekat pada suatu kondisi tertentu karena pada kenyataannya sama sekali tidak ada kondisi yang

memuaskan. Semua kondisi akan mendatangkan jenis penderitaan tertentu. Ada suatu teknik yang sangat sederhana, yang harus kita telusuri selanjutnya, yang dikenal sebagai *vipassana*, praktik Dhamma secara langsung. Ini mencakup introspeksi secara mendalam, yang mengungkapkan bahwa tidak ada yang layak ditiru, atau bahwa sebenarnya sama sekali tidak ada kondisi yang memuaskan. Amatilah sendiri pertanyaan ini; cari tahulah apakah anda bisa menemukan suatu kondisi atau bentuk kehidupan yang memuaskan? Menjadi seorang anak? Orangtua? Suami? Isteri? Guru? Pelayan? Apakah ada di antara status sosial ini yang menyenangkan? Bahkan menjadi seorang yang penuh keberuntungan, ia yang mempunyai ketrampilan khusus, pemenang, apakah menyenangkan? Apakah kondisi kehidupan sebagai manusia menyenangkan? Bahkan kondisi makhluk surgawi atau dewa, apakah itu menyenangkan? Bila anda telah memahami “kenyataan sebagaimana adanya” atau sifat sejati segala sesuatu, anda akan menemukan bahwa tidak ada sesuatu pun, dalam bentuk apa pun, yang menyenangkan. Kita menghadapi kondisi itu semua dengan secara serampangan menggapai dan meniru. Akan tetapi, mengapa kita harus menjadikan hidup ini penuh dengan resiko dan kerawanan, dengan menggapai dan meniru secara membabi buta, senantiasa bertindak sesuai dengan nafsu keinginan? Penting bagi kita untuk memahami segala sesuatu dan kehidupan ini dengan bijak, melibatkan diri kita dalam hal-hal sedemikian sehingga mengakibatkan penderitaan yang sesedikit mungkin, atau secara ideal, tanpa penderitaan sama sekali.

Di sini, ada hal lain: kita harus memberikan

rekan, kerabat, terutama keluarga kita, dan mereka yang dekat dengan kita, pemahaman bahwa demikianlah adanya segala sesuatu, sehingga mereka bisa memiliki pandangan benar yang sama dengan yang kita miliki. Dengan demikian, tidak akan ada lagi kekecewaan di dalam keluarga, lingkungan, negara, dan terutama di dunia. Pikiran setiap orang akan menjadi kebal dari nafsu keinginan, mereka tidak akan merangkul atau terperangkap dalam apa pun atau siapa pun. Kehidupan setiap orang akan dituntun oleh kebijaksanaan, oleh pandangan yang senantiasa hadir, tidak terhalangi, bahwa sebenarnya tidak ada yang padanya kita bisa melekat atau terikat. Setiap orang akan menyadari bahwa segala sesuatu adalah tidak kekal, mengecewakan, dan kosong dari inti yang terpisah sendiri, bahwa tidak ada lagi yang pantas ditiru atau digeluti. Bergantung kepada kita untuk mau melepaskan sikap seperti itu, untuk mempunyai pandangan benar, sesuai dengan ajaran Sang Buddha. Seseorang yang melakukan inilah yang pantas untuk disebut sebagai umat Buddha. Walaupun ia masih belum ditahbiskan atau berjanji untuk menjalankan *sila*, ia benar-benar telah menembusi Buddha, Dhamma, dan Sangha. Pikirannya akan sama dengan pikiran Buddha, Dhamma, dan Sangha. Pikirannya tidak terkontaminasi, cerah, dan tenang, hanya karena tidak melekat pada apa pun sebagai yang layak digapai atau ditiru. Dengan demikian, ia akan menjadi umat Buddha sejati, yang telah menyempurnakan latihan, hanya dengan menerapkan metode untuk bersikap was-was, memahami sifat ketidakkekalan, kekecewaan, dan tanpa inti hingga ia menyadari bahwa tidak ada yang layak digapai atau ditiru.

Bentuk terendah dari kejahatan bersumber dari dan didorong oleh nafsu keinginan untuk menggapai dan ditiru; bentuk kejahatan yang lebih halus terdapat dalam tindakan yang kurang kuat didorong oleh nafsu keinginan; dan semua kebajikan terdapat dalam tindakan yang didasarkan pada jenis nafsu keinginan yang paling halus dan lembut, nafsu keinginan untuk menggapai atau meniru, pada suatu tingkatan yang baik. Bahkan dalam bentuk yang paling tinggi, kebaikan didasarkan pada nafsu keinginan yang, bagaimana pun, sedemikian halus dan lembutnya sehingga orang-orang tidak menganggapnya dari segala segi sebagai sesuatu yang buruk. Kenyataannya ialah, bagaimana pun, perbuatan yang baik tidak akan mendatangkan pembebasan sempurna dari penderitaan. Seseorang yang telah menjadi bebas sepenuhnya dari nafsu keinginan, yang disebut dengan *Arahat*, ialah seseorang yang telah berhenti bertindak atas dasar nafsu keinginan dan telah menjadi tidak terpikir untuk melakukan kejahatan. Tindakannya berada di luar batasan kategori baik dan jahat. Pikirannya bebas dan telah melampaui pembatasan baik dan jahat. Dengan demikian, ia telah dengan sepenuhnya bebas dari penderitaan.

Ini adalah prinsip mendasar dari agama Buddha. Tidak peduli apakah kita mampu atau berniat untuk melakukannya, inilah jalan untuk menuju pembebasan dari penderitaan. Hari ini mungkin kita masih belum berniat melakukannya; suatu hari nanti kita akan harus melakukannya. Bilamana kita telah melepaskan diri dari kejahatan dan melakukan kebajikan dengan sebaik-baiknya, pikiran masih saja bisa dibebani oleh berbagai jenis nafsu keinginan rendah, dan tidak ada cara lain

yang kita ketahui kecuali berjuang untuk menaklukkan kekuatan nafsu keinginan, melampaui nafsu keinginan untuk menggapai atau meniru, baik atau jahat. Jika ada Nirvana, pembebasan dari penderitaan dalam segala bentuknya, akan ada pula pelenyapan sepenuhnya nafsu keinginan secara mutlak dan sempurna.

Singkatnya, mengetahui "kenyataan sebagaimana adanya" dalam maknanya yang tertinggi ialah memahami bahwa segala sesuatu adalah tidak kekal, penuh kekecewaan, dan kosong akan inti tersendiri. Bila kita telah mengetahui hal ini, pikiran akan bisa memandang segala sesuatu sedemikian sehingga pikiran itu tidak lagi terlibat dalam segala benda dengan cara yang kita sebut sebagai "memiliki" dan "meniru", dengan demikian kita akan menjadi terlibat secara intelektual, didorong oleh kebijaksanaan, dan bukan mengikuti nafsu keinginan belaka. Dengan bertindak sedemikian, kita akan tetap bebas dari penderitaan.

Merangkul dan Melekat

4

Bagaimana kita bisa melepaskan diri dan menjadi sepenuhnya bebas dari segala sesuatu, yang semuanya bersifat sementara, tidak memuaskan, dan kosong dari inti? Jawabannya ialah kita harus menemukan apa yang merupakan penyebab dari nafsu keinginan kita terhadap benda-benda itu dan menjadikan kita melekat padanya. Dengan mengetahui penyebab tersebut, kita akan bisa melenyapkan secara tuntas keterikatan padanya. Umat Buddha mengenal empat jenis keterikatan atau kemelekatan yang berbeda-beda.

Keterikatan Inderawi (*Kamupanana*)

Keterikatan inderawi (*kamupanana*) ialah keterikatan pada obyek inderawi yang menarik dan diidam-idamkan. Ini adalah keterikatan yang biasanya akan tumbuh terhadap benda-benda yang kita sukai dan rasakan kenikmatan di dalamnya: warna dan rupa, suara, aroma, rasa, benda berbentuk, atau obyek mental, obyek di masa lampau, sekarang, atau masa yang akan datang, yang muncul dalam pikiran, dan

berhubungan dengan obyek materi di dunia luar maupun di dalam tubuh, atau sekedar khayalan belaka. Kita secara naluri menemukan kenikmatan, kesenangan, kegembiraan dalam keenam jenis obyek indera ini. Semua itu akan membangkitkan kegembiraan dan godaan dalam pikiran yang memandangnya.

Segera setelah seseorang dilahirkan, ia mengetahui nikmat keenam obyek indera ini, dan melekat padanya; dan sejalan dengan berlalunya waktu, ia menjadi semakin kokoh terikat pada itu semua. Orang awam biasa tidak mampu menarik diri darinya, sehingga semua itu menimbulkan masalah. Perlulah untuk mempunyai pengetahuan dan pemahaman benar terhadap enam obyek indera serta bertindak secara pantas terhadapnya, jika tidak, kemelekatan padanya akan mendatangkan kehancuran total dan dahsyat. Jika kita menelusuri kasus yang telah jatuh dalam kehancuran seperti ini, kita selalu akan mendapatkan bahwa kehancuran itu diakibatkan oleh keterikatan-nya yang berlebihan terhadap obyek indera yang diidam-idamkan. Sebenarnya, segala sesuatu yang dilakukan oleh umat manusia bersumber dari nafsu inderawi. Baik dalam percintaan, terbakar amarah, kebencian, merasa iri, pembunuhan, atau bunuh diri, penyebab utamanya pastilah obyek-obyek indera. Jika kita mengamati alasan yang menjadikan seseorang bekerja tergila-gila, atau mati-matian membela sesuatu, yang kita dapatkan ialah nafsu keinginan, nafsu keinginan untuk mendapatkan sesuatu. Manusia berjuang, belajar, dan mencari uang sebanyak yang mereka mampu dapatkan, dan kemudian pergi mencari kesenangan —dalam bentuk warna dan rupa, suara, aroma, rasa, dan benda berbentuk— yang

menjadikan mereka ketagihan. Bahkan perbuatan kebajikan yang bertujuan bisa masuk ke surga bersumber dari keinginan yang didasarkan pada hawa nafsu inderawi. Jika dilihat secara umum, semua masalah dan kehancuran di dunia ini bersumber dari obyek inderawi.

Bahaya yang terkandung di dalam obyek inderawi terletak pada kekuatan keterikatan inderawi. Untuk alasan inilah, Sang Buddha menyimpulkan bahwa keterikatan pada obyek inderawi merupakan bentuk utama dari keterikatan. Ini adalah masalah nyata bagi dunia. Apakah dunia ini akan hancur total, atau apa pun yang akan terjadi, tidaklah lepas dari hubungannya dengan keterikatan inderawi yang satu ini. Ini memperingatkan kita untuk mengintrospeksi diri sendiri untuk menemukan dalam hal apakah kita terikat pada obyek inderawi dan seberapa kokohnya, serta apakah dengan kekuatan yang kita miliki, tidak mungkin untuk melepaskan diri. Berbicara dalam konteks duniawi, keterikatan pada nafsu inderawi adalah hal yang baik sekali. Ini menimbulkan rasa cinta terhadap keluarga, semangat dan antusiasme kerja untuk mencari kekayaan dan ketenaran, dan seterusnya. Akan tetapi, jika dipandang dari sudut pandang kebatinan, ini merupakan pintu masuk rahasia menuju penderitaan dan siksaan. Berbicara dalam konteks kebatinan, keterikatan pada obyek inderawi adalah sesuatu yang harus dikendalikan. Dan jika semua penderitaan akan dilenyapkan, keterikatan inderawi haruslah dienyahkan sepenuhnya.

Keterikatan pada Gagasan (*Ditthupadana*)

Keterikatan pada pandangan dan gagasan

tidaklah mudah dideteksi dan diidentifikasi jika kita hanya melakukan introspeksi dangkal. Sejak dilahirkan di dunia, kita telah dijejali dengan instruksi dan latihan, yang akan berkembang menjadi gagasan dan ide. Gagasan yang dibicarakan di sini ialah gagasan yang kita punyai dalam pikiran dan merupakan jenis gagasan yang padanya seseorang terikat dan menolak untuk melepaskannya. Melekat pada gagasan atau ide seseorang cukuplah wajar dan biasanya tidak dilarang atau disalahkan. Akan tetapi, ini tidaklah kurang bahayanya dibandingkan dengan keterikatan pada obyek yang menarik dan diidam-idamkan. Bisa saja terjadi, bahwa ide dan gagasan yang telah diyakini sebelumnya dan padanya kita terikat secara membabi buta itu dihancurkan. Jika ini terjadi, perlulah kita secara terus-menerus memperbaiki pandangan kita, menjadikannya secara progresif lebih benar, lebih baik, lebih tinggi nilainya, mengubah pandangan salah menjadi pandangan benar yang lebih dekat dengan kebenaran, dan akhirnya menjadi pandangan yang menyatu dengan Empat Kesunyataan Mulia.

Pandangan yang kaku dan sukar dilepaskan mempunyai berbagai sumber, tetapi terutama disebabkan oleh adat kebiasaan, tradisi, upacara, dan doktrin keagamaan. Keyakinan pribadi yang kaku tidaklah mempunyai nilai yang terlalu penting untuk dipermasalahkan di sini. Keyakinan seperti ini jumlahnya jauh lebih sedikit dibandingkan dengan keyakinan yang berakar pada tradisi dan upacara umum yang telah berlangsung lama. Dasar dari ikatan pada pandangan ialah ketidaktahuan. Oleh karena kurangnya pengetahuan, kita mengembangkan pandangan pribadi kita sendiri terhadap benda-benda,

atas dasar kebodohan diri kita. Misalnya, kita yakin bahwa benda-benda layak diidam-idamkan dan pantas dilekati, bahwa semua itu bertahan kekal, berharga, dan merupakan inti, bukan sebaliknya memandang benda-benda itu semua sebagai sekedar khayalan dan tipuan, bersifat sementara, tidak berharga, dan bukan diri yang terpisah sendiri. Sekali kita telah mempunyai gagasan tertentu tentang sesuatu, kita biasanya sukar untuk mengakui bahwa yang kita lakukan itu salah. Bahkan walaupun suatu ketika kita mengetahui bahwa kita salah, kita hanya akan menolak untuk mengakuinya. Sikap keras kepala seperti ini haruslah dianggap sebagai suatu halangan yang besar untuk maju, menjadikan kita tidak mampu untuk berubah ke arah yang lebih baik, tidak mampu untuk mengubah keyakinan agama yang salah dan kepercayaan yang telah lama diakui. Ini kelihatannya sebagai suatu masalah bagi orang-orang yang berpegang pada doktrin yang naif. Bahkan walaupun kemudian mereka mengetahuinya sebagai sesuatu yang naif, mereka menolak untuk mengubah dengan alasan bahwa orangtua, kakek nenek, dan leluhur mereka mempunyai pandangan yang sama pula. Atau jika mereka sama sekali tidak tertarik untuk mengoreksi dan memperbaiki diri mereka sendiri, mereka hanya akan menangkis setiap argumentasi yang menantang gagasan lama mereka dengan mengatakan bahwa itulah yang harus selalu mereka pertahankan. Untuk alasan inilah, keterikatan pada gagasan dianggap sebagai kekotoran batin yang membahayakan, suatu ancaman utama, yang jika kita ingin memperbaiki diri kita, kita harus berusaha sekuat mungkin untuk menghapuskannya.

Keterikatan pada ritual keagamaan (*Silabbatupaddana*)

Ini mengacu pada keterikatan pada praktik tradisional yang tidak berarti, yang telah dengan lalai diwariskan, praktik yang padanya orang-orang katakan sakral dan tidak boleh diubah dalam kondisi apa pun. Di Thailand, terdapat hal-hal seperti ini yang tidak kalah banyaknya dibandingkan dengan tempat-tempat lain di dunia. Ada kepercayaan yang melibatkan zimat, benda-benda berkekuatan gaib, dan semua upacara yang bersifat rahasia. Misalnya, terdapat kepercayaan bahwa ketika bangun dari tidur, seseorang harus membaca bait-bait mantra di depan air dan kemudian membasuh wajah dengan air itu; bahwa sebelum membuang hajat, seseorang harus berbalik muka dan menghadap ke arah tertentu; dan sebelum seseorang makan atau tidur, harus dilakukan ritual tertentu. Ada kepercayaan akan roh dan penguasa surgawi, dalam pohon suci dan semua jenis benda gaib. Hal-hal seperti ini sepenuhnya tidak masuk akal sehat. Manusia tidak berpikir secara rasional; mereka hanya melekat pada pola yang telah ditanamkan. Mereka telah selalu melakukannya sedemikian dan mereka menolak untuk berubah. Banyak orang yang mengaku sebagai umat Buddha melekat pada kepercayaan seperti ini juga dan sebaliknya; dan ini bahkan mencakup mereka yang menamakan dirinya bhikkhu, murid Sang Buddha. Doktrin keagamaan yang didasarkan pada kepercayaan pada Tuhan, malaikat, dan obyek suci terutama akan menghadapi pandangan seperti ini; tidak ada alasan bagi kita umat Buddha untuk tidak melepaskan diri dari hal seperti itu.

Alasan kita untuk harus terlepas dari pandangan

sedemikian ialah bahwa jika kita mempraktikkan setiap aspek dari Dhamma dengan tidak mengetahui tujuan aslinya, tidak menyadari rasionalisasinya, hasilnya akan berupa dugaan bodoh, naif bahwa itu adalah sesuatu yang bersifat gaib. Jadi, kita menemukan orang-orang yang menjalankan *sila* moral atau berlatih Dhamma, semata-mata dan hanya untuk bersikap sejalan dengan pola yang diterima umum, tatacara tradisional, hanya untuk mengikuti teladan yang telah diwarisi turun-temurun. Dengan tidak mengetahui unsur rasional kegiatan tersebut, mereka melakukannya hanya karena paksaan kebiasaan. Keterikatan yang tertanam kokoh sedemikian sukar untuk dikoreksi. Inilah yang dimaksudkan dengan keterikatan membabi-butakan pada praktik tradisional. Meditasi pemahaman atau meditasi ketenangan seperti yang dipraktikkan sekarang ini, jika dilakukan tanpa pengetahuan apa pun akan irama, alasan, dan tujuan sejatinya, akan diliputi oleh kemelekatan dan keterikatan, menjadi salah arah, dan merupakan suatu jenis kebodohan belaka. Bahkan menjalankan *sila*: lima, delapan, atau sepuluh, atau berapa pun banyaknya, jika dilakukan dengan kepercayaan bahwa dengan latihan seperti itu, seseorang akan mempunyai kekuatan gaib, menjadi orang yang luar biasa dan suci yang mempunyai kekuatan batin atau yang lain dari orang awam, akan menjadi rutinitas yang salah arah, dilandasi hanya oleh keterikatan pada ritual dan upacara.

Perlulah kiranya bagi kita untuk bersikap hati-hati. Praktik agama Buddha haruslah mempunyai landasan yang kokoh dalam pemikiran dan kebijaksanaan, serta tekad untuk menghancurkan ke-

kotoran batin. Jika tidak demikian, praktik tersebut akan menjadi sesuatu yang konyol belaka; akan salah arah, tidak masuk akal sehat dan merupakan pemborosan waktu belaka.

Keterikatan pada gagasan akan diri (Attavadupadana)

Kepercayaan akan adanya diri ini adalah sesuatu yang penting dan juga merupakan sesuatu yang sangat dirahasiakan. Setiap makhluk hidup tidaklah terlepas dari kemungkinan mempunyai gagasan salah berupa “aku” dan “milikku”. Ini adalah naluri primitif pada makhluk hidup dan merupakan landasan dari semua naluri yang lain. Misalnya, naluri untuk mencari bahan makanan dan memakannya, naluri untuk menghindari bahaya, naluri untuk menciptakan, dan masih banyak lagi yang terdapat dalam kewaspadaan naluriah makhluk tentang dan kepercayaan atas dirinya sendiri. Yang diyakini pertama-tama menyangkut diri sendiri, ialah bahwa secara alami ia akan berusaha untuk menghindari kematian, mencari makanan dan mengisi perutnya, mencari perlindungan keamanan, dan melahirkan keturunan. Kepercayaan akan diri sendiri, dengan demikian ada dalam semua makhluk hidup. Jika tidak demikian, mereka tidak akan berlanjut hidup. Pada waktu yang bersamaan, bagaimana pun, inilah yang mengakibatkan penderitaan: mencari makanan dan perlindungan, melahirkan keturunan, atau aktivitas apa pun yang manusia lakukan. Inilah suatu alasan mengapa Sang Buddha mengajarkan bahwa keterikatan pada gagasan akan diri merupakan akar penyebab dari semua penderitaan. Beliau merangkumkannya secara ringkas sekali dengan me-

ngatakan, "Segala sesuatu, jika dilekati, adalah penderitaan, atau merupakan suatu sumber penderitaan." Keterikatan ini adalah suatu sumber dan landasan bagi kehidupan; pada waktu yang bersamaan, ini adalah sumber dan landasan bagi penderitaan dalam segala bentuknya. Inilah kenyataan yang dimaksudkan oleh Sang Buddha ketika Beliau mengatakan bahwa kehidupan adalah penderitaan; penderitaan adalah kehidupan. Ini berarti bahwa tubuh dan batin (lima kelompok kehidupan) yang dilekati adalah penderitaan. Pengetahuan tentang sumber dan landasan kehidupan dan penderitaan dianggap sebagai pengetahuan yang paling mendalam dan paling mendasar, karena ini menempatkan kita pada posisi untuk bisa menghapuskan penderitaan secara sepenuhnya. Jenis pengetahuan ini bisa disebut sebagai yang khas dalam agama Buddha. Ini tidak ditemukan dalam agama apa pun di dunia ini.

Cara yang paling manjur untuk menghadapi keterikatan ialah mengenalinya bilamana muncul. Ini bisa diterapkan terutama pada keterikatan terhadap gagasan akan diri, yang merupakan landasan utama dalam kehidupan. Gagasan seperti ini adalah sesuatu yang muncul dengan sendirinya, tertanam di dalam diri kita tanpa kita harus diajarkan. Gagasan ini muncul sebagai naluri dalam anak-anak, dan juga anak dari hewan-hewan, sejak dilahirkan. Bayi hewan, misalnya anak kucing, tahu bagaimana memberikan sikap untuk mempertahankan diri, sebagaimana yang kita lihat ketika kita mencoba untuk mendekatinya. Senantiasa ada sesuatu, "diri" yang muncul di dalam pikiran, dan sebagai akibatnya, keterikatan ini akan bangkit. Satu-satunya hal yang perlu dilakukan ialah mengekangnya

sekuat mungkin sedemikian rupa sehingga seseorang menjadi cukup maju dalam pengetahuan kebatinan; dengan kata lain, menerapkan prinsip agama Buddha hingga naluri seperti ini telah bisa ditanggulangi dan sepenuhnya dihapuskan. Selama seseorang masih merupakan umat awam, makhluk duniawi, naluri ini tetap tidak akan tertaklukkan. Hanya mereka yang berada pada tingkatan yang tinggi, *ariya*, *Arahat*, yang telah berhasil mengalahkannya. Kita harus mengetahuinya sebagai hal yang tidak kalah pentingnya; ini adalah suatu masalah utama yang umum bagi semua makhluk hidup. Jika kita ingin menjadi umat Buddha sejati, jika kita ingin memetik manfaat penuh dari ajaran, terserah kepada kita untuk berusaha menanggulangi kesalahpahaman ini. Penderitaan yang sebelumnya harus kita hadapi akan lenyap sejalan dengan latihan kita.

Mengetahui kebenaran akan segala sesuatu, yang merupakan bahan perhatian kita setiap hari, merupakan salah satu dari berkah terbesar, salah satu dari ketrampilan agung. Berikanlah perhatian yang benar-benar pada keempat jenis keterikatan ini, dengan mencamkan di dalam pikiran bahwa tidak ada yang layak untuk dilekati, bahwa berdasarkan sifat dari segala sesuatu, tidak ada yang layak digapai atau ditiru. Bahwa kita sepenuhnya diperbudak oleh benda-benda adalah suatu akibat dari keempat jenis keterikatan ini. Tergantung pada kita untuk berintrospeksi diri dan mengenali dengan benar-benar sifat yang sangat beracun dan membahayakan yang terdapat dalam benda-benda. Sifat yang mencelakakan tidak akan segera tampak nyata, sebagaimana halnya nyala api, senjata, atau racun. Semua ini terkemas sembunyi

dengan rapi sebagai hal-hal yang manis, enak, harum, benda-benda yang menggoda, yang indah, irama yang melodis. Dengan tampil dalam kondisi seperti ini, semua itu akan sukar dikenali dan ditanggulangi. Sebagai akibatnya, kita harus menggunakan pengetahuan yang telah dibekali oleh Sang Buddha kepada kita. Kita harus mengendalikan kemelekatan yang lalai dan menjinakkannya dengan kekuatan kebijaksanaan. Dengan melakukan hal ini, kita akan bisa mengorganisir kehidupan kita sedemikian sehingga kehidupan itu bebas dari penderitaan, bebas dari bahkan jejak penderitaan yang paling halus. Kita harus mampu bekerja dan hidup secara damai di dunia, dengan tidak terkotori, dengan batin yang cerah dan tenang.

Marilah kita merangkumkannya. Keempat jenis keterikatan adalah satu-satunya masalah yang umat Buddha atau mereka yang ingin mengetahui ajaran agama Buddha harus pahami. Tujuan menjalankan kehidupan suci (*Brahmacariya*) di dalam agama Buddha ialah memungkinkan pikiran meninggalkan kemelekatan yang belum dikendalikan itu. Anda bisa menemukan ajaran ini dalam setiap khotbah di dalam kitab suci yang membabarkan tentang pencapaian tingkat *Arahat*. Ungkapan yang digunakan ialah "pikiran yang bebas dari keterikatan". Inilah yang tertinggi. Ketika pikiran telah bebas dari keterikatan, tidak ada yang membelenggunya lagi dan menjadikannya budak dunia. Tidak ada lagi yang membuatnya berputar dalam lingkaran kelahiran dan kematian sehingga keseluruhan proses akan berhenti, atau lebih-lebih lagi, menjadi melampaui duniawi, bebas dari duniawi. Meninggalkan kemelekatan yang

membabi buta ini, selanjutnya, ialah kunci latihan agama Buddha.

Tiga Latihan Utama

5

Di dalam bab ini, kita akan meninjau metode yang digunakan untuk menghapuskan keterikatan. Metode ini didasarkan pada tiga langkah praktis, yaitu Moral, Meditasi, dan Kebijakan, yang secara keseluruhan dikenal sebagai Tiga Latihan Utama.

Langkah pertama ialah moral (*Sila*). Moral ialah tingkah laku yang cocok, perilaku yang sejalan dengan patokan standar dan tidak mengakibatkan ketegangan terhadap orang lain atau bagi diri sendiri. Ini tercantum dalam bentuk lima *sila* moral, atau delapan, atau sepuluh, atau 227, atau dalam bentuk yang lain. Ini dilaksanakan melalui tubuh dan ucapan yang bertujuan menuju kedamaian, kenyamanan, dan pembebasan dari pengaruh yang tidak diinginkan pada tingkatan yang paling mendasar. Latihan ini berhubungan dengan anggota suatu kelompok sosial dan berbagai segi yang penting bagi kehidupan.

Aspek kedua dari tiga latihan utama ialah meditasi (*Samadhi*). Ini mencakup pengarahannya pikiran untuk berada dalam kondisi yang paling mendukung bagi keberhasilan dalam segala yang ingin dicapai se-

seorang. Apakah meditasi itu? Tidak pelak lagi, kebanyakan di antara anda selalu memahami meditasi sebagai kondisi pikiran yang benar-benar tenang, semantap dan tidak tergoyahkan seperti sebatang balok kayu. Akan tetapi, kedua sifat tenang dan mantap ini saja bukanlah makna sejati dari Meditasi. Landasan bagi pernyataan ini ialah sebuah sabda dari Sang Buddha. Beliau menguraikan pikiran yang terkonsentrasi sebagai yang cocok untuk berfungsi (*kammaniya*), dalam suatu kondisi yang sesuai untuk menjalankan tugasnya. Cocok untuk berfungsi ialah cara pemaparan yang terbaik untuk menjelaskan sifat dari pikiran yang terkonsentrasi.

Aspek ketiga ialah latihan dalam hal kebijaksanaan (*Panna*), latihan dan praktik yang akan membangkitkan pengetahuan dan pemahaman benar akan sifat sejati segala sesuatu. Biasanya, kita tidak mampu mengetahui apa pun sama sekali dari segi sifat sejatinya. Seringkali kita akan menempel pada gagasan kita sendiri atau terbawa arus gagasan masyarakat sehingga apa yang kita pahami bukanlah kebenaran sama sekali. Untuk alasan inilah, praktik agama Buddha mencakup latihan yang menyangkut kebijaksanaan ini, aspek terakhir dari tiga latihan utama, yang dirancang untuk melahirkan pemahaman penuh akan kebijaksanaan mengenai sifat sejati segala sesuatu.

Di dalam konteks keagamaan, pemahaman dan kebijaksanaan tidaklah sama. Pemahaman bergantung pada tingkatan tertentu terhadap penggunaan penalaran, atau intelektualitas. Kebijaksanaan jauh melampaui hal ini. Suatu obyek yang dikenali melalui kebijaksanaan berarti telah dicerap; telah ditembusi dan dihadapi secara langsung; pikiran telah menjadi

terserap sepenuhnya ke dalamnya melalui serangkaian pemeriksaan dan investigasi yang sedemikian berkelanjutan sehingga muncul kekecewaan yang non-rasional, tetapi sejati, dan menyentuh hati, terhadap benda itu dan pengurangan total keterlibatan emosional di dalamnya. Sebagai akibatnya, ajaran agama Buddha akan kebijaksanaan tidaklah mengacu pada jenis pemahaman intelektual yang digunakan dalam kegiatan akademis dan formal sekarang ini, di mana setiap orang bisa memiliki jenis kebenarannya masing-masing. Kebijaksanaan agama Buddha haruslah merupakan kebijaksanaan naluriah, jernih dan langsung, hasil dari penembusan obyek melalui suatu cara tertentu, hingga membuahkan suatu kesan yang jelas dan tidak bisa dihilangkan. Untuk alasan inilah, obyek penyelidikan kritis dalam latihan kebijaksanaan haruslah benda-benda yang ditemui seseorang dalam kehidupan sehari-hari; atau setidaknya haruslah merupakan benda-benda yang cukup penting untuk menjadikan pikiran benar-benar jenuh dan kecewa terhadapnya sebagai yang bersifat sementara, penuh penderitaan, dan bukan diri yang terpisah sendiri. Betapa kerasnya kita berpikir secara rasional, menguji ciri kesementaraan, penderitaan, dan bukan diri yang terpisah sendiri, tiada lain yang dihasilkan kecuali pemahaman intelektual. Ini tidak akan bisa membangkitkan kejenuhan dan kekecewaan terhadap hal-hal duniawi. Perlu dipahami bahwa kondisi kekecewaan akan menggantikan posisi nafsu keinginan yang sebelumnya mengidam-idamkan obyek yang menggoda minat kita, dan bahwa inilah yang melahirkan kebijaksanaan. Merupakan kenyataan alam bahwa kehadiran pemahaman sejati dan jernih menunjukkan

kehadiran kekecewaan sejati. Tidaklah mungkin proses ini berhenti seketika di saat pemahaman jernih tercapai. Kekecewaan menggantikan posisi nafsu keinginan akan obyek, dan akan bangkit dengan segera.

Latihan moral hanyalah merupakan latihan persiapan mendasar, yang memungkinkan kita untuk hidup bahagia dan membantu menstabilkan pikiran. Moral membuahkan berbagai manfaat, yang paling penting ialah mempersiapkan jalan menuju meditasi. Manfaat lain, misalnya membangkitkan kebahagiaan atau dilahirkan kembali sebagai makhluk surgawi, tidaklah dijabarkan lebih lanjut oleh Sang Buddha sebagai tujuan utama dari latihan moralitas. Beliau menganggap moral terutama sebagai suatu cara untuk membangkitkan dan mengembangkan meditasi. Selama benda-benda masih saja mengganggu pikiran, pikiran tidak akan terkonsentrasi.

Latihan bermeditasi mencakup mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan pikiran kita ini, memanfaatkannya, menjadikannya bisa menjalankan fungsinya untuk memberikan manfaat yang terbaik. Moral ialah perilaku baik yang menyangkut tubuh dan ucapan; meditasi merupakan perilaku baik yang menyangkut pikiran, dan merupakan buah hasil dari latihan dan disiplin mental yang sempurna. Pikiran yang terkonsentrasi akan kosong dari semua hal yang buruk, pemikiran yang kotor, sehingga tidak pusing memikirkan obyek-obyek. Ini adalah kondisi yang sesuai untuk menjalankan fungsinya.

Bahkan dalam situasi duniawi biasa, konsentrasi selalu dibutuhkan. Tidak peduli apa pun kegiatan yang kita lakukan, kita tidak akan bisa menjalankannya dengan berhasil tanpa pikiran yang terkonsentrasi.

Untuk alasan inilah Sang Buddha memasukkan konsentrasi sebagai salah satu tanda manusia agung. Tidak peduli apakah seseorang hendak berhasil dalam hal duniawi atau kebatinan, unsur konsentrasi mutlak dibutuhkan. Ambillah contoh seorang anak sekolah. Jika ia kurang konsentrasi, bagaimana bisa ia menyelesaikan soal-soal hitungan matematika? Jenis konsentrasi yang dibutuhkan untuk mengerjakan soal-soal hitungan matematika adalah konsentrasi alami, dan hanya dikembangkan secara sederhana. Konsentrasi sebagai unsur dasar dalam praktik agama Buddha, yang kita diskusikan di sini, adalah konsentrasi yang telah dilatih dan dibangkitkan ke jenjang yang lebih tinggi daripada yang bisa dikembangkan secara alami. Sebagai akibatnya, ketika pikiran telah berhasil dilatih, pikiran tersebut akan memiliki banyak sekali kemampuan, kekuatan, dan ciri khusus. Seseorang yang telah bisa merasakan manfaat dari konsentrasi ini akan bisa dikatakan telah melangkah setapak lebih depan dalam hal memahami rahasia alam. Ia tahu bagaimana mengendalikan pikiran, dan dengan demikian mempunyai kemampuan yang tidak dimiliki oleh orang biasa. Penyempurnaan moral adalah kemampuan manusia biasa. Bahkan walaupun jika seseorang menunjukkan moral yang baik, itu bukanlah sikap seorang manusia yang hebat. Di sisi lain, pencapaian konsentrasi mendalam telah dikelompokkan oleh Sang Buddha sebagai suatu kemampuan seorang manusia agung, yang tidak boleh dipamerkan oleh seorang bhikkhu. Setiap orang yang menyombongkan kemampuan ini tidaklah dianggap sebagai seorang bhikkhu yang baik, atau bahkan bukan seorang bhikkhu lagi.

Untuk mencapai konsentrasi, membutuhkan pengorbanan. Kita harus melalui berbagai tahapan usaha perjuangan keras, untuk melatih dan mendidik, hingga kita mempunyai tingkat konsentrasi yang sesuai dengan kemampuan kita. Pada akhirnya kita akan mencapai hasil yang lebih baik dibandingkan yang didapatkan oleh umat awam biasa, hanya karena kita mempunyai sarana yang lebih baik yang bisa digunakan. Jadi berilah perhatian pada masalah konsentrasi ini dan jangan menganggapnya sebagai sesuatu yang konyol dan kuno. Ini merupakan sesuatu yang sangat penting, sesuatu yang perlu dimanfaatkan setiap saat, terutama sekarang ini, ketika dunia terlihat berputar dengan pesat dan berada dalam kondisi terbakar. Kebutuhan akan konsentrasi pada saat sekarang ini lebih tinggi dibandingkan dengan pada masa Sang Buddha dahulu. Janganlah menilai bahwa ini hanyalah sesuatu yang perlu bagi mereka yang ada dalam vihara, atau orang yang bodoh.

Sekarang kita tiba pada hubungan antara latihan meditasi dengan latihan kebijaksanaan. Sang Buddha pernah mengatakan bahwa bila pikiran terkonsentrasi, pikiran itu akan bisa memahami segala sesuatu sebagaimana adanya. Bilamana pikiran terkonsentrasi dan siap berfungsi, pikiran itu akan memandangi segala sesuatu dari sudut sifat sejatinya. Suatu hal yang aneh bahwa jawaban atas setiap masalah yang coba dipecahkan seseorang biasanya sudah ada, walaupun tersembunyi, di dalam pikirannya sendiri. Ia tidak menyadarinya karena jawaban ini hanya berupa bawah sadar; dan ketika ia berusaha mendapatkan pemecahan terhadap masalah itu, pemecahannya tidak akan keluar, hanya karena pikirannya pada waktu itu tidak

berada dalam kondisi yang sesuai untuk berfungsi. Jika, dengan menjalankan latihan kebatinan, seseorang mengembangkan meditasi dan kebijaksanaan benar, yaitu jika ia menjadikan pikirannya siap untuk berfungsi, pemecahan atas permasalahannya akan muncul dengan sendirinya. Pada saat pikirannya terkonsentrasikan, jawabannya akan muncul pada tempatnya. Akan tetapi, jika jawabannya masih gagal untuk keluar, ada metode lain untuk mengarahkan pikiran agar menelusuri permasalahannya, yaitu latihan introspeksi yang terkonsentrasikan, yang disebutkan sebagai latihan kebijaksanaan. Pada hari pencapaian Pencerahan, Sang Buddha mendapatkan kebijaksanaan akan Hukum Sebab-Musabab yang Saling Bergantungan, yaitu Beliau memahami sifat sejati segala sesuatu atau "sebagaimana adanya" beserta urutan terjadinya, sebagai hasil dari konsentrasi sesuai dengan cara yang baru kita uraikan. Sang Buddha telah menyambung penjelasan tersebut secara rinci, tetapi intinya ialah: segera setelah terkonsentrasi, pikiran siap untuk menganalisis masalah. Hanya bila pikiran berada dalam kondisi tenang dan damai, berada dalam kondisi sehat, tidak terganggu, cukup terkonsentrasi dan segar, pemecahan atas masalah yang membandel akan didapatkan. Kebijaksanaan senantiasa bergantung pada konsentrasi walaupun kita mungkin tidak pernah mengamati kenyataannya. Biasanya, Sang Buddha menunjukkan hubungan yang bahkan lebih dekat daripada itu antara meditasi dan kebijaksanaan ini. Beliau menyatakan bahwa meditasi tidaklah bisa ditawar-tawar lagi untuk mendapatkan kebijaksanaan, dan kebijaksanaan yang dibutuhkan sekali untuk meditasi pada tingkat yang lebih tinggi daripada yang

biasanya dialami, mengharuskan adanya pengertian akan ciri tertentu dari pikiran. Seseorang perlu tahu dengan cara apakah pikiran harus dikendalikan agar bisa melahirkan konsentrasi. Jadi, semakin banyaknya kebijaksanaan yang dimiliki seseorang, semakin tinggilah tingkat konsentrasi yang bisa dicapainya. Demikian pula kemajuan dalam hal konsentrasi akan mengakibatkan peningkatan yang sejalan dalam hal kebijaksanaan. Salah satu dari kedua faktor ini mendukung yang lainnya.

Kebijaksanaan menunjukkan pandangan yang tidak terhalangi dan dengan demikian kekecewaan dan kebosanan. Ini mengakibatkan berbaliknya seseorang dari segala benda yang dahulu telah membuatnya tergila-gila. Jika seseorang mempunyai kebijaksanaan, tetapi tetap saja mengejar-kejar sesuatu benda, mengidam-idamkannya dengan kuat, melekat dan merangkulnya, tenggelam ke dalamnya, maka ini bukanlah kebijaksanaan dalam konteks agama Buddha. Sikap perhentian dan pembalikan ini, tentu saja, bukanlah tindakan fisik. Seseorang bukanlah memungut sesuatu dan melemparkannya jauh, atau membantingnya hingga jatuh berkeping-keping, ia juga bukan melarikan diri ke hutan. Ini bukanlah yang dimaksudkan. Di sini, kita secara khusus mengartikannya sebagai sikap mental yang berhenti dan membelakangi, sebagai hasil dari pikiran yang tidak lagi menjadi budak pada benda-benda, dan menjadi pikiran yang bebas. Demikianlah kondisinya apabila nafsu keinginan terhadap benda-benda telah berubah menjadi kekecewaan atau sikap penolakan. Ini bukanlah masalah pergi dan membunuh diri, atau mengasingkan diri untuk hidup sebagai pertapa di hutan belantara, atau me-

musnahkan segala sesuatu. Secara fisik, seseorang masih saja bersikap seperti biasanya, bertingkah laku sebagaimana sebelumnya terhadap benda-benda. Di dalam dirinya, sebaliknya, ada perbedaan. Pikiran menjadi tidak bergantung pada sesuatu lagi, bebas, tidak lagi menjadi budak pada benda-benda. Ini adalah ciri dari kebijaksanaan. Sang Buddha mengatakan pengaruh ini sebagai Pembebasan, keterlepasan dari perbudakan benda-benda, terutama benda-benda yang kita sukai. Sebenarnya, kita diperbudak oleh benda-benda yang kita benci juga. Kita diperbudak dalam arti bahwa kita tidak bisa melepaskan kebencian kita terhadap benda tersebut, dan tidak bisa tenang ketika memikirkan benda tersebut. Ketika membenci sesuatu, kita menjadi aktif, kita menjadi emosional terhadapnya. Benda-benda itu mampu mengendalikan kita sebagaimana yang dilakukan benda-benda yang kita sukai, mempengaruhi kita semua dengan cara yang berlainan. Jadi ungkapan “perbudakan oleh benda-benda” menunjukkan sikap menyukai dan membenci. Semua ini memberikan gambaran bahwa kita bisa melepaskan diri dari perbudakan oleh benda-benda dan menjadi bebas melalui kebijaksanaan. Sang Buddha merangkumkan prinsip ini secara ringkas sekali dengan mengatakan, “Kebijaksanaan ialah sarana yang bisa kita gunakan untuk menyucikan diri kita sendiri.” Beliau tidak menyebutkan moral atau meditasi sebagai sarana yang bisa menjadikan diri kita suci, melainkan kebijaksanaan, yang mampu membebaskan kita dari ikatan dengan benda-benda. Dengan belum terbebaskan dari benda-benda, seseorang masih belum suci, ternoda, masih tenggelam, dan penuh hawa nafsu. Setelah bebas, ia akan menjadi suci, tidak

bernoda, cerah, dan tenang. Inilah buah hasil dari kebijaksanaan, kondisi yang dihasilkan ketika kebijaksanaan telah menjalankan fungsinya dengan tuntas.

Perhatikanlah baik-baik hal ini, kebijaksanaan, aspek ketiga dari tiga latihan utama. Perdalamilah, dan anda akan melihatnya sebagai yang bernilai tertinggi. Kebijaksanaan dalam agama Buddha ialah kebijaksanaan yang dihasilkan dari penarikan diri dari benda-benda melalui penghancuran sepenuhnya keempat jenis keterikatan. Keempat keterikatan itu ialah tambang yang mengikat kita; kebijaksanaan ialah pisau yang bisa memutuskan tambang tersebut dan membebaskan kita. Dengan lenyapnya keempat keterikatan itu, tidak ada lagi yang tersisa yang bisa mengikat kuat kita pada benda-benda.

Akankah ketiga bentuk latihan ini tahan uji? Apakah ketiga latihan itu mempunyai landasan yang kokoh dan cocok bagi semua orang untuk dilaksanakan? Periksalah. Bila anda memperhatikan dengan baik-baik anda akan melihat bahwa ketiga faktor ini tidaklah bertentangan dengan ajaran agama mana pun sama sekali, asalkan agama yang dimaksudkan benar-benar bertujuan untuk mengobati masalah penderitaan manusia. Ajaran agama Buddha tidaklah bertentangan dengan ajaran agama apa pun, tetapi mengandung beberapa hal yang tidak ditemukan dalam agama yang lain. Terutama dalam hal agama Buddha mempunyai latihan kebijaksanaan, yang merupakan teknik tertinggi untuk melenyapkan keempat keterikatan. Ini akan membebaskan pikiran, menjadikannya bebas dan tidak lagi terbelenggu, diperbudak, dikuasai oleh apa pun, termasuk dewa di

langit, roh, atau makhluk surgawi. Tidak ada agama lain yang membiarkan umatnya bebas sepenuhnya atas usaha sendiri, atau bergantung pada diri umat itu sendiri. Kita harus benar-benar waspada akan prinsip kebebasan pada pribadi kita sendiri ini, yang merupakan hal yang menarik dari agama Buddha.

Segera setelah kita memahami bahwa agama Buddha mempunyai segala sesuatu yang dimiliki agama lain, dan juga beberapa hal yang tidak ditemukan dalam agama lain, kita menyadari bahwa agama Buddha ditujukan kepada setiap orang. Agama Buddha ialah agama yang universal. Agama ini bisa dipraktikkan oleh setiap orang, dalam semua lapisan usia dan zaman. Semua orang menghadapi masalah yang sama: membebaskan diri mereka dari penderitaan -penderitaan yang terbawa dalam kelahiran, penuaan, rasa sakit, dan kematian, penderitaan yang berakar dari nafsu keinginan, dari kemelekatan. Setiap orang tanpa kecuali, makhluk surgawi, manusia, atau hewan, menghadapi masalah yang sama, dan setiap orang mempunyai tugas yang sama untuk dijalankan, yaitu mengenyahkan nafsu keinginan, kemelekatan mem-babi buta yang merupakan akar penyebab dari penderitaan. Dengan demikian, agama Buddha ialah agama yang universal.

Benda-benda Yang Kita Lekati

6

Apakah yang kita lekati? Apakah yang menjadi pegangan tangan kita? Yang kita lekati ialah dunia itu sendiri. Di dalam agama Buddha, kata “dunia” mempunyai konotasi yang lebih luas dibandingkan dengan yang ada dalam penggunaan biasa dalam bahasa sehari-hari. Kata ini menunjukkan semua benda, secara keseluruhan. Ini tidak hanya mengacu pada manusia, atau makhluk surgawi, atau dewa, atau hewan, atau penghuni neraka, atau setan, atau hantu kelaparan, atau raksasa, atau alam kehidupan tertentu. Yang tercakup dalam kata “dunia” di sini ialah keseluruhan itu semua. Mengenali dunia adalah sukar karena tingkat tertentu dari dunia ini tersembunyi. Kebanyakan di antara kita hanya mengenali lapisan atau tingkatan terluar, tingkatan kebenaran relatif, tingkatan yang berhubungan dengan taraf kecerdasan manusia biasa. Untuk alasan inilah, ajaran agama Buddha mengajarkan kepada kita tentang dunia dengan berbagai tingkatannya.

Sang Buddha mempunyai suatu metode instruksi yang didasarkan pada pembagian dari dunia menjadi

aspek mental atau fisik, dan aspek non-materi atau mental. Beliau selanjutnya membagi dunia mental atau pikiran menjadi empat bagian. Dengan mengikutsertakan unsur fisik dan mental, akan didapatkan lima komponen, yang disebut dengan Lima Kelompok Kehidupan agama Buddha, yang semuanya secara bersama-sama membentuk dunia, terutama makhluk hidup dan manusia itu sendiri. Ketika memandang dunia, kita akan memusatkan perhatian pada alam kehidupan makhluk hidup, terutama manusia, karena manusialah yang menjadi inti masalah. Di dalam diri manusia, kelima komponen ini muncul secara bersamaan: tubuh fisiknya ialah unsur materi; aspek batinnya terbagi atas empat unsur, yang akan kita uraikan sekarang.

Yang pertama dari unsur batin ialah perasaan (*vedana*), yang terdiri atas tiga jenis, yaitu kesenangan atau kepuasan, ketidaksesenangan atau penderitaan, dan jenis yang netral, yang bukan kesenangan dan juga ketidaksesenangan, tetapi bagaimana pun masih merupakan suatu perasaan. Dalam kondisi normal, perasaan akan senantiasa muncul di dalam diri kita. Setiap hari kita dipenuhi dengan perasaan. Sang Buddha, kemudian, mengelompokkan unsur perasaan sebagai salah satu dari komponen yang bersama-sama membentuk manusia.

Komponen kedua dari batin ialah persepsi (*sanna*). Inilah proses untuk menjadi waspada, sama dengan sikap bangun terjaga yang berlawanan dengan tidur yang nyenyak atau tidak sadar, atau kematian. Ini menunjukkan ingatan akan kesan indera, mencakup kesan pertama yang dihasilkan dari kontak dengan suatu obyek melalui mata, telinga, hidung, lidah, atau

kulit, atau ingatan akan kesan yang telah berlalu. Dengan demikian, seseorang secara langsung sadar akan suatu obyek sebagai hitam atau putih, panjang atau pendek, manusia atau hewan, dan seterusnya, atau seseorang mungkin sadar akan peristiwa yang telah berlalu melalui daya ingatannya.

Komponen batin yang ketiga ialah komponen yang berpikir aktif (*sankhara*) di dalam diri seseorang - berpikir untuk melakukan sesuatu, berpikir untuk mengatakan sesuatu, pemikiran yang baik dan jahat, pemikiran yang dikehendaki, pemikiran aktif —inilah kelompok ketiga dari batin.

Komponen keempat dari batin ialah kesadaran (*vinnana*). Inilah fungsi yang mengenali obyek yang diamati melalui mata, telinga, hidung, lidah, dan kulit, dan juga melalui pikiran itu sendiri.

Kelima kelompok kehidupan ini menjadi tempat berlangsungnya keempat keterikatan yang dijelaskan dalam Bagian 4 (Merangkul dan Melekat). Lihatlah kembali, dan pikirkanlah lagi sehingga anda bisa memahaminya dengan benar. Lalu, anda akan menyadari bahwa kelima kelompok kehidupan inilah yang merupakan obyek dan pegangan bagi ke-melekatan dan keterikatan kita. Seseorang mungkin melekat pada salah satu dari antara ini semua sebagai suatu diri sesuai dengan tingkat ketidaktahuannya. Misalnya, seorang anak kecil yang dengan tidak sengaja menabrak pintu dan melukai dirinya sendiri merasa bahwa ia harus menendang pintu itu untuk mengobati kemarahan dan rasa sakit yang dialaminya. Dengan kata lain, ia sedang melekat pada obyek materi, yaitu pintu, yang tidak lain daripada kayu, sebagai suatu diri. Ini adalah keterikatan pada tingkatan

yang paling rendah. Seseorang yang marah terhadap badannya sendiri hingga membanting dan menabrakkan dirinya juga melekat dan terikat dalam hal yang sama. Ia menganggap bagian tertentu dari badannya sebagai diri. Seandainya saja ia lebih cerdas, ia akan menanggapi perasaan, atau persepsi, atau pemikiran aktif, atau kesadaran sebagai diri. Jika ia tidak mampu untuk membedakannya secara terpisah, ia mungkin akan melekat pada keseluruhan hasil gabungan itu sebagai diri, yaitu menanggapi kelima kelompok itu sebagai "dirinya".

Setelah tubuh fisik, kelompok berikutnya yang paling banyak dilekati sebagai suatu diri ialah perasaan menyenangkan, menyakitkan, atau netral. Marilah kita perhatikan kasus diri kita sendiri, terjebak dalam kenikmatan inderawi, terutama perasaan yang nikmat, memerangkapkan perhatian dan jiwa dalam berbagai warna dan rupa, suara, aroma, rasa, dan benda berbentuk yang kita amati. Di sini, perasaan ialah kesenangan dan kegembiraan yang dialami, dan pada perasaan dan kenikmatan itulah kita melekat. Hampir setiap orang melekat pada perasaan sebagai suatu diri karena tidak ada orang yang tidak menyukai perasaan yang menggembirakan, terutama benda berbentuk, melalui kulit. Ketidaktahuan atau khayalan membutakan seseorang. Yang terlihat olehnya hanyalah obyek menyenangkan, dan ia akan melekat padanya sebagai suatu diri; ia menanggapi benda itu sebagai "milikku". Perasaan, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, benar-benar merupakan tempat bagi penderitaan. Berbicara secara kebatinan, perasaan menyenangkan dan tidak menyenangkan seperti ini bisalah dianggap sebagai sinonim dengan pen-

deritaan, karena semua ini hanya membangkitkan siksaan mental belaka. Kesenangan menjadikan pikiran mengapung; ketidaksenangan menenggelamkannya. Keuntungan dan kerugian, kegembiraan dan kesedihan, mengakibatkan kegelisahan atau ketidakstabilan mental; semua ini menjadikan pikiran terus berputar-putar. Inilah yang dimaksudkan dengan kemelekatan pada perasaan sebagai suatu diri. Kita haruslah berupaya untuk memperhatikan dari dekat proses kemelekatan pada perasaan sebagai diri ini, sebagai "milik kita", dan mencoba untuk mendapatkan pemahaman yang benar. Dengan memahami perasaan sebagai suatu obyek kemelekatan, pikiran akan menjadi bebas darinya. Perasaan biasanya akan mengendalikan pikiran, memikatnya ke dalam situasi yang kemudian akan kita sesali. Di dalam langkah latihan menuju kesempurnaan atau tingkat *Arahat*, Sang Buddha mengajarkan kepada kita secara berulang-ulang agar memberikan perhatian khusus pada pemeriksaan terhadap perasaan. Banyak orang yang menjadi *Arahat* dan membebaskan diri dari penderitaan dengan membatasi perasaan hanya sebagai obyek penelitian.

Perasaan, dibandingkan dengan kelompok yang lain, lebih sering bertindak sebagai suatu pegangan bagi kita untuk melekat karena perasaan adalah tujuan utama dari semua usaha gigih dan kegiatan kita. Kita belajar dan bekerja secara tekun sesuai dengan tugas kita, dengan tujuan mendapatkan uang. Kemudian kita membelanjakan uang kita: peralatan rumah tangga, makanan, hiburan, semua benda, mulai dari mengincar makanan enak hingga pesta seks. Dan kemudian kita menikmati ini semua dengan tujuan tunggal, yaitu

perasaan menyenangkan, dengan perkataan lain stimulasi yang penuh dengan kegembiraan dalam mata, telinga, hidung, lidah, dan kulit. Kita mengerahkan semua kemampuan, harta kekayaan, kekuatan fisik dan batin kita, hanya untuk mengharapkan imbalan berupa perasaan yang menyenangkan. Dan setiap orang tahu sekali di dalam pikirannya sendiri bahwa jika sesuatu hal tidaklah memberikan nikmat perasaan yang menyenangkan, ia tidak akan berusaha, belajar, bekerja keras, dan mengerahkan kekuatan fisiknya untuk itu. Kita bisa melihat, bahwa perasaan bukanlah masalah kecil. Pengetahuan dan pemahaman akan hal itu akan menempatkan kita pada posisi yang tepat untuk mengendalikannya, menjadikan kita cukup berjiwa besar untuk menaklukkan perasaan itu, dan memungkinkan kita menjalankan semua kegiatan kita jauh lebih baik daripada yang bisa kita lakukan tanpa itu. Dengan cara yang sama, bahkan masalah yang muncul dalam suatu kelompok sosial berakar dari perasaan yang menyenangkan. Dan ketika kita menganalisis dari dekat perpecahan antar bangsa, atau antara blok yang berselisih pendapat, kita akan menemukan bahwa di sana juga, kedua belah pihak merupakan budak bagi perasaan yang menyenangkan. Perang pecah bukan karena fanatisme pada doktrin atau faham tertentu atau sejenisnya. Pada kenyataannya, motivasinya ialahantisipasi terhadap perasaan menyenangkan. Kedua belah pihak berusaha untuk mendapatkan keuntungan, mengeruk kekayaan demi pihaknya sendiri. Doktrin yang diperdebatkan hanyalah dijadikan kamufase, dan setidaknya tidaknya motif sekunder. Penyebab paling mendasar atas semua pertentangan ialah takluknya kita pada

perasaan menyenangkan. Mengenali perasaan ini, dengan demikian, ialah mengetahui akar penyebab penting yang bertanggung jawab atas kejatuhan kita ke dalam perbudakan pada kekotoran batin, kejahatan, penderitaan.

Jika demikianlah kondisi di alam kehidupan manusia, makhluk surgawi juga tidak jauh berbeda. Makhluk surgawi akan jatuh ke dalam nikmat perasaan yang menyenangkan sebagaimana manusia, dan lebih lagi sehingga, walaupun mereka menganggapnya sebagai sesuatu yang lebih baik dan lebih halus, akan lebih dekat dengan kehendak untuk membebaskan diri daripada umat manusia. Bahkan mereka masih belum bebas dari kemelekatan dan keterikatan, dari pesona perasaan yang nikmat yang diterima melalui mata, telinga, hidung, lidah, kulit, dan pikiran. Pada tingkat yang lebih tinggi dalam kelompok para dewa, kegembiraan akan inderawi biasanya telah dienyahkan sepenuhnya; akan tetapi ini bahkan tidak mendatangkan pembebasan dari jenis kegembiraan yang lain, kesenangan yang berhubungan dengan latihan meditasi khusus. Ketika pikiran terkonsentrasikan secara benar, pikiran akan mengalami kesenangan, suatu perasaan menggembirakan yang padanya ia melekat. Walaupun ini tidak ada hubungannya dengan inderawi, ini adalah perasaan yang menyenangkan juga. Hewan yang tingkatnya lebih rendah daripada manusia akan jatuh ke dalam kekuatan perasaan menyenangkan dengan cara yang lebih kasar daripada yang kita alami. Mengetahui sifat sejati dari perasaan, terutama mengetahui bahwa perasaan bukanlah suatu diri sama sekali dan bukan sesuatu untuk dilekati, dengan demikian, akan bermanfaat sekali dalam

kehidupan manusia.

Persepsi, juga, dengan mudah bisa dipahami sebagai suatu diri atau "diri seseorang". Orang-orang sering mengatakan bahwa ketika kita tidur, sesuatu, yang mereka sebut sebagai "jiwa", berpisah dari tubuh fisik. Tubuh kemudian bagaikan sepotong balok kayu, tidak menerima impuls dari mata, telinga, hidung, lidah, atau kulit. Segera setelah sesuatu itu kembali lagi ke tubuh, kewaspadaan dan kesadaran muncul seperti biasa lagi. Sebagian besar orang mempunyai kepercayaan naif bahwa persepsi adalah "diri". Akan tetapi, seperti yang diajarkan oleh Sang Buddha, persepsi bukanlah suatu diri. Persepsi hanyalah perasaan dan ingatan, yaitu, rangsangan indera, yang akan muncul selama tubuh fisik ini berfungsi dengan normal. Segera setelah fungsi tubuh fisik terganggu, hal itu akan menjadikan persepsi berubah atau berhenti berfungsi. Atas alasan inilah, umat Buddha sejati menolak untuk menerima persepsi sebagai suatu diri, walaupun umat awam memilih untuk menerima konsep itu, melekat padanya sebagai "diri sendiri". Pengamatan yang teliti menurut ajaran agama Buddha akan mengungkapkan bahwa kenyataannya sangatlah berkebalikan. Persepsi bukanlah diri siapa pun; ini hanyalah hasil dari proses alami dan tidak lebih daripada itu.

Kemungkinan keterikatan berikutnya ialah pada pemikiran aktif, bermaksud untuk melakukan ini dan itu, berniat untuk mendapatkan ini dan itu, tindakan mental baik dan buruk. Sekali lagi, ini adalah suatu manifestasi dari pemunculan gagasan yang kuat akan diri. Setiap orang merasa bahwa jika ada sesuatu yang bisa diidentifikasi sebagai dirinya, yang paling tepat ialah unsur pemikiran ini. Misalnya, seorang

filsuf pada abad belakangan ini mendasarkan filosofinya pada prinsip: "saya berpikir, maka saya ada". Bahkan filsuf di zaman ilmiah ini mempunyai gagasan yang sama tentang "diri" seperti yang dimiliki orang-orang selama berabad-abad lamanya, mempertahankan unsur pemikiran ini sebagai diri. Mereka menganggap sebagai diri sesuatu yang mereka pahami sebagai "pemikir". Kami telah mengatakan bahwa Sang Buddha menolak perasaan maupun persepsi untuk dianggap sebagai diri. Beliau juga menolak unsur pemikiran, aspek pemikiran dari pikiran ini sebagai suatu diri, karena aktivitas yang memifestasikan sebagai pemikiran adalah kejadian yang benar-benar alami. Pemikiran muncul sebagai suatu hasil dari interaksi berbagai kejadian yang berlangsung sebelumnya. Ini hanyalah salah satu dari penggabungan komponen-komponen yang terpilih yang membentuk "individu", dan tidak ada ciri "saya" atau "diri" yang terlibat. Dengan demikian, kita mempertahankan bahwa komponen pemikiran ini kosong dari inti diri, sama seperti komponen lain yang telah kita singgung.

Kesukaran dalam memahami hal ini terletak pada pengetahuan kita yang tidak cukup tentang unsur mental atau pikiran. Kita hanya mengenal dengan tubuh fisik, unsur materi, dan hampir tidak mengetahui yang lain, unsur mental, yang bersifat non-materi. Sebagai akibatnya, kita menemukan kesulitan dalam memahaminya. Di sini hanya bisa dikatakan bahwa Sang Buddha mengajarkan bahwa "individu" adalah suatu kombinasi dari lima komponen, fisik dan batin. Sekarang, ketika kejadian yang kita sebut pemikiran itu berlangsung, kita menyimpulkan bahwa ada "se-

seorang” yang merupakan “pemikir”. Kita percaya bahwa ada pemikir, suatu jiwa, yang merupakan pemilik tubuh ini atau sejenisnya. Akan tetapi, Sang Buddha menolak sepenuhnya pandangan seperti ini. Bilamana kita menganalisis “individu” menjadi lima komponen, tidak ada lagi yang tertinggal, membuktikan bahwa tubuh ini terdiri atas komponen-komponen tersebut saja, dan tidak ada sesuatu pun yang merupakan “diri”. Pemikiran itu juga bahkan bukan suatu diri seperti anggapan kebanyakan orang.

Sekarang kelompok terakhir, kesadaran (*vinnana*) yang merupakan fungsi untuk menjadi waspada sepenuhnya akan obyek yang diamati melalui mata, telinga, hidung, lidah, dan kulit. Ini juga bukan diri. Organ-organ itu hanyalah menerima warna, rupa, suara, aroma, rasa, dan obyek berbentuk yang mengenainya, dan sebagai akibatnya kesadaran atas obyek-obyek itu muncul dalam tiga tahap. Dalam hal mata muncul kesadaran jelas akan rupa dari obyek yang dilihat, baik itu manusia atau hewan, panjang atau pendek, hitam atau putih. Pemunculan kesadaran jernih dengan cara demikian adalah proses mekanis yang terjadi dengan sendirinya, secara otomatis. Ada beberapa orang yang menilai ini sebagai “jiwa”, “roh”, yang masuk dan keluar dari batin dan menerima impuls rangsangan melalui mata, telinga, hidung, lidah, dan kulit, dan menganggapnya sebagai “diri”. Umat Buddha mengenalinya hanya sebagai proses alami. Jika ada suatu obyek nyata dan mata yang lengkap dengan urat saraf penglihatan saling kontak, proses penglihatan akan berlangsung dan akan muncul kesadaran penglihatan. Dan sekali lagi tidak perlu ada suatu diri apa pun.

Ketika kita telah menganalisis “makhluk” atas komponen-komponennya, yaitu tubuh, perasaan, persepsi, pemikiran, dan kesadaran, kita menemukan tidak adanya suatu bagian yang bisa dianggap sebagai suatu diri atau milik dari suatu diri. Dengan demikian, kita bisa menolak sepenuhnya gagasan salah itu dan menyimpulkan bahwa tidak ada yang merupakan atau memiliki suatu diri. Bilamana seseorang menghentikan keterikatan pada benda-benda, tidak lagi menyukai atau membencinya, ini menunjukkan ia telah memahami bahwa benda-benda itu bukanlah diri. Pemikiran logis cukup untuk meyakinkan seseorang bahwa semua itu bukanlah diri; tetapi hasilnya hanyalah berupa kepercayaan, bukan jenis kebijaksanaan jernih yang bisa memutuskan sepenuhnya keterikatan padanya sebagai diri. Untuk alasan inilah kita harus mempelajari dan memeriksa kelima komponen dengan menggunakan dasar tiga latihan utama, dan mengembangkan kebijaksanaan yang cukup untuk bisa melepaskan keterikatan pada gagasan diri itu. Latihan yang berhubungan dengan lima komponen itu berfungsi untuk mengembangkan kebijaksanaan jernih dan menghapuskan ketidaktahuan. Ketika kita telah menghapuskan ketidaktahuan, kita akan bisa memahami sendiri bahwa tidak ada dari antara komponen tersebut yang merupakan diri, tidak ada yang layak dilekati. Semua keterikatan, bahkan jenis yang telah ada sejak kita lahir, akan lenyap semuanya. Dengan demikian, perlulah untuk mempelajari dengan lengkap kelima komponen, yang merupakan obyek tipuan diri. Sang Buddha menekankan aspek dari ajaran ini lebih banyak dari ajaran lainnya. Ini bisa dirangkumkan secara singkat dengan mengatakan, “Tidak ada dari

antara kelima komponen itu yang merupakan diri.” Ini haruslah dipandang sebagai kunci dalam agama Buddha, baik bila seseorang memandangnya dari segi filosofi, sebagai ilmu pengetahuan, atau sebagai agama. Jika kita telah mengetahui ajaran ini, kemelekatan dan keterikatan yang didasarkan pada ketidaktahuan akan musnah, nafsu keinginan apa pun tidak akan muncul, dan penderitaan pun lenyap.

Mengapa kita biasanya tidak memahami lima komponen ini sebagaimana kenyataannya? Ketika lahir, kita tidak mempunyai pengetahuan tentang benda-benda. Kita menimba pengetahuan atas dasar apa yang diajarkan orang-orang kepada kita. Cara mereka mengajarkan kepada kita mengarahkan kepada pengetahuan bahwa semua benda adalah diri. Kekuatan kepercayaan naluri primer akan diri, yang ada sejak kita lahir, menjadi sangat kuat sejalan dengan berlakunya waktu. Dalam berbicara, kita menggunakan kata-kata “saya”, “anda”, “dia”, yang hanya mengkonsolidasikan gagasan akan diri. Kita mengatakan, “Ini adalah Tuan A; itu adalah Tuan B. Ia adalah anak dari Tuan C dan cucu Tuan D. Ini adalah isteri si Anu; itu adalah suami si Anu.” Cara berbicara seperti ini menunjukkan indentifikasi orang sebagai diri. Akibatnya ialah tidak ada dari antara kita yang sadar akan keterikatan pada diri, yang meningkat hari demi hari. **Jika kita melekat pada gagasan akan diri, akibatnya ialah egoisme**, dan tindakan kita akan menyimpang oleh karenanya. Jika kita mau mengembangkan kebijaksanaan yang cukup untuk memahami gagasan ini sebagai suatu tipuan, kita akan berhenti melekat pada gagasan berupa “Tuan A dan Tuan B, kelas atas dan kelas bawah, hewan dan

manusia”, dan memahami bahwa ini semua hanyalah istilah yang dimanfaatkan oleh manusia untuk kepentingan dalam kontak sosial. Jika kita telah memahami hal ini, bisa dikatakan bahwa kita telah meninggalkan tipuan sosial. Apabila kita memeriksa keseluruhan unsur yang membentuk Tuan A, kita akan menemukan bahwa Tuan A hanyalah kumpulan dari komponen tubuh, perasaan, persepsi, pemikiran, dan kesadaran. Ini adalah cara yang lebih canggih dalam memandang sesuatu. Dengan melakukan hal ini, seseorang tidak lagi hanyut dalam ilusi sebagai akibat dari kebenaran duniawi yang relatif sifatnya.

Mungkin saja bagi kita untuk melanjutkan proses analisis ini lebih lanjut lagi. Misalnya, tubuh fisik bisa dibagi-bagi lagi secara lebih kasar menjadi unsur tanah, air, angin, dan api; atau bisa dianalisis secara ilmiah menjadi karbon, hidrogen, oksigen, dan seterusnya. Semakin dalam kita memandang, semakin tidak terpitulah kita. Dengan menembus ke dasar, kita menemukan bahwa pada dasarnya, tidak ada yang disebut dengan orang; yang ada hanyalah unsur-unsur, fisik dan mental. Dipandang dari sudut ini, “orang” akan lenyap. Gagasan “Tuan A dan Tuan B, kelas atas dan kelas bawah” melebur. Gagasan “anak saya, suami saya, isteri saya” hilang seketika. Jika kita memandang benda-benda dari sudut kebenaran mutlak, kita hanya akan menemukan unsur-unsur: tanah, air, angin, dan api; oksigen, hidrogen, dan seterusnya; tubuh fisik, perasaan, persepsi, pemikiran, dan kesadaran. Dengan memeriksa hal ini dari dekat, kita menemukan adanya satu sifat yang berlaku umum, yaitu kekosongan. Semuanya kosong akan apa yang kita sebut sebagai “diri”. Tanah, air, angin, dan api,

jika ditelusuri dengan benar, akan terlihat kosong akan diri. Mungkin saja bagi kita semua untuk memandangi segala sesuatu sebagai yang kosong dalam konteks seperti ini. Dengan melakukan hal ini, kemelekatan dan keterikatan tidak akan bisa muncul, dan yang telah muncul tidak akan bisa bertahan. Semuanya akan melebur, berlalu, lenyap sepenuhnya, tidak ada jejak yang tersisa.

Dengan demikian tiada hewan, tiada manusia, tiada unsur-unsur, tiada komponen. Tidak ada apa-apa sama sekali; yang ada hanyalah kekosongan, kekosongan akan diri. Jika kita tidak melekat dan terikat, penderitaan tidak akan bisa bangkit. Seseorang yang memandangi segala sesuatu sebagai yang kosong, cukup tidak tergoyahkan jika orang-orang mengatakan dirinya baik atau jahat, senang atau sedih, atau apa pun. Inilah buah dari pengetahuan, pengertian, dan kebijaksanaan jernih akan sifat sejati dari lima komponen, yang memungkinkannya melepaskan sepenuhnya keempat jenis keterikatan rendah.

Sebagai ringkasan, segala sesuatu di dunia ini termasuk ke dalam lima komponen, yaitu materi, perasaan, persepsi, pemikiran, dan kesadaran. Masing-masing dari kelompok itu adalah tipuan, masing-masing kosong dari diri, tetapi mempunyai kekuatan untuk menggoda sehingga membangkitkan kemelekatan dan keterikatan. Sebagai akibatnya, orang awam berkeinginan untuk memiliki, berniat untuk menjadi, yang semuanya hanya akan menimbulkan penderitaan, penderitaan yang tidak nyata terlihat, tetapi terselubung. Ini mengajarkan kepada semua orang untuk memanfaatkan tiga latihan utama berupa moral, meditasi, dan kebijaksanaan, serta meng-

hapuskan khayalan yang menyangkut lima komponen secara sepenuhnya dan segera. Seseorang yang telah melakukan hal ini tidak akan jatuh ke dalam kekuatan lima komponen, dan akan terbebaskan dari penderitaan. Baginya, hidup adalah berkah yang tiada tandingannya. Pikirannya akan berada di atas segala sesuatu selama ia masih hidup. Inilah buah hasil dari kebijaksanaan jemih dan sempurna akan lima komponen kehidupan.

Kebijaksanaan, Melalui Metode Alami

7

Di dalam bab ini, kita akan melihat bagaimana kebijaksanaan bisa muncul secara alami di satu sisi, dan sebagai hasil dari latihan terorganisir di sisi lain. Hasil akhirnya sama pada kedua kasus ini: pikiran menjadi terkonsentrasi dan siap menjalankan fungsinya untuk melakukan introspeksi mendalam. Satu hal yang perlu diperhatikan, bagaimana pun: intensitas dari konsentrasi yang muncul secara alami biasanya cukup dan sesuai untuk introspeksi dan kebijaksanaan, sedangkan konsentrasi yang dihasilkan dari latihan terorganisir biasanya berlebih-lebihan, lebih daripada yang bisa dimanfaatkan. Lebih lanjut lagi, rasa kepuasan yang menyesatkan atas konsentrasi yang dikembangkan dengan hebat itu bisa terjadi. Ketika pikiran benar-benar dalam kondisi terkonsentrasi, besar kemungkinan bisa mengalami jenis berkah dan kenikmatan yang memuaskan ini sehingga orang yang bermeditasi mungkin menjadi terikat padanya, atau membayangkannya sebagai Buah Hasil dari Jalan. Konsentrasi yang muncul secara alami, yang cukup dan sesuai untuk digunakan dalam berintrospeksi,

tidaklah membahayakan, tidak mengandung kerugian yang terbawa dalam konsentrasi yang dikembangkan melalui latihan intensif.

Di dalam Tipitaka, terdapat banyak referensi tentang orang-orang yang mencapai secara alami semua kondisi Buah Hasil dari Jalan. Ini biasanya muncul pada zaman Sang Buddha, tetapi kemudian juga terjadi pada guru-guru yang lain. Orang-orang ini tidak pergi ke hutan-hutan dan bertapa, berlatih konsentrasi dengan khusuk pada obyek-obyek tertentu sesuai dengan cara yang diuraikan dalam buku petunjuk masa-masa berikutnya.

Jelas-jelas tidak ada usaha terorganisir yang dilibatkan ketika tingkat *Arahat* dicapai oleh lima murid pertama Sang Buddha ketika mendengar Khotbah tentang Bukan-Diri, atau oleh seribu petapa ketika mendengar tentang Khotbah Api. Dalam kasus ini, kebijaksanaan yang tajam dan menembus muncul secara alamiah. Contoh-contoh ini menunjukkan dengan jelas bahwa konsentrasi alami akan bisa berkembang dengan sendirinya jika seseorang berusaha untuk memahami secara benar beberapa masalah, dan kemudian kebijaksanaan yang dihasilkan, selama tertanam dengan kokoh, akanlah cukup mantap dan berbobot. Ini berlangsung secara alami, dengan sendirinya, sama seperti ketika pikiran menjadi terkonsentrasi saat kita sedang menyelesaikan soal-soal matematika. Demikian pula, ketika akan menembak, kita mengarahkan sasaran, pikiran akan menjadi terkonsentrasi dan mantap dengan sendirinya. Beginilah proses munculnya konsentrasi secara alami. Kita biasanya melalaikannya karena ini tidak hadir dalam bentuk yang gaib, ajaib, atau dahsyat. Akan tetapi,

melalui kekuatan dari konsentrasi yang muncul secara alami ini saja, kebanyakan di antara kita sebenarnya bisa mencapai pembebasan. Kita bisa memetik Buah Hasil dari Jalan, Nirvana, tingkat *Arahat*, hanya dengan menggunakan konsentrasi alamiah.

Jadi, janganlah merendahkan konsentrasi yang muncul secara alami ini. Ini adalah sesuatu yang kebanyakan di antara kita telah miliki, atau siap untuk kita kembangkan. Kita harus melakukan apa saja yang kita mampu lakukan untuk menanamkan dan mengembangkannya, menjadikannya berfungsi dengan sempurna serta memberikan hasil yang sesuai, sama seperti yang dialami kebanyakan orang yang berhasil menjadi *Arahat*, tidak ada di antara mereka yang mengetahui teknik konsentrasi modern.

Sekarang marilah kita perhatikan sifat dari kondisi kewaspadaan dari dalam diri kita yang menuntun ke arah kebijaksanaan sempurna tentang "dunia", yaitu, tentang lima komponen kehidupan. Tahap pertama ialah kegembiraan (*piti*), kebahagiaan batin atau kesehatan jiwa. Melakukan tindakan kebajikan dengan cara tertentu, bahkan memberikan dana makanan persembahan, dianggap sebagai bentuk paling mendasar dari perbuatan amal kebajikan, bisa merupakan sumber kegembiraan. Lebih tinggi lagi, pada tingkatan moral, sikap yang tidak termoda sama sekali melalui ucapan dan tindakan akan mendatangkan kegembiraan yang lebih banyak. Kemudian dalam hal konsentrasi, kita menemukan bahwa ada suatu kunci nyata untuk kegembiraan yang dihubungkan dengan tahap konsentrasi yang lebih rendah.

Semangat ini mempunyai kekuatan untuk membangkitkan ketenangan. Biasanya pikiran ini

cukup tidak terkendalikan, terus-menerus jatuh ke dalam perbudakan pada semua jenis pemikiran dan perasaan yang berhubungan dengan hal-hal lahiriah yang menggoda. Pikiran biasanya gelisah, tidak tenang. Akan tetapi begitu kegembiraan batin tertanam, ketenangan dan kemantapan akan meningkat dengan sejalan. Bilamana kemantapan telah disempurnakan, hasilnya ialah konsentrasi. Pikiran menjadi tenang, mantap, fleksibel, bisa dikendalikan, ringan, dan nyaman, siap digunakan untuk tujuan apa pun, terutama untuk menghapuskan kekotoran batin.

Ini bukanlah kasus di mana pikiran dibiarkan diam, kaku, dan tidak tergoyahkan. Kondisi seperti itu sama sekali tidak diharapkan. Tubuh fisik kita terasa normal, tetapi pikiran ini benar-benar tenang dan sesuai digunakan dalam pemikiran dan introspeksi. Pikiran itu sungguh jernih, tenang, hening, dan terkendalikan. Dengan kata lain, siap menjalankan tugasnya, siap untuk menalar. Inilah tingkat konsentrasi yang hendak dicapai, bukan konsentrasi yang sangat mendalam di mana seseorang duduk kaku bagaikan patung, kosong dari kesadaran. Dengan duduk dalam konsentrasi mendalam seperti itu, seseorang tidaklah siap menyelidiki apa pun. Suatu pikiran yang terkonsentrasi secara mendalam tidak akan bisa melakukan latihan introspeksi sama sekali. Pikiran seperti tidak mempunyai kesadaran dan tidak bermanfaat bagi pencapaian kebijaksanaan. **KONSENTRASI MENDALAM ADALAH HALANGAN UTAMA BAGI LATIHAN KEBIJAKSANAAN.** Untuk mempraktikkan introspeksi, seseorang pertama-tama haruslah kembali ke tingkat yang paling mendasar dari konsentrasi; barulah ia bisa memanfaatkan kekuatan

yang telah didapatkan oleh pikiran. Konsentrasi yang dikembangkan dengan baik hanyalah sarana. Di dalam pengembangan kebijaksanaan melalui metode alami ini, kita tidak perlu mencapai konsentrasi khusuk dan duduk kaku. Lebih-lebih dari itu, kita bertujuan mencapai pikiran yang tenang dan mantap, pikiran yang sesuai untuk bekerja yang jika digunakan untuk latihan kebijaksanaan, pikiran itu akan mendapatkan pemahaman yang benar sehubungan dengan seluruh isi dunia. Kebijaksanaan yang dikembangkan dengan demikian ialah kebijaksanaan yang alami, jenis kebijaksanaan yang sama dengan yang didapatkan oleh beberapa orang ketika duduk mendengarkan Sang Buddha membabarkan Dhamma. Ini akan mendukung sekali terhadap jenis pemikiran dan introspeksi yang benar, jenis yang mendatangkan pemahaman. Dan ini tidak melibatkan prosedur upacara keagamaan maupun mukjizat.

Ini tidaklah berarti bahwa kebijaksanaan akan muncul dengan begitu saja. Seseorang tidak bisa dengan mudahnya menjadi seorang *Arahat*. Tahap pertama berupa pengetahuan bisa didapatkan kapan saja, bergantung sekali lagi pada intensitas dari konsentrasi. Bisa saja terjadi bahwa yang muncul bukanlah kebijaksanaan yang benar, karena seseorang telah berlatih secara salah atau telah diliputi oleh terlalu banyak pandangan salah. Akan tetapi, bagaimana pun kenyataannya ialah, kebijaksanaan yang muncul merupakan sesuatu yang sangat khusus, misalnya luar biasa jemih dan mendalam. Jika pengetahuan yang didapatkan ialah pengetahuan yang benar, berhubungan dengan kenyataan, sejalan dengan Dhamma, maka pengetahuan itu akan menunjukkan

kemajuan, berkembang hingga akhirnya menjadi pengetahuan yang benar dan sejati akan semua fenomena. Jika kebijaksanaan hanya berkembang sedikit saja, kebijaksanaan itu bisa mengubah seseorang menjadi seorang ariya pada tingkat yang paling rendah; atau jika tidak cukup untuk ini, itu akan menjadikannya seorang yang berpikiran canggih, seorang awam yang mempunyai sifat yang mengagumkan. Jika lingkungan itu sesuai dan sifat yang baik telah dikembangkan dengan baik dan sesuai, akan mungkinlah menjadi seorang *Arahat*. Ini semua bergantung pada situasi dan kondisi. Akan tetapi, betapa pun jauhnya jangkauan segala sesuatu, selama pikiran memiliki konsentrasi alami, faktor yang disebut dengan kebijaksanaan akan muncul dan berkembang hingga kurang lebih sesuai dengan kenyataan. Oleh karena kita, sebagai seorang umat Buddha, telah mendengar tentang, berpikir tentang, dan mempelajari dunia, kelima komponen kehidupan dan fenomena, dengan harapan bisa memahami sifat sejatinya, hasilnya ialah bahwa pengetahuan yang kita dapatkan dalam kondisi yang tenang dan terkonsentrasi tidaklah akan menyesatkan. Ini senantiasa akan bermanfaat.

Ungkapan “pemahaman akan sifat sejati segala sesuatu” menunjukkan pemahaman akan sifat tidak kekal, penderitaan, dan bukan-diri, memahami bahwa tidak ada yang perlu digapai, tidak ada yang patut ditiru, memahami bahwa tidak ada obyek apa pun yang layak digapai dan dilekati sebagai suatu inti atau sebagai milik dari suatu diri, sebagai yang baik atau buruk, menarik atau menjijikkan. Menyukai atau membenci sesuatu, bahkan sekedar dalam bentuk gagasan atau khayalan, adalah keterikatan. Mengata-

kan bahwa tidak ada yang pantas digapai atau ditiru sama saja dengan mengatakan bahwa tidak ada yang layak untuk dilekati. "Menggapai" menunjukkan mengarahkan pikiran seseorang pada pemilikan harta benda, posisi, kekayaan, atau obyek yang menyenangkan. "Meniru" menunjukkan kesadaran akan status seseorang sebagai suami, isteri, orang kaya, orang miskin, pemenang, pihak yang kalah, atau bahkan kesadaran menjadi diri sendiri. Jika kita benar-benar mendalaminya, bahkan menjadi seseorang juga tidaklah menyenangkan, menjemukan, karena merupakan sumber penderitaan. Jika seseorang bisa melepaskan sepenuhnya gagasan menjadi diri seseorang, maka menjadi seorang manusia tidak lagi merupakan penderitaan. Inilah yang dimaksudkan dalam memandang tiada bergunanya menjadi sesuatu, dan merupakan inti dari pernyataan bahwa menjadi sesuatu, apa pun jenisnya, tidak akan terlepas dari penderitaan yang sesuai dengan bentuk kehidupan tersebut. Setiap bentuk kehidupan, jika ingin dijalankan, hal ini haruslah dipertahankan, dilestarikan. Setidak-tidaknya, haruslah dicamkan di dalam pikiran dalam bentuk kepercayaan pada bentuk kehidupan tersebut. Jika ada "seseorang", akan ada hal-hal yang di luar dirinya serta merupakan miliknya. Dengan demikian, seseorang mempunyai anak, isteri, ini, itu, dan lain-lain. Lalu, ia mempunyai tugas sebagai seorang suami atau isteri, majikan atau pembantu, dan seterusnya. Semua hal ini membuktikan pernyataan bahwa tidak ada satu bentuk kehidupan pun yang untuk mempertahankannya seseorang tidak perlu melakukan perjuangan. Kesulitan dan pergolakan yang perlu dihadapi suatu bentuk kehidupan hanyalah

merupakan hasil dari keterlibatan membuta pada benda-benda, dari keterikatan pada benda-benda.

Jika kita ingin melepaskan usaha untuk menggapai atau meniru, bagaimana kita bisa bertahan hidup? Ini tampaknya menjadi sumber utama keraguan bagi setiap orang yang masih belum terlalu mempedulikan masalah ini. Kata “menggapai” dan “meniru” sebagaimana digunakan di sini menunjukkan penggapaian dan peniruan yang didasarkan pada kekotoran batin, pada kemelekatan, pada gagasan “layak digapai, layak ditiru”, sehingga pikiran ini sungguh-sungguh menggapai dan meniru. Ini akan mengarahkan pada depresi, kecemasan, ketegangan, dan kekecewaan, atau setidaknya beban berat di dalam pikiran, mulai dari awal hingga akhir. Dengan mengetahui kebenaran ini, kita haruslah senantiasa waspada, memperhatikan pikiran untuk memastikan bahwa pikiran itu tidak menjadi budak terhadap usaha menggapai dan meniru melalui pengaruh kemelekatan dan keterikatan. Sadar bahwa pada kenyataannya benda-benda tidaklah layak dilekati atau ditiru, kita haruslah bisa bertindak cukup cerdas untuk menjauhkan diri darinya.

Jika, bagaimana pun, kita masih saja belum bisa menarik diri sepenuhnya dari usaha menggapai dan meniru, kita haruslah cukup waspada dan berhati-hati, sehingga jika kita menggapai atau menjadi sesuatu, kita melakukannya tanpa kekecewaan emosional. Kita tidaklah boleh bertindak seperti mereka yang, dengan mata terpejam dan telinga tertutup, melakukan sesuatu dengan tidak berpikir panjang dan lalai untuk menggapai atau meniru, yang hasilnya ialah kejatuhan mereka ke dalam jurang kebodohan dan keterikatan

mereka sendiri, dan akhirnya melakukan bunuh diri.

Dunia dan segala sesuatu mempunyai sifat tidak kekal, tidak bernilai, dan bukan milik siapa pun. Setiap orang yang melekat dan merangkul pada apa pun akan dilukai olehnya, sejak awal ketika ia pertamanya berkeinginan untuk merangkul atau menirunya, selanjutnya ketika ia sedang dalam proses mendapatkan dan menirunya, dan selanjutnya setelah ia mendapatkan atau menirunya. Setiap waktu, sebelum, selama, dan setelah, apabila seseorang merangkul dan melekat dengan telinga tuli dan mata buta, ia akan menerima akibat penuh dari penderitaan, sama seperti yang terlihat terjadi pada semua hal duniawi yang penuh ilusi. Hal yang sama juga terjadi pada kebaikan yang dihargai sekali oleh semua orang. Ketika seseorang menjadi terlihat dalam kebaikan melalui cara yang salah dan melekat sekali padanya, ia akan mendapatkan penderitaan yang sama beratnya dengan yang akan ia dapatkan dari perbuatan jahat. Dalam keterlibatan pada kebajikan, ia harus mencamkan di dalam pikiran bahwa perbuatan itu juga mempunyai sifat seperti ini.

Seorang yang masih ragu-ragu mungkin bertanya, "Jika tidak ada sesuatu pun yang sama sekali layak untuk didapatkan atau ditiru, apakah ini berarti bahwa setiap orang tidak perlu melakukan pekerjaan apa pun atau mengumpulkan kekayaan, mengejar posisi, dan harta benda?" Setiap orang yang memahami masalah ini akan mengetahui bahwa seseorang yang memiliki pengetahuan dan pengertian benar sebenarnya berada pada posisi yang jauh lebih baik untuk menjalankan tugas apa pun dibandingkan dengan seseorang yang masih terikat pada nafsu

keinginan dengan kuat, membabi buta, dan kurang dalam pemahaman masalah ini. Ringkasnya, dalam melibatkan diri pada benda-benda, kita harus melakukannya dengan penuh kesadaran; tindakan kita tidak boleh dilandasi oleh kemelekatan. Hasil yang sesuai akan timbul kemudian.

Sang Buddha dan semua *Arahat* benar-benar bebas dari nafsu keinginan, walaupun demikian masih saja mampu menjalankan banyak tugas yang jauh lebih bermanfaat daripada yang bisa kita semua kerjakan. Jika kita melihat bagaimana Sang Buddha menghabiskan waktunya, kita akan mengetahui bahwa Beliau tidur hanya selama empat jam, dan sisa waktu lainnya digunakan untuk bekerja. Kita menghabiskan waktu lebih dari empat jam per hari hanya untuk memuaskan diri kita sendiri. Jika kekotoran batin yang melandasi nafsu keinginan untuk menggapai dan mendapatkan benda-benda telah dihapuskan sepenuhnya, apakah tenaga pendorong yang memotivasi Sang Buddha dan para *Arahat* melakukan semua kegiatan itu? Mereka dimotivasi oleh penalaran yang diikuti dengan kebaikan (*metta*). Bahkan tindakan yang dilandasi oleh keinginan alami tubuh fisik, misalnya menerima dan memakan persembahan makanan, dilandasi oleh penalaran. Semua tindakan itu bebas dari kekotoran batin, bebas dari semua nafsu keinginan untuk hidup agar bisa menjadi ini atau mendapatkan itu, tetapi mereka benar-benar memiliki kemampuan untuk menalar antara mana yang berharga dan apa yang tidak, sebagai tenaga pendorong yang mendasari tubuh mereka pergi mengumpulkan makanan. Jika mereka mendapatkan makanan, bagus; jika tidak, tidak menjadi masalah. Ketika mereka

menderita demam, mereka tahu bagaimana harus mengobatinya dan melakukannya dengan sebaik mungkin atas dasar pengetahuan ini. Jika demam itu cukup berat dan mereka tidak kuat, mereka ingat bahwa kematian adalah sesuatu yang wajar. Hidup atau mati tidaklah menjadi masalah bagi mereka; keduanya bernilai sama di mata mereka.

Jika seseorang ingin terlepas sepenuhnya dari penderitaan, inilah sikap yang terbaik untuk dimiliki. Tidak perlu ada suatu diri atau penguasa dari tubuh ini. Penalaran itu sendiri memungkinkan tubuh menjalankan fungsinya melalui kekuatan alami. Teladan Sang Buddha menunjukkan bahwa kekuatan penalaran murni dan tekad baik yang suci sudahlah cukup untuk mempertahankan hidup *Arahat* di dunia, dan lebih-lebih lagi, melakukan jauh lebih banyak kebajikan dibandingkan dengan orang lain yang masih mengalami kemelekatan. Orang-orang yang tertutup ilusi hanyalah akan melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi diri mereka sendiri karena mereka bertindak dengan sikap egois. Sebaliknya, tindakan para *Arahat* sepenuhnya tidak egois dan dengan demikian murni sempurna. Dalam nafsu untuk mendapatkan dan meniru, seseorang bertindak dengan tidak tepat, ia salah tafsirkan kejahatan sebagai kebaikan, karena tidak mengetahui "sebagaimana adanya". Oleh sebab itu, marilah kita semua melakukan segala sesuatu dengan cerdas, senantiasa mencamkan di dalam pikiran, bahwa pada kenyataannya, tidak ada yang layak digapai atau ditiru, tidak ada yang pantas untuk digeluti, tidak ada yang layak dilekati. Marilah kita bertindak dengan cara yang sesuai pada pengetahuan bahwa benda-benda pada dasarnya tidak layak digapai

atau ditiru. Jika kita harus terlibat pada benda-benda, lakukanlah dengan cara yang benar, bertindak secara tepat. Beginilah cara untuk menjaga agar pikiran tetap jernih, tidak terilusi, tenang, dan damai. Ini memungkinkan kita melibatkan diri dalam kegiatan duniawi, benda-benda, tanpa berbahaya selama prosesnya.

Ketika manusia awam duniawi mendengar bahwa tidak ada yang layak digapai atau ditiru, ia tidak yakin, ia tidak percaya. Akan tetapi setiap orang yang memahami makna sebenarnya dari pernyataan ini akan menjadi lebih bersemangat dan bergembira karenanya. Pikirannya menjadi tuan dari segala benda dan tidak bergantung pada benda-benda itu. Ia mampu menghadapi benda-benda itu tentu saja dengan pengetahuan sehingga ia tidak akan menjadi budak benda-benda tersebut. Tindakannya tidaklah didorong oleh nafsu keinginan dan ia tidak sedemikian buta karena hawa nafsu sehingga jatuh dalam perbudakan benda-benda. Ketika menggapai atau meniru sesuatu, marilah kita selalu sadar bahwa kita sedang menggapai atau meniru sesuatu, yang dalam konteks kebenaran mutlak, tidak bisa kita gapai atau tiru, karena sebenarnya tidak ada yang bisa kita gapai atau tiru sebagaimana yang kita bayangkan. Segala sesuatu tidak kekal, dan merupakan penderitaan, serta tidak akan bisa menjadi milik kita; dan walaupun demikian kita dengan bodohnya melakukan tindakan tersebut, menggapai dan melekat padanya. Dengan kata lain, kita bertindak dengan tidak tepat, atau tidak sesuai dengan sifat sejati segala sesuatu, hanya karena tidak terlibat di dalamnya sementara kita tidak tahu akan sifat sejatinya. Hasilnya ialah segala bentuk penderitaan dan kesulitan. Alasan seseorang tidak bisa melakukan

tugasnya dengan sempurna, tanpa cacad, ialah bahwa ia selalu mempertimbangkan terlalu jauh usaha untuk menggapai dan meniru sesuatu, senantiasa dimotivasi sepenuhnya oleh nafsu keinginannya. Sebagai akibatnya, ia bukanlah tuan atas dirinya dan tidak bisa secara konsisten baik, jujur, dan adil. Dalam setiap kasus kegagalan dan kehancuran, akar penyebabnya ialah perbudakan pada nafsu keinginan.

Mengetahui sifat sejati segala sesuatu ialah tujuan sebenarnya dari setiap umat Buddha. Dengan cara itulah kita bisa membebaskan diri. Tanpa memandang apakah kita mengharapkan keuntungan duniawi, misalnya kekayaan, posisi, dan ketenaran; atau untuk kepentingan alam berikutnya, misalnya surga; atau mempunyai tujuan di atas duniawi, Buah Hasil dari Jalan, Nirvana -apa pun yang kita harapkan, satu-satunya cara untuk mencapainya ialah melalui cara pengetahuan dan kebijaksanaan benar ini. Kita tumbuh melalui kebijaksanaan. Di dalam kitab suci dikatakan bahwa kita bisa disucikan melalui kebijaksanaan dan bukan dengan cara lain. Jalan kita menuju pembebasan terletak pada kebijaksanaan, pandangan jernih, bahwa dalam segala sesuatu tidak ada atau pernah ada sama sekali yang layak digapai atau dilekati, pantas digapai atau ditiru, pantas membahayakan hidup dan menodainya. Kita menghadapi benda-benda dan merupakan benda-benda hanya dalam konteks duniawi, kebenaran relatif. Di dalam bahasa duniawi, kita mengatakan bahwa kita adalah ini dan itu, hanya karena di dalam setiap kelompok masyarakat cukup benar untuk mengenali melalui nama dan pekerjaan. Akan tetapi, kita tidak boleh terus-menerus percaya bahwa kita adalah ini dan itu, sebagaimana yang

dimaksudkan dalam tingkatan kebenaran relatif. Melakukan seperti ini adalah bagaikan jangkrik, yang ketika wajahnya tertutup lumpur, menjadi panik dan kacau, serta mulai saling menggigit hingga mati. Kita manusia, ketika wajah kita tertutup kotoran, bilamana kita menghadapi semua bentuk khayalan ilusi, menjadi sedemikian liar dan panik sehingga kita melakukan hal-hal yang tidak akan dilakukan oleh manusia dalam kondisi normal -membunuh misalnya. Oleh sebab itu, janganlah kita melekat secara membuta pada kebenaran relatif; sebaliknya marilah kita sadar bahwa itu hanyalah kebenaran relatif, yang penting dalam kehidupan bermasyarakat dan tidak lebih. Kita harus sadar akan apa sebenarnya tubuh dan pikiran ini, apakah sifat sejatinya. Terutama, kita harus sadar akan sifat ketidakkekalan, penderitaan, dan tanpa inti yang dimilikinya, dan memastikan bahwa diri kita tidak bergantung padanya.

Terhadap kekayaan, jabatan, dan seterusnya, yang tidak bisa kita abaikan, marilah kita menganggap ini semua sebagai kebenaran relatif sehingga kita bisa melepaskan diri dari kebiasaan yang telah ada yang mengatakan, misalnya, "Ini adalah milik Si A. Itu kepunyaan Si B." Hukum menjamin hak kepemilikan bagi kita; kita tidak perlu melekat pada gagasan "milikku". Kita seharusnya memiliki sesuatu benar-benar dan hanya untuk kenyamanan dan kemudahan bagi kita, dan bukan menjadi tuan atas pikiran kita kemudian. Ketika kita mempunyai pengetahuan jernih ini, benda-benda menjadi pembantu dan budak kita, dan kita akan tetap berada di atasnya. Jika pemikiran kita mengalami keterikatan dan kemelekatan, sehingga kita sadar memiliki ini dan itu serta menjadi ini dan itu,

melekat dengan kuatnya pada gagasan-gagasan seperti itu, benda-benda akan melonjak ke kepala kita, dan kita akan menjadi pembantu atau budak, berada di bawah cengkeraman kekuasaan itu semua. Meja bisa dengan mudah berbalik dalam kondisi seperti ini, sehingga kita harus cukup waspada. Kita harus mengatur benda-benda sedemikian rupa sehingga kita yakin bahwa kita tidak terikat dan berada di atasnya. Jika tidak, kita akan menemukan diri kita berada dalam kondisi yang paling menyedihkan dan menyesali diri kita tentunya.

Ketika kita telah memahami dengan jelas bahwa tidak ada yang layak digapai atau ditiru, kekecewaan (*nibbida*) akan tumbuh sesuai dengan tingkat kebijaksanaan kita. Ini adalah gejala bahwa keterikatan telah menjadi kurang kuat dan mulai melepaskan dirinya. Ini adalah tanda bahwa kita telah menjadi budak selama sekian lama sehingga gagasan untuk mencoba melepaskan diri setidak-tidaknya muncul dalam benak kita. Inilah awal dari kekecewaan dan kejemuan, ketika seseorang menjadi muak akan kebodohnya sendiri untuk merangkul dan melekat pada benda-benda, percaya bahwa benda-benda layak dimiliki dan ditiru. Segera setelah kekecewaan muncul, akan timbullah proses otomatis yang alami untuk melepaskan diri (*viraga*), seakan-akan tali yang selama ini mengikat kita dengan kuat sedang dilepaskan; atau pelunturan, sebagaimana kain yang telah diwarnai sekarang dilunturkan warnanya dengan mencelupkannya ke dalam bahan kimia yang sesuai. Proses di mana keterikatan melepaskan diri, atau mengasingkan diri dari duniawi, atau dari obyek yang dilekati, disebut oleh Sang Buddha sebagai pem-

bebasan (*vimutti*). Kondisi ini adalah yang terpenting. Walaupun bukan merupakan tahap terakhir, ini adalah langkah yang paling penting dalam pembebasan. Ketika seseorang telah melepaskan dirinya hingga sejauh ini, pembebasan sepenuhnya dari penderitaan mulai tampak.

Sekali terlepas dari perbudakan, seseorang tidak akan lagi menjadi budak bagi duniawi. Ia akan menjadi suci dan tidak terkontaminasikan sedangkan sebelumnya ia diliputi kekotoran dalam segala tindakannya. Menjadi budak bagi segala sesuatu ialah menjadi kotor dalam hal tubuh, ucapan, dan pikiran. Membebaskan diri dari perbudakan menuju citarasa kehidupan yang membahagiakan ialah mencapai kondisi murni dan tidak terkotorkan kembali. Kesucian (*Visuddhi*) sejati ini, sekali telah tercapai, akan membangkitkan ketenangan dan kedamaian sejati yang bebas dari semua gejolak, guncangan, dan gangguan. Kondisi pembebasan dari tekanan dan gejolak ini oleh Sang Buddha disebut dengan kedamaian (*santi*), yaitu keheningan, ketenangan dalam semua situasi, yang sama halnya dengan Nirvana.

“Nirvana” telah diterjemahkan sebagai “ketiadaan segala sarana siksaan”. Dipandang dari sisi lain, ini berarti “punah tanpa sisa”. Sehingga kata “Nirvana” mempunyai dua makna yang penting; pertama, ketiadaan segala sumber siksaan dan bara api, kebebasan dari semua bentuk belenggu dan kungkungan; kedua, punahnya, dengan tidak ada sisa bahan bakar untuk pemunculan berikutnya bagi penderitaan. Kombinasi kedua makna ini menunjukkan suatu kondisi pembebasan sempurna dari penderitaan. Ada beberapa makna yang berarti bagi kata “Nirvana”. Ini

bisa diartikan punahnya penderitaan, atau penghapusan sepenuhnya kekotoran batin, atau bentuk, alam, serta kondisi yang merupakan musnahnya semua penderitaan, semua kekotoran batin dan semua aktivitas karma. Walaupun kata "Nirvana" digunakan oleh sejumlah sekte yang berbeda, makna yang mereka gunakan tidaklah sama semua. Misalnya, suatu kelompok mengartikannya sebagai ketenangan dan kedamaian belaka, karena mereka mengasosiasikan Nirvana sebagai konsentrasi khusus. Kelompok lain menanggapnya sebagai pencerapan sepenuhnya ke dalam inderawi.

Sang Buddha mendefinisikan Nirvana hanya sebagai kondisi pembebasan dari belenggu, siksaan, dan penderitaan, yang dihasilkan dari pemahaman sifat sejati kondisi duniawi dan segala sesuatu, dan dengan demikian bisa melepaskan semua keterikatan terhadapnya. Pentinglah kiranya kita mengenal makna agung kebijaksanaan akan sifat sejati segala sesuatu dan berusaha untuk menanamkan kebijaksanaan ini melalui cara-cara tertentu. Dengan menggunakan metode ini, kita hanya membangkitkannya dengan sewajarnya, alami, melalui pengembangan, siang dan malam, kegembiraan yang dihasilkan dari kesucian mental, hingga sifat-sifat yang telah kita uraikan muncul tahap demi tahap. Metode lain mencakup pengembangan kekuatan mental melalui prosedur yang terorganisir secara sistematis dalam hal konsentrasi dan kebijaksanaan. Teknik yang terakhir ini cocok bagi orang-orang dengan sifat pembawaan tertentu, yang akan mencapai kemajuan pesat jika kondisinya tepat. Akan tetapi, kita bisa berlatih untuk mengembangkan kebijaksanaan melalui metode alami

dalam segala situasi dan setiap saat hanya dengan menjadikan hidup kita sehari-hari sedemikian suci dan jujur sehingga selanjutnya muncul kegembiraan batin (*piti* dan *pamoda*), ketenangan (*passaddhi*), kebijaksanaan akan sifat sejati segala sesuatu (*yathabhutanadassana*), kekecewaan (*nibbida*), pelepasan diri (*viraga*), pembebasan diri (*vimutti*), penyucian dari kekotoran batin (*visuddhi*), dan kedamaian (*santi*), sehingga kita mencapai pembebasan dari penderitaan (*nibbana*) -dengan mantap, alami, hari demi hari, bulan demi bulan, tahun demi tahun, dengan bertahap mendekat ke Nirvana.

Sebagai ringkasan, konsentrasi dan kebijaksanaan alami, yang memungkinkan seseorang mencapai Jalan dan Buah Hasil, mencakup usaha menjalani sepanjang dan setiap hari kebenaran atas pernyataan bahwa tidak ada yang layak digapai atau ditiru. Setiap orang yang ingin mencapai hasil ini haruslah berjuang untuk menyucikan diri mereka dan mengembangkan sifat pribadi yang menjadi teladan, sehingga ia bisa menemukan kegembiraan batin yang kekal dalam menjalankan tugas dan menikmati waktu luangnya. Kegembiraan tersebut akan membangkitkan kejernihan dan kesegaran, ketenangan dan keheningan mental, dan berfungsi, secara alami dan dengan otomatis, memberikan pikiran kemampuan untuk berpikir dan berintrospeksi. Dengan hadimya kebijaksanaan bahwa tidak ada yang layak digapai atau ditiru, pikiran akan bisa melupakan semua nafsu keinginan akan benda-benda yang sebelumnya digunakan untuk merangkul dan melekat. Pikiran akan bisa melepaskan diri dari benda-benda yang sebelumnya ia anggap sebagai "aku dan milikku", dan akan lenyaplah semua ke-

melekatkan membuta terhadap benda-benda. Penderitaan, yang tidak lagi mempunyai tempat bercokol, akan menyusut seketika, dan tugas menghapuskan penderitaan telah selesai. Inilah hadiahnya, dan bisa didapatkan oleh setiap orang dari antara kita.

Kebijaksanaan, Melalui Latihan Terorganisir

8

Sekarang, kita akan melihat lebih lanjut sistem terorganisir latihan kebijaksanaan, yang tidak diajarkan oleh Sang Buddha, melainkan dikembangkan oleh guru-guru pada masa-masa berikutnya. Jenis latihan ini sesuai bagi orang-orang yang berada pada tahap agak belum berkembang, yang masih belum bisa memahami penderitaan bawaan pada benda-benda duniawi melalui mata mereka sendiri, secara alami. Ini tidaklah berarti, bagaimana pun, bahwa hasil yang didapatkan melalui sistem ini mempunyai sifat khusus yang tidak dimiliki melalui metode alami, karena apabila kita memeriksa Tipitaka secara dekat, kita menemukan bahwa hanya metode alamilah yang disinggung. Beberapa orang menganggap, bahwa kebijaksanaan alami bisa dikembangkan hanya oleh mereka yang luar biasa kebajikannya, atau mempunyai sifat pembawaan yang cocok, sedemikian sehingga mencapai pemahaman akan hal-hal ini hanyalah merupakan usaha yang mudah sekali. Apakah yang harus dikerjakan oleh orang-orang yang masih kurang kebajikan transendentalnya dan sifat

pembawaan yang belum cukup? Bagi orang-orang seperti ini, para guru mengajarkan sistematika yang teratur untuk latihan, latihan yang lengkap mulai dari permulaan serta harus diikuti secara menyeluruh dan sistematis.

Sistem latihan untuk mengembangkan kebijaksanaan ini dikenal dengan istilah teknis "*Vipassana-dhura*". *Vipassana-dhura* berbeda dari belajar (*gantha-dhura*), yang keduanya dianggap sekarang ini sebagai aspek yang saling mendukung dalam suatu latihan. *Vipassana-dhura* adalah kegiatan belajar yang dilakukan secara internal di dalam diri; ini benar-benar merupakan latihan kebatinan, tidak ada hubungannya dengan buku-buku. Istilah "belajar" (*gantha-dhura*) maupun *vipassana-dhura* tidak disinggung-singgung di dalam Tipitaka, keduanya hanya muncul dalam buku-buku yang diterbitkan pada masa-masa berikutnya; tetapi bagaimana pun *vipassana-dhura* adalah praktik asli agama Buddha, yang ditujukan kepada orang-orang yang ingin menghapuskan penderitaan. Ini didasarkan secara langsung pada introspeksi yang berkelanjutan, terkonsentrasi. Untuk menjelaskan *vipassana* kepada orang-orang, para guru di masa lampau melakukannya melalui pertanyaan-pertanyaan berikut ini:

- Apakah landasan, dasar dari *vipassana*?
 - Apakah ciri yang menandainya sebagai *vipassana*?
 - Kegiatan seperti apakah yang disebut dengan *vipassana*?
 - Apakah yang seharusnya menjadi hasil akhir dari *vipassana*?
- Jika ditanya apa yang merupakan landasan,

dasar dari *vipassana*, kita bisa menjawabnya: moral dan konsentrasi. “*Vipassana*” berarti “kebijaksanaan jernih”, dan mengacu pada pandangan yang tidak terhalangi yang bisa muncul ketika pikiran seseorang penuh dengan kegembiraan dan bebas dari kekotoran batin. Kegembiraan akan berkembang bila ada Kesucian Moral (*Silavisuddhi*); moral adalah suatu persyaratannya. Ini tercantum di dalam kitab suci (**Rathavinitasutta, Majjhima-nikaya, 24**), di mana latihan ini diuraikan sebagai pembuka dalam serangkaian tahap yang disebut dengan Tujuh Penyucian, dan berakhir pada Buah Hasil. Para guru menganggap pencapaian Kesucian Moral sebagai yang pertama dalam Tujuh Penyucian. Ini mencakup tingkah laku tidak bercacad dan merupakan persyaratan bagi penyucian pikiran (*Citta-visuddhi*). Penyucian pikiran, yang dicapai ketika pikiran telah dibebaskan dari segala macam pengotor, akan mendukung penyucian pandangan (*Ditthi-visuddhi*) atau bebas dari kesalahpahaman. Kebebasan dari kesalahpahaman akan menuntun pada pembebasan dari keragu-raguan (*Kankhavitarana-visuddhi*), dan ini menuntun pada gilirannya pada munculnya kesucian melalui pengetahuan dan pandangan akan apa yang merupakan jalan sejati yang perlu diikuti dan mana yang bukan (*Magga-magga-Nanadassana-visuddhi*). Pengetahuan akan jalan yang perlu diikuti ini akan menuntun pada kesucian melalui pengetahuan dan pandangan akan kemajuan sepanjang jalan (*Patipada-Nanadassana-visuddhi*). Ini akhirnya menuntun pada tahap terakhir akan kebijaksanaan intuisi lengkap atau penyucian pengetahuan dan pandangan (*Nanadassana-visuddhi*), yang merupakan ke-

sempurnaan Delapan Ruas Jalan Mulia. Oleh karena Buah Hasil dari Jalan muncul secara otomatis, sekali Jalan telah ditanamkan, pencapaian Jalan dianggap sebagai titik kulminasi dalam latihan.

Kesucian moral adalah perilaku tanpa cacad melalui tubuh dan ucapan. Selama cacad melalui tubuh atau ucapan masih ada, moral itulah yang masih kurang. Apabila ini telah disempurnakan, yaitu ketika kedamaian kegiatan tubuh dan ucapan telah dicapai, hasilnya ialah ketenangan mental, yang pada gilirannya mendukung ke tahap yang lebih lanjut dalam penyucian: pembebasan dari kesalahpahaman, pembebasan dari keragu-raguan, pengetahuan tentang apa yang merupakan Jalan yang perlu diikuti dan apa yang bukan, pengetahuan dan pandangan tentang kemajuan dalam Jalan, dan akhirnya kebijaksanaan intuisi lengkap. Kelima tahap terakhir ini menjadikan *vipassana* sempurna. Penyucian tindakan dan pikiran hanyalah merupakan pintu masuk ke dalam jalan *vipassana*.

TUJUH PENYUCIAN,
LIMA TAHAP DALAM VIPASSANA,
DAN
SEMBILAN TAHAP
DALAM PENYEMPURNAAN PENGETAHUAN

- I. Kesucian moral
- II. Kesucian pikiran
- III. (1) Pembebasan dari pandangan salah
- IV. (2) Pembebasan dari keragu-raguan
- V. (3) Pengetahuan dan pandangan tentang apa yang merupakan Jalan sejati
- VI. (4) Pengetahuan dan pandangan akan kemajuan selama Jalan
 - (a) Pengetahuan tentang pemunculan dan pelenyapan
 - (b) Pengetahuan tentang pelenyapan
 - (c) Kesadaran akan ketakutan
 - (d) Kesadaran akan bahaya
 - (e) Kekecewaan
 - (f) Nafsu keinginan untuk bebas
 - (g) Perjuangan untuk melepaskan diri
 - (h) Ketenangan
 - (i) Kesiapan untuk menerima Empat Kesunyataan Mulia
- VII. (5) Kebijaksanaan Intuisi Penuh

Penyucian yang mencakup pembebasan dari kesalahpahaman menunjukkan penghapusan dari semua pandangan salah, baik yang dibawa sejak lahir maupun yang didapatkan dari lingkungan. Ini mencakup jangkauan menyeluruh mulai dari kepercayaan yang tidak masuk akal akan kekuatan gaib hingga ke

gagasan salah tentang sifat sejati segala sesuatu - misalnya, menanggapi tubuh dan pikiran ini sebagai sesuatu yang kekal, sesuatu yang berharga, suatu diri; memandang sesuatu sebagai hewan, manusia, makhluk surgawi, atau dewa, atau sesuatu yang gaib atau sakral; gagal memandangnya sebagai yang terbentuk dari empat unsur, atau sekedar tubuh dan pikiran, dan menganggapnya sebagai suatu diri, sebagai yang memiliki suatu roh atau jiwa, yang masuk dan meninggalkannya; gagal memandangnya sebagai yang tersusun dari lima komponen: tubuh fisik, perasaan, persepsi, pemikiran aktif, dan kesadaran; gagal memandangnya sebagai sekumpulan persepsi belaka yang diterima melalui mata, telinga, hidung, lidah, kulit, dan pikiran. Pandangan yang salah menuntun pada kepercayaan akan obyek berkekuatan gaib dan sakral, sehingga membangkitkan rasa takut. Upacara keagamaan dan ritual kemudian diselenggarakan untuk menetralkan rasa takut itu, dan hasil akhirnya ialah keterikatan yang kuat pada ritual -semua karena pandangan salah. Situasi seperti ini menunjukkan pandangan yang masih tidak luput dari kesalahan. Melepaskan pandangan salah ialah mencapai apa yang semula disebut dengan Penyucian ketiga, dan apa yang guru-guru selanjutnya kelompokkan sebagai tahap pertama dalam *Vipassana*.

Penyucian yang mencakup pembebasan dari keragu-raguan dimunculkan melalui introspeksi terhadap penyebab-penyebabnya. Dengan pembebasan dari pandangan salah, seseorang memandang dirinya sendiri sebagai tubuh ditambah pikiran belaka. Pembebasan dari keragu-raguan yang terkandung di dalam pemahaman sifat dari penyebab-penyebab tersebut

akan mengarahkan kepada munculnya komplikasi tubuh-pikiran. Seseorang memahami secara mendalam dan secara rinci muncul dan interaksi dari kebodohan, nafsu keinginan, penggapaian dan keterikatan, karma, “bahan nutrisi”, dan seterusnya, untuk membentuk tubuh dan pikiran. Pembebasan dari keragu-raguan dihasilkan dari pengetahuan jemih tentang sebab dan akibat dalam segala sesuatu ini. Di dalam sistem *Vipassana*, para guru mengenal dua puluh sembilan atau tiga puluh jenis keragu-raguan, tetapi jika diringkaskan menjadi keragu-raguan apakah “diri seseorang” ada atau tidak, apakah “diri seseorang” ada sebelumnya, apakah “diri seseorang” akan terus ada pada masa mendatang, dan jika ya, dalam bentuk apa. Satu-satunya cara untuk bisa menjauhkan keragu-raguan ialah menyadari bahwa tidak ada “aku”; yang ada hanyalah unsur-unsur, komponen, suatu sistem urat saraf berikut penyebab seperti kebodohan, kemelekatan, dan keterikatan, karma, “bahan nutrisi”, dan seterusnya. Oleh karena tidak ada “aku” sejati yang terlibat sama sekali, seseorang akan mulai melepaskan gagasan yang tidak jelas: “Aku adalah, aku telah, aku akan”. Dengan pencabutan sepenuhnya keragu-raguan, tahap kedua dalam *Vipassana* telah dicapai. Ini tidaklah berarti bahwa tipuan “aku” telah ditaklukkan untuk selamanya dan total; jejak bekasnya yang halus masih ada. Pemahaman yang cukup tentang modus interaksi penyebab-penyebab itu akan mengakibatkan penghapusan keragu-raguan dan memungkinkan untuk melepaskan gagasan “aku” dalam bentuknya yang paling kasar.

Bilamana keragu-raguan telah dilampaui, akan

mungkinlah menjalankan Penyucian yang mencakup pengetahuan sempurna tentang apa yang merupakan jalan yang benar untuk diikuti dan apa yang bukan. Terdapat berbagai halangan terhadap kemajuan lanjutan ini, yang biasanya muncul di tengah-tengah latihan *Vipassana*. Ketika pikiran sedang berada dalam kondisi terkonsentrasi biasanya akan muncul berbagai fenomena aneh yang menjadikan orang yang bermeditasi itu terkagum-kagum, misalnya impresi aura yang menakjubkan terlihat di dalam mata pikiran (dengan mata fisik terpejam). Jika efek-efek ini dikembangkan lebih lanjut, akan menjadi lebih hebat lagi; dan jika orang yang bermeditasi itu menganggap bahwa itulah “Hasil dari latihan *Vipassana*”, atau membanggakan dirinya dengan mengatakan, “Ini adalah hal yang luar biasa; lihatlah kemampuan saya!” dan sejenisnya, pemunculan fenomena-fenomena seperti itu akan bisa menjadi hambatan bagi Jalan dan Buah Hasil yang sejati. Sebagai akibatnya, para guru menganggapnya sebagai jalan menyimpang, suatu gang buntu. Contoh lain ialah munculnya perasaan gembira dan tenang yang terus-menerus membanjiri pikiran sedemikian sehingga pikiran tidak bisa lagi melanjutkan introspeksi, atau berkesimpulan bahwa “inilah Nirvana, di sini dan sekarang”, sehingga jalan menjadi tertutup dan kemajuan lebih lanjut menjadi tidak bisa dicapai. Ini adalah halangan lain bagi kebijaksanaan. Pada guru mengatakan, lebih lanjut, bahwa bahkan kebijaksanaan akan sifat alami tubuh dan pikiran terkadang bisa mengarah pada rasa bangga akan diri dan ilusi bahwa orang yang bermeditasi itu mempunyai tingkat kebijaksanaan batin yang menakjubkan, sehingga ia akan menjadi terlalu percaya

diri. Ini juga adalah halangan bagi kemajuan dalam *Vipassana*. Kadangkala orang yang bermeditasi bisa menggunakan kekuatan batin yang telah ia kembangkan untuk menjadikan tubuhnya kaku, yang akhirnya mengakibatkan ia kehilangan kesadaran yang dibutuhkan bagi introspeksi lebih lanjut. Ini adalah halangan berat dalam jalan menuju kemajuan lanjut, yang biasanya masih saja dibiarkan oleh orang yang bermeditasi, menganggapnya sebagai sesuatu yang luar biasa, atau bahkan sebagai Buah Hasil dari Jalan. Setiap orang yang menjadi sedemikian girang dan tenggelam dalam pencapaian konsentrasi khusuk, duduk dengan tubuh kaku dan kebal dari semua penginderaan, sehingga ia tidak bisa mencapai kemajuan dalam *Vipassana*, adalah orang yang berada dalam kondisi yang paling menyedihkan.

Kondisi lain yang bisa dengan mudah terjadi ialah gairah menggembirakan yang belum pernah dialami ia yang bermeditasi. Sekali telah muncul, ini akan membangkitkan kegembiraan dan kekaguman serta rasa puas akan diri sendiri yang tidak mendasar. Ketika gairah ini berakhir, tubuh dan batin mengalami rasa senang yang luar biasa dan semua masalah lenyap. Benda-benda yang sebelumnya disukai dan dibenci tidak lagi disukai dan dibenci jika diingat oleh pikiran. Benda-benda yang sebelumnya ditakuti dan disegani atau dicemaskan dan dimarahi tidak lagi membangkitkan reaksi seperti itu. sehingga ia mendapatkan gagasan salah bahwa ia telah *mencapai* pembebasan, kemerdekaan dari semua kekotoran batin; karena selama ia masih berada dalam kondisi itu, ia memiliki semua ciri orang yang benar-benar mencapai kesempurnaan. Jika rasa puas muncul dalam

kondisi seperti ini, rasa puas itu akan menjadi hambatan bagi kemajuan lanjut dalam *Vipassana*. Dan sejalan dengan waktu, kondisi itu akan berlalu sehingga benda-benda yang sebelumnya disukai dan dibenci akan disukai dan dibenci lagi sebagaimana sebelumnya, atau bahkan lebih-lebih lagi.

Masih ada jenis halangan lain yang melibatkan keyakinan. Keyakinan atau kepercayaan diri yang belum pernah dirasakan sebelumnya akan tertanam dengan kuat, misalnya keyakinan akan Tiga Mustika, Buddha, Dhamma, dan Sangha, atau keyakinan akan teori-teori yang dibuat oleh orang tersebut atas dirinya sendiri. Juga mungkin bisa muncul suatu rasa puas yang berat akan Dhamma. Kemampuan untuk tidak terganggu oleh segala sesuatu menjadi berkembang dengan sedemikian kuatnya sehingga bisa mengaburkan ia yang bermeditasi menjadi kepercayaan bahwa ia telah tiba pada Buah Hasil dari Jalan dan Nirvana itu sendiri. Hal-hal seperti ini adalah kesukaran yang berat bagi setiap orang yang mengalaminya untuk pertama kali. Seperti yang bisa anda lihat, semua itu menjadi halangan dalam jalan *Vipassana*. Ia yang bermeditasi, bagaimana pun, kemungkinan akan menganggapnya sebagai yang didamba-dambakan hingga ia mengembangkan pengetahuan yang tidak terhalangi bahwa hal-hal itu pada kenyataannya merupakan halangan sehingga akhirnya berhasil mengenyahkan kekotoran batin halus itu semuanya. Pengetahuan tentang apa yang merupakan jalan yang benar dan apa yang bukan ini merupakan tahap ketiga dalam *Vipassana* dan Penyucian kelima.

Hingga seorang pengikut telah mengembang-

kan pengetahuan tentang apa yang sebenarnya merupakan jalan benar, ia harus senantiasa menyetir dirinya agar menjauh dari jalur sampingan. Sekali pengetahuan tentang jalan yang harus diikuti telah tertanam dengan kuat, bagaimana pun, setiap pengetahuan lainnya akan dengan sendirinya berkembang sepanjang jalan akan berkembang pada jalur yang benar. Ini akan berkembang tahap demi tahap, membawakan pemahaman yang jernih sempurna akan sifat sejati segala sesuatu dan akhirnya pembebasan sempurna dari dan ketidakterlibatan dalam benda-benda. Pikiran, dilengkapi dengan pemahaman benar ini, juga diarahkan untuk mencapai kebijaksanaan atas Empat Kesunyataan Mulia, dan dikatakan telah mencapai Penyucian melalui Pengetahuan dan Pandangan tentang kemajuan sepanjang Jalan. Ini disebut sebagai tahap keempat dalam *Vipassana* dan Penyucian keenam. Tipitaka tidak mengandung penjelasan rinci atas tahap-tahap dalam Pengetahuan dan Pandangan tentang kemajuan sepanjang Jalan ini, tetapi guru-guru masa selanjutnya membaginya dalam sembilan tahap, sebagai berikut:

- (a) *Vipassana* telah maju dengan benar, dan kelahiran, usia tua, rasa sakit, dan kematian dalam hidup telah ditelusuri dengan sempurna. Pemunculan dan berlalunya fenomena ini telah dipahami dengan sejelas-jelasnya. Semua bentuk kehidupan terlihat hanya merupakan proses muncul dan lenyap tanpa henti bagaikan kilau cahaya plankton di permukaan laut, atau bagaikan buih air laut yang timbul dan lenyap ketika terjadi gelombang ombak. Ini dikenal sebagai pengetahuan tentang pemunculan dan pe-

lenyapan (*Udayabbayanupassana-nana*). Ini muncul melalui introspeksi yang terkonsentrasi sedemikian jernih, dan bertahan untuk jangka waktu yang cukup lama sehingga pengetahuan itu menjadi tertanam kuat, bagaikan bahan pewarna yang diserap oleh pikiran, cukup kuat untuk menjadikan ia yang bermeditasi kecewa terhadap benda-benda dan melepaskan keterikatan padanya. Inilah langkah pertama dalam Pengetahuan dan Pandangan akan Kemajuan sepanjang Jalan.

- (b) Proses muncul dan lenyap, jika diamati secara sekaligus, tidak akan bisa ditangkap dengan jelas seperti yang bisa didapatkan apabila salah satu dialami secara terpisah. Pada tahap ini, ia yang bermeditasi tidak memperhatikan salah satu di antaranya, yaitu pemunculan, dan berkonsentrasi sepenuhnya pada pelenyapan. Ini memungkinkan ia memahami proses kematian dan pembusukan dengan sedemikian mendalam dan mantap sehingga ia menyadari bahwa kematian dan pembusukan adalah bukti universal yang ada di belahan dunia mana pun seseorang memandang. Pikiran yang dilengkapi dengan pengetahuan ini dikatakan dipersenjatai pengetahuan kematian dan pembusukan (*Bhanganupassana-nana*). Inilah tahap kedua dalam mengembangkan pengetahuan.
- (c) Pengetahuan tentang kematian dan pembusukan, jika dikembangkan dengan sempurna, selanjutnya akan membangkitkan kesadaran bahwa segala sesuatu perlu ditakuti. Semua bentuk kehidupan, apakah di alam indera, di alam ber-

bentuk, atau di alam tak berbentuk, terlihat sebagai yang perlu ditakuti. Semua alam kehidupan terlihat sebagai yang perlu ditakuti karena kematian dan pembusukan semua bentuk kehidupan terjadi pada setiap saat. Dengan demikian, pemahaman yang intensif muncul dalam pikiran seseorang yang memiliki kewaspadaan ini dan tertanam sebagai rasa takut sejati. Kewaspadaan ini tidak mengenal yang lain kecuali rasa takut. Bagaikan racun, atau senjata yang mematikan, atau bandit bengis yang bersenjata tajam, sepenuhnya memenuhi ketiga alam kehidupan —tiada yang lain kecuali rasa takut. Kesadaran akan rasa takut (*Bhayatupatthana-nana*) atas semua alam kehidupan ini disebut sebagai tahap ketiga.

- (d) Bilamana kesadaran akan sifat yang sepenuhnya menakutkan atas semua bentuk kehidupan telah dikembangkan dengan sempurna, akan muncul pada gilirannya kesadaran bahwa segala sesuatu pada dasarnya membahayakan. Melibatkan diri dalam benda-benda tidaklah aman. Ini bagaikan hutan yang penuh dengan binatang buas, dan seseorang yang mencari hiburan ke sana tidak akan menemukan tempat yang memuaskan. Kesadaran akan bahaya ini (*Adinavan-upassana-nana*) yang telah ada dalam semua bentuk kehidupan adalah tahap keempat.
- (e) Bilamana semua benda terlihat sebagai penuh bahaya dalam segala hal, ini akan melahirkan kekecewaan. Benda-benda seumpama rumah yang sedang terbakar yang tidak menyisakan apa-apa kecuali abu dan kerangka, sangat tidak menarik. Kekecewaan ini (*Nibbidanupassana-*

nana) yang berhubungan dengan semua benda berkondisi adalah tahap kelima dalam mengembangkan kebijaksanaan.

- (f) Bilamana kekecewaan sejati telah tertanam, akan muncul suatu keinginan untuk menjadi benar-benar bebas dari benda-benda tersebut. Ini sangat berbeda dari keinginan kita untuk mendapatkan kebebasan, yang karena kurangnya kekuatan konsentrasi atau kebijaksanaan untuk mendukungnya, bukanlah merupakan nafsu keinginan yang sejati bagi pembebasan. Kekecewaan yang muncul dari kebijaksanaan *Vipassana* ini melibatkan seluruh pikiran; dan keinginan akan pembebasan sama besarnya dengan kekecewaan, sehingga asli dan sejati. Keinginan untuk melepaskan diri dari penderitaan semua alam kehidupan sama kuatnya dengan keinginan untuk pembebasan dari seekor kodok yang berusaha melepaskan dirinya dari serangan seekor ular, atau keinginan untuk bebas seekor rusa atau burung dari perangkap. Keinginan sejati untuk bebas (*Muncitukamyata-nana*) dari penderitaan ini merupakan tahap keenam.
- (g) Sekarang dengan keinginan untuk melepaskan diri yang telah dikembangkan secara sempurna, akan muncul suatu perasaan pergolakan yang kuat untuk menemukan jalan keluar, suatu perasaan yang senantiasa ada bahwa, setelah melihat kenyataan semua bentuk kehidupan, seseorang harus melepaskan diri darinya. Dengan berintrospeksi, seseorang memandangi keterikatan dan ia melihat kekotoran batin yang merupakan penyebab terbelenggunya pikiran, dan

belunggu yang mengikatnya dengan kokoh pada kondisi itu. Sebagai akibatnya, ia akan mencari cara untuk melemahkan kekotoran batin. Kemudian, setelah melihat lemahnya kekotoran batin, ia berusaha untuk menghancurkannya. Lemahnya kekotoran batin ini dilukiskan dengan menggunakan sebuah perumpamaan. Seseorang pergi menarik jala ikannya dan mendapatkan seekor ular, mengira bahwa yang ia dapatkan adalah seekor ikan. Ketika diberitahu bahwa itu adalah ular, ia tidak mempercayainya, setidaknya hingga ia bertemu dengan seorang guru yang bijak, murah hati, dan simpatik, yang menuntun dan memberikan pengajaran kepadanya sehingga ia sadar bahwa sebenarnya itu adalah seekor ular. Ia kemudian ketakutan dan berusaha untuk membunuh ular tersebut. Ia memegang leher ular itu, dan mengangkat tinggi di atas kepala, serta membantingnya sehingga ular tersebut mati. Perumpamaan ini menggambarkan timbulnya pengetahuan bahwa kekotoran batin merupakan penyebab dari belunggu bagi manusia pada suatu kondisi yang sangat menakutkan dan mengerikan.

Jika seseorang tidak mempunyai keahlian untuk menekan kekuatan kekotoran batin hari demi hari, tidaklah mungkin untuk bisa mencabutnya. Kekuatan kekotoran batin jauh melebihi pengetahuan lemah yang hendak digunakan untuk menghancurkannya; jadi pengetahuan haruslah dikembangkan dan ditingkatkan, dan penderitaan yang dihasilkan oleh kekotoran batin akan lenyap secara bersamaan. Senantiasa mem-

pertahankan dan mengembangkan pengetahuan bahwa segala sesuatu tidak kekal, tidak berharga, dan kosong akan diri, bahwa itu tidak layak digapai atau ditiru, akan mengurangi persediaan makanan bagi kekotoran batin, melemahkannya hari demi hari. Ini mengajarkan kita untuk membangun diri kita sendiri, mengembangkannya, menjadi lebih trampil dan ahli. Dengan cara ini, kita bisa menaklukkan kekotoran batin yang sebesar gunung, betapa pun kecilnya diri kita. Situasi kita ibarat seekor tikus kecil yang dihadapkan pada tugas untuk membunuh beberapa ekor harimau. Kita harus benar-benar tegar dan senantiasa mencari cara yang sesuai untuk tikus kecil itu. Jika kita tidak mendapatkan akal, kita harus menggunakan semua bentuk sarana dan teknik untuk melemahkan harimau-harimau itu hari demi hari dan tidak membunuhnya secara sekaligus dan seketika. Usaha pencarian intensif untuk melepaskan diri ini (*Patisankhanu-passana-nana*) merupakan tahap ketujuh dalam Pengetahuan dan Pandangan terhadap Kemajuan sepanjang Jalan.

- (h) Lemahnya kekotoran batin ini menjadikan kita semakin bebas dan tidak ingat akan benda-benda. Sehingga tahap berikut dalam mengembangkan pengetahuan benar, yang menghasilkan kondisi tidak tergoyahkan oleh benda-benda, terdapat dalam pemahaman bahwa segala sesuatu sebagai yang kosong, tidak mempunyai esensi, kosong dari status misalnya “hewan” atau “orang”, kosong dari inti atau kekekalan sejati,

tidak berharga karena penuh dengan penderitaan, dan tidak menarik sama sekali karena sepenuhnya mengecewakan. Akhirnya pikiran menjadi bebas dan tidak tergotha oleh apa pun di dalam alam kehidupan. Benda-benda yang sebelumnya disukai, didambakan, dan digeluti, menjadi terlihat bagaikan tumpukan batu dan tanah.

Ini juga telah dijelaskan melalui sebuah perumpamaan. Seorang pria yang senantiasa mencintai seorang wanita mungkin suatu hari akan mengalami perubahan dalam hati dan berhenti mencintainya. Misalnya, ia akan berhenti mencintai isterinya jika isterinya itu tidak setia. Setelah bercerai, bagaimana pun, ia akan bebas ke mana-mana dan melakukan apa yang ia inginkan; pikirannya menjadi tenang. Dan pada tingkat pengetahuan ini, kondisi yang tampaknya menggembirakan, masing-masing dengan caranya, dikenal sebagai kosong dari inti, sehingga mulai dari itu bisa menjadi bebas darinya dan tidak terganggu olehnya dalam semua situasi, seperti seorang pria yang menjadi bebas setelah bercerai dari isterinya. Sikap terlepas dari semua fenomena ini (*Sankharupekkha-nana*) adalah tahap kedelapan.

- (i) Pikiran yang bebas dan tidak tergoyahkan oleh semua bentuk kehidupan siap untuk menyempurnakan Jalan dan mengetahui Empat Kesunyataan Mulia (*Saccanulomika-nana*). Pada tahap ini seseorang diarahkan untuk menanggulangi kekotoran batin, memecahkan belenggu yang mengikat seseorang pada dunia,

dan menjadi seorang ariya tahap tertentu. Ini adalah tahap kesembilan dalam proses Pengetahuan dan Pandangan tentang Kemajuan sepanjang Jalan.

Bilamana tahap-tahap pengembangan pengetahuan ini, mulai dari pengetahuan tentang proses muncul dan lenyap hingga kondisi siap memahami Empat Kesunyataan Mulia, telah dirampungkan, seseorang dikatakan telah mencapai tahap keempat dalam Kebijakan, atau Penyucian keenam. Pengetahuan yang suci dan sempurna yang didapatkannya merupakan suatu sarana yang mengungkapkan kepada orang yang bermeditasi jalan yang telah diambil olehnya, dan bisa menuntun ke arah kebijakan intuisi sempurna yang akan menghancurkan kekotoran batin.

Kebijakan intuisi sempurna ini, atau Kesucian Pengetahuan dan Pandangan, Penyucian ketujuh, adalah kebijakan yang muncul karena Jalan yang sempurna. Ini adalah tujuan, Buah Hasil dari latihan *Vipassana*. Kebijakan yang muncul dari Jalan yang sempurna adalah tahap kelima dan terakhir dalam *Vipassana*.

Di antara kondisi kesiapan untuk memahami Empat Kesunyataan Mulia dan kebijakan intuisi sempurna ini, ada pengetahuan "kualifikasi" (*Gotrabhuna*), yang menandai titik transisi dari individu duniawi yang kotor ke arah seorang ariya. Akan tetapi, pengetahuan kualifikasi ini hanyalah bersifat sementara. Ini adalah puncak dari penyempurnaan progresif pengetahuan dan masih berada pada tingkatan karma baik, masih berada dalam alam inderawi.

Sebagai ringkasan, *Vipassana* berlandaskan moral dan konsentrasi. Apakah yang kita uji? Jawabannya ialah: Kita memeriksa segala sesuatu, atau dengan istilah lain, dunia, atau kehidupan fenomena, atau benda berkondisi, atau lima komponen kehidupan, karena semua bentuk kehidupan tidaklah terlepas dari kelima komponen kehidupan. Apakah yang kita harapkan untuk dipahami sebagai hasil dari usaha ini? Kita bertujuan memahami sifat kesementaraan, penderitaan, dan tanpa inti yang terbawa dalam segala sesuatu di dunia. Kita mengamati semua itu muncul, bertahan, dan lenyap hingga kita menerimanya sebagai yang menakutkan dan mengecewakan sama sekali, dan menyadari bahwa tidak ada yang layak digapai atau ditiru. Inilah kondisi yang harus muncul dalam latihan *Vipassana*. Apakah tujuan dari *Vipassana*? Tujuan utama dari *Vipassana* ialah mengurangi ilusi diri, makna dari "*Vipassana*" ialah "pandangan jernih". Apakah hasil dari *Vipassana*? Hasilnya ialah munculnya kebijaksanaan intuisi jernih, kebijaksanaan yang jelas dan bertahan lama akan sifat sejati segala sesuatu, yang pada akhirnya akan mereduksi kekotoran batin menjadi tidak ada lagi. Dengan lenyapnya kekotoran batin, yang tersisa hanyalah kesempurnaan, pencerahan, kedamaian. Tidak ada yang bisa mengikat pikiran pada kondisi duniawi apa pun. Sebagai akibatnya, kita terlepas dari dunia fana ini, dunia perbudakan pada indera. Pikiran menjadi bebas dari penderitaan karena telah tidak jauh ke dalam semua kemelekatan atau nafsu keinginan. Sang Buddha mengatakan ini sebagai pencapaian penyanyapan penderitaan, pencapaian Buah Hasil dari Jalan, *Nirvana*. Mencapai kondisi ini ialah menjalan-

kan dengan sempurna tugas yang telah dibebankan kepada kita sebagai seorang umat Buddha.

Ini menunjukkan kepada kita jalan menuju kebijaksanaan yang harus kita lalui. Ada tujuh tahap dalam Penyucian yang harus diintegrasikan dalam cara ini, dan sembilan tahap dalam proses mengembangkan pengetahuan dunia. Semua ini dikenal sebagai *Vipassana*. Di dalam kitab suci, ini tercantum sebagai sistem yang terorganisir. Rincian yang lebih mendalam bisa ditemukan dalam buku-buku yang ditulis oleh guru-guru masa berikutnya. Ada satu hal penting yang harus disadari, bagaimana pun, untuk menghindari kesalahpahaman. Bisa saja terjadi bahwa dalam hal praktik Dhamma, aspek tertinggi dalam agama Buddha, ada orang-orang yang salah arah. Pada masa sekarang ini, terdapat banyak orang yang telah berpegang pada hal-hal yang bukan *Vipassana* sama sekali dan menjalankannya seakan-akan merupakan yang asli. Mereka telah menjadikan *Vipassana* sebagai sarana mata pencaharian mereka. Mereka menarik simpati orang-orang untuk mengumpulkan massa, dan kemudian menobatkan mereka sebagai orang yang suci (*Ariyapuggala*) gaya modern, yang semuanya sangatlah terhina dan perlu disesali.

Pembebasan Dari Dunia

9

Meditasi *Vipassana* adalah latihan batin yang bertujuan meningkatkan pikiran hingga pada tahap tidak lagi mengalami penderitaan. Pikiran terbebas-kan dari penderitaan melalui bantuan pengetahuan jernih bahwa tidak ada yang layak digapai atau dilekati. Pengetahuan ini menekan benda-benda duniawi dari kemampuannya untuk menjajah pikiran ke arah sikap menyukai dan membenci yang tidak berdasar. Dengan memiliki pengetahuan ini, pikiran melampaui kondisi duniawi dan mencapai tingkat yang dikenal sebagai Alam Transendental (*Lokuttara-bhumi*).

Untuk bisa memahami sejelas-jelasnya alam transendental, kita pertama-tama harus mengenali lawannya, alam duniawi (*Lokiya-bhumi*). Alam duniawi terdiri dari tingkatan-tingkatan di mana benda-benda di dunia masih mengendalikan pikiran. Secara ringkas, ada tiga tingkatan yang terdapat di alam duniawi, yaitu: tingkatan inderawi (*Kamavacara-bhumi*), atau tingkatan dari suatu pikiran yang masih senang dengan segala macam kenikmatan; tingkatan bentuk (*Rupa-vacara-bhumi*), kondisi pikiran yang tidak tertarik

pada obyek indera, tetapi menemukan kepuasan dalam berbagai tahap konsentrasi pada bentuk-bentuk sebagai obyeknya; dan yang terakhir ialah tingkatan tidak berbentuk (*Arupavacara-bhumi*), tingkatan pikiran yang lebih tinggi yang mencari kepuasan dalam berkah dan damai melalui konsentrasi pada obyek-obyek di luar bentuk-bentuk. Ketiga tingkatan dalam alam duniawi adalah tingkatan batin makhluk hidup secara umum. Tidak peduli apakah kita menyebut makhluk tersebut sebagai manusia, makhluk surgawi, dewa, binatang, atau penghuni neraka, semuanya tercakup ke dalam ketiga tingkatan duniawi. Pikiran dari makhluk duniawi pada waktu-waktu tertentu bisa berada dalam salah satu dari tiga tingkatan ini. Bukan hal yang mustahil. Ini wajar-wajar saja. Secara umum, bagaimana pun, ini akan cenderung kembali secara alami ke tingkat inderawi yang tidak melibatkan konsentrasi; pikiran manusia biasanya tenggelam dalam pengaruh kegembiraan akan warna-warni dan rupa, suara, aroma, rasa, dan benda berbentuk. Hanya pada kesempatan-kesempatan tertentu, pikiran itu bisa terbebas dari pengaruh benda-benda yang menggoda ini dan mengalami ketenangan serta berkah yang muncul dari latihan konsentrasi pada bentuk atau obyek lainnya. Semuanya bergantung pada konsentrasi.

Pada waktu-waktu tertentu, pikiran seseorang bisa berada pada salah satu dari tingkatan konsentrasi ini. Di India pada masa Sang Buddha, ini adalah hal yang biasa, karena orang-orang yang pergi mencari ketenangan dan berkah yang berhubungan dengan berbagai tingkatan konsentrasi ditemukan hidup di hutan-hutan di seluruh wilayah negeri tersebut. Pada

waktu sekarang ini, orang-orang seperti itu jarang ditemui, tetapi mungkin saja bagi umat awam untuk mencapai tingkatan-tingkatan ini. Jika seseorang di dunia ini sedang berada dalam proses mengalami berkah konsentrasi penuh pada suatu bentuk, maka baginya "dunia" hanyalah terdiri atas bentuk tersebut, karena ia tidak mempedulikan yang lain lagi. Pada saat tersebut dan bagi orang tersebut, "dunia" sama saja dengan bentuk itu, dan ini bertahan terus hingga kondisi batinnya berubah.

Bahkan walaupun seseorang yang berada dalam salah satu dari ketiga tingkatan ini mungkin mendapatkan berkah dan ketenangan yang demikian sehingga ia kelihatan seperti batu karang, seonggok tanah, atau sebatang kayu balok, kemelekatan dan keterikatan pada suatu diri masih saja ada. Yang juga ada ialah berbagai jenis nafsu keinginan, kendati pun jenis yang paling halus dan lembut, seperti ketidakpuasan atas kondisi dirinya sendiri, yang mendorongnya menjadi kondisi yang baru. Nafsu keinginan untuk berubah itu membentuk karma, sehingga orang seperti itu masih belum melampaui alam duniawi. Ia masih belum berada di alam transendental.

Suatu batin yang berada di alam transendental telah melampaui duniawi. Batin itu memandang kondisi duniawi sebagai kosong dari inti, diri, atau substansi, dan tidak mengandungnya sama sekali. Alam transendental selanjutnya bisa terbagi-bagi atas beberapa jenis. Ada empat tingkatan Jalan dan Buah Hasil, yaitu tingkatan pengarung arus (*Sotapanna*), yang kembali sekali (*Sakadagami*), yang tidak akan kembali lagi (*Anagami*), dan makhluk yang telah sempurna sepenuhnya atau *Arahat*. Kondisi keempat

individu mulia atau *ariya* ini adalah kondisi transendental. “Transendental” berarti “di atas duniawi”, dan menunjukkan batin, bukan tubuh fisik. Tubuh fisik bisa saja berada di mana pun selama kondisinya terpenuhi. “Transendental” hanyalah menguraikan suatu batin yang berada di atas duniawi. Sebagaimana ditemukan di alam yang rendah, misalnya neraka, atau tempat yang penuh penderitaan, siksaan, dan belunggu, semua ini bukanlah masalah bagi para *ariya*.

Kriteria untuk mengenali keempat tingkat dalam alam transendental adalah berbagai kekotoran batin yang sedang dalam usaha dihapuskan. Sang Buddha membagi kekotoran dalam kelompok ini ke dalam sepuluh jenis. Beliau menyebutnya Belunggu (*Samyojana*). Kesepuluh belunggu ini mengikat manusia dan semua makhluk pada dunia, memjarakan orang di dunia. Jika seseorang mulai berusaha untuk memutuskan belunggu ini dan membebaskan diri, batinnya secara perlahan dan bertahap menjadi terbebaskan dari kondisi duniawi; dan ketika ia telah berhasil mengendalikannya dengan sempurna, batinnya menjadi benar-benar bebas, melampaui duniawi untuk selama-lamanya dan menetap selamanya di alam transendental.

Dari antara kesepuluh kekotoran batin halus yang membelunggu kita, yang pertama ialah kepercayaan akan diri (*sakkaya-ditthi*), pandangan bahwa tubuh dan batin adalah “diri saya”. Ini adalah kesalahpahaman atau konsepsi salah yang didasarkan pada keterikatan pada gagasan “saya adalah”. Oleh karena manusia awam tidak pernah sadar akan sifat sejati tubuh dan batin, dengan lalainya ia menganggap

bahwa keduanya adalah “diri”-nya. Ia menganggap bahwa tubuh dan batin adalah “diri”-nya, “saya”. Gagasan naluriah bahwa ada “saya” dan “milik saya” ini sedemikian kuat tertanam sehingga tidak ada orang yang meragukan keberadaannya. Memang benar, naluri diri inilah yang menjadikan hidup bisa berlangsung, digunakan sebagai basis perlindungan diri, kegiatan mencari nafkah dan menghasilkan keturunan, tetapi dalam hal ini, yang kita sebut dengan kepercayaan akan diri haruslah dipandang dalam bentuknya yang paling mendasar sebagai akar penyebab egoisme. Ini dianggap sebagai belenggu yang pertama, yang harus dienyahkan terlebih dahulu.

Belenggu kedua ialah keragu-raguan (*vicikiccha*), penyebab kebimbangan dan ketidakpastian. Yang terpenting ialah keragu-raguan yang menyangkut latihan yang menuntun pada pembebasan dari penderitaan -keragu-raguan yang disebabkan oleh pengetahuan yang tidak cukup, keragu-raguan misalnya terhadap inti masalah ini, keragu-raguan terhadap latihan untuk membebaskan diri dari penderitaan, ragu apakah ia mampu menjalankannya, apakah ini lebih baik dibandingkan dengan yang lain, apakah ini akan memberikan manfaat yang baik, apakah Sang Buddha benar-benar mencapai Pencerahan, apakah Beliau benar-benar mencapai pembebasan dari penderitaan, apakah ajaran Sang Buddha dan metode praktis yang didasarkan pada ajaran Beliau benar-benar akan membawa pada pembebasan dari penderitaan, apakah mungkin bagi bhikkhu Sangha mencapai pembebasan dari penderitaan.

Akar penyebab dari keengganan ialah ketidaktauan. Seekor ikan yang senantiasa berada di

dalam air, jika diberitahu tentang kehidupan di darat, pastilah tidak akan bisa percaya, atau hanya percaya sedikit. Kita, tenggelam dalam inderawi, menjadi terbiasa akan inderawi sebagaimana ikan terbiasa dengan lingkungan air, sehingga apabila ada orang yang membicarakan tentang melampaui inderawi, melampaui duniawi, kita tidak bisa menerimanya. Dan terhadap hal-hal yang bisa kita terima hingga tahap tertentu, kita enggan untuk menerimanya. Memang wajar bagi kita untuk berpikir pada tingkat yang rendah ini; berpikir pada tingkat yang tinggi akan menghasilkan sebuah gambaran baru. Konflik antara pemikiran tingkat rendah dengan pemikiran tingkat tinggi itulah yang mengakibatkan kebimbangan. Jika kekuatan mental tidak memadai, pemikiran rendah akan berjaya. Keragu-raguan dan kebimbangan tentang kebajikan ialah sesuatu yang muncul terus-menerus dalam setiap orang sejak dilahirkan. Bagi seseorang yang dibesarkan dalam lingkungan yang salah, ini merupakan keluhan yang wajar. Kita harus mengintrospeksi dan memperhatikan akibat buruk dari kebimbangan ini, yang muncul di dalam aktivitas kita sehari-hari, yang menjadikan kita tidak yakin akan kebaikan, kebenaran, dan pembebasan dari penderitaan.

Belunggu ketiga ialah takhayul (*silabbatparamasa*) atau keterikatan pada peraturan dan ritual yang didasarkan pada kesalahpahaman akan tujuan sejatinya. Pada intinya ini merupakan keterikatan yang menyesatkan terhadap hal-hal yang seseorang lakukan. Biasanya ini berkaitan dengan doktrin dan upacara. Sebuah contoh tentang hal ini ialah kepercayaan akan praktik gaib dan mistik, yang

pada dasarnya merupakan takhayul dan terdapat bahkan di antara umat Buddha. Praktik yang didasarkan pada kepercayaan bahwa itu akan menghasilkan kemampuan gaib, kekuatan batin, dan tenaga pelindung berlandaskan harapan yang keliru dan tidak masuk akal. Contoh lain ialah menjalankan *sila* (lima *sila*, dan seterusnya) atau tindakan kebajikan. Tujuan utamanya ialah menghapuskan kekotoran batin; tetapi jika kita percaya bahwa itu akan membangkitkan kekuatan ajaib yang kemudian bisa kita gunakan untuk mencabut akar kekotoran batin, sebenarnya kita telah melekat dan merangkul, dan dengan demikian mengaburkan tujuan utama kita. Praktik itu sendiri benar adanya, tetapi jika kita salah memahaminya dan melekat padanya secara tidak masuk akal, menganggapnya sebagai sesuatu yang gaib atau mistik, praktik itu akan menjadi takhayul. Bahkan menjalankan sendiri *sila*, jika dilakukan dengan kepercayaan bahwa itu akan menuntun ke arah kelahiran kembali sebagai makhluk surgawi, juga merupakan suatu contoh keterikatan pada peraturan dan ritual serta bertentangan dengan tujuan agama Buddha. Kepercayaan seperti ini mengkontaminasi tindakan kebajikan. Tujuan dari peraturan dalam agama Buddha ialah penghapusan kekotoran batin kasar atas tubuh dan batin sebagai landasan bagi perkembangan progresif konsentrasi dan kebijaksanaan. Tujuannya bukanlah kelahiran di surga. Mempunyai motif yang salah seperti ini berarti merendahkan dan mengotori moral seseorang dengan kemelekatan dan keterikatan, dengan gagasan salah. Berderma atau menjalankan *sila*, atau latihan meditasi, jika dilakukan dengan gagasan yang salah akan tujuan sejatinya, tidak pelak lagi akan menyimpang dari jalur

agama Buddha.

Pahamilah bahwa latihan agama Buddha, jika dihubungkan dengan kesalahpahaman karena keterikatan telah masuk dan berlangsung, membawakan pengharapan akan kekuatan gaib, akan menjadi takhayul. Ini terdapat dalam hal-hal yang kecil sekalipun dan hal-hal penting yang kebanyakan di antara kita terlibat di dalamnya, misalnya pembacaan mantra, perbuatan kebajikan, dan sejenisnya. Tradisi mempersembahkan beras dan manisan di depan patung Buddha, jika dilakukan dengan kepercayaan bahwa itu merupakan persembahan kepada "roh" Buddha dan bahwa Buddha akan menikmatinya, pastilah akan menghasilkan efek yang sama sekali bertentangan dengan yang diharapkan oleh orang tersebut. Perilaku yang menyimpangkan tujuan semula seperti ini cukup umum dalam agama Buddha. Ini sungguh bodoh dan tidak masuk akal, dan menghasilkan praktik yang pada awalnya berharga dan menarik menjadi terkontaminasi oleh ketidaktahuan dan kebodohan orang-orang yang melakukannya. Inilah yang dimaksudkan dengan takhayul. Seperti yang kita lihat, kekotoran batin bersumber dari khayalan dan kesalahpahaman. Kebanyakan di antara kita mempunyai kepercayaan bawaan tentang kekuatan mistik sebagai akibat dari kesimpangsiuran dan tersesat mengikuti orang lain. Kita tidak perlu lagi mengupas secara rinci di sini; tetapi walaupun masalah ini kelihatan agak risih, setiap orang harus melakukan beberapa pemeriksaan diri secara kritis pada jalur ini.

Bilamana ketiga kekotoran batin pertama ini, yaitu kepercayaan akan diri, keragu-raguan, dan takhayul, telah dilepaskan sepenuhnya, seseorang

dikatakan telah mencapai tingkat terendah dalam alam transendental, yaitu menjadi seorang pengarang arus. Melepaskan sepenuhnya ketiga belenggu ini tidak mudah, karena ini merupakan sifat asal yang dimiliki oleh orang-orang dari zaman dahulu kala, orang-orang yang masih belum mengembangkan diri. Jika seseorang telah belajar dengan baik dan menunjukkan kemajuan, kekotoran batin seperti ini tidaklah seharusnya ada; dan jika masih ada, berarti pikiran orang tersebut bisa dikatakan masih primitif. Setiap orang harus bisa melepaskan ketiga kekotoran batin ini dan menjadi seorang ariya. Jika tidak mampu, ia masih merupakan orang yang bodoh dan tertutup ilusi, atau menggunakan istilah yang paling tepat, makhluk duniawi (*puthujjana*), seseorang yang mata kebijaksanaannya tertutup kain tebal.

Bila seseorang telah berhasil melepaskan belenggu kekotoran batin ini, pikirannya bebas dari ikatan duniawi. Ketiga ini adalah kebodohan dan khayalan yang menghalangi kebenaran dan merupakan belenggu yang mengikat pikiran pada dunia. Melepaskannya bagaikan menjadikan ketiga belenggu atau kain penutup mata tersebut tidak berfungsi lagi, kemudian bebas dan terbang tinggi melampaui duniawi, menuju alam transendental pertama. Demikianlah untuk menjadi seorang ariya tingkat pertama, mencapai tingkat pertama dari alam transendental. Orang seperti ini disebut seorang pengarang arus, seorang yang telah mencapai untuk pertama kalinya arus yang mengalir menuju Nirvana. Dengan kata lain, orang ini pastilah mencapai Nirvana pada suatu waktu nanti. Yang telah dicapainya hanyalah arus Nirvana, bukan Nirvana itu sendiri. Arus ini tentu saja merupakan arus

yang mengalir menuju Nirvana, terjun ke Nirvana sama seperti aliran air di bagian air sungai mengalir ke laut. Walaupun masih membutuhkan waktu, pikiran yang telah memasuki Arus pasti akan mencapai Nirvana pada akhirnya.

Mencapai tahap kedua dari alam transendental menunjukkan seseorang telah melepaskan diri dari ketiga belenggu yang disinggung, dan selanjutnya mampu mengurangi jenis kemelekatan, kebencian, dan khayalan tertentu hingga tahap tertentu sehingga pikiran terjunjung dan sedikit sekali menempel pada inderawi. Secara tradisional dikatakan bahwa orang yang telah mencapai tahap ini akan kembali hidup di dunia paling banyak hanya sekali lagi, sehingga ia dikenal sebagai yang kembali sekali lagi. Seseorang yang kembali sekali lagi menjadi lebih dekat ke Nirvana dibandingkan dengan seorang pengarang arus, di dalam dirinya tidak ada lagi jejak-jejak duniawi. Jika kita kembali ke alam inderawi, ia akan mengalaminya tidak lebih dari sekali, karena kemelekatan, kebencian, dan khayalan, yang walaupun belum dihapuskan sepenuhnya, telah banyak sekali dikurangi.

Tahap ketiga ialah yang tidak kembali lagi. Jenis ariya ini, di samping telah berhasil melepaskan ke-kotoran batin hingga tahap yang diperlukan untuk menjadi seorang yang kembali sekali saja, ia juga telah berhasil melepaskan belenggu keempat dan kelima. Belenggu keempat ialah nafsu keinginan inderawi, dan yang kelima ialah rasa dendam. Seorang pengarang arus maupun yang kembali sekali masih saja belum melepaskan sepenuhnya nafsu keinginan inderawi. Di dalam diri keduanya, masih ada sisa rasa puas menikmati dan obyek yang didamba-dambakan.

Walaupun mereka telah berhasil melepaskan kepercayaan diri, keragu-raguan, dan takhayul, mereka masih belum bisa membersihkan sepenuhnya keterikatan pada inderawi sehingga masih ada jejak sisa yang tertinggal. Akan tetapi seorang ariya tingkat ketiga, yang tidak akan kembali lagi, telah berhasil melepaskan sepenuhnya, sehingga tidak ada yang bersisa. Kekotoran batin yang disebut dengan dendam, yang mencakup semua perasaan marah atau kesal, telah dibersihkan secara total oleh ia yang kembali sekali lagi sehingga hanya tersisa sedikit sekali kebencian yang menghalangi pikirannya; tetapi ia yang tidak kembali lagi telah benar-benar bebas dari belenggu ini. Jadi, ia yang tidak kembali lagi telah melepaskan nafsu keinginan inderawi dan dendam.

Nafsu keinginan inderawi atau keterikatan pada dan kepuasan dalam inderawi ini telah dijelaskan dengan cukup mendalam di bagian keterikatan inderawi. Ini adalah kekotoran batin yang kronis, tertanam dengan kuat di dalam pikiran seakan-akan telah merupakan bagian dari pikiran itu sendiri, mempunyai substansi yang sama. Bagi orang awam, sukar untuk memahami dan sukar untuk mencabutnya. Segala sesuatu bisa menjadi obyek nafsu keinginan: warna dan rupa, suatu, aroma, rasa, dan benda berbentuk apa pun, jenis apa pun, dan seperti apa pun. Ini adalah obyek hawa nafsu inderawi (*kama*), dan kondisi keterikatan batin yang menikmati rasa puas dari obyek yang didamba-dambakan ini merupakan nafsu keinginan inderawi (*kama-raga*).

Yang kita sebut dengan dendam ialah reaksi dari pikiran yang merasa tidak puas. Jika ada rasa puas, ada pula nafsu keinginan inderawi; jika ada rasa tidak

puas, ada dendam. Pikiran kebanyakan orang mengalami kedua kondisi ini. Bisa saja muncul sikap dendam bahkan terhadap obyek tak hidup, dan yang lebih parah lagi, seseorang bisa tidak puas dengan hal-hal yang ia kerjakan sendiri, hal-hal yang muncul di dalam pikirannya sendiri. Di mana ada sikap benci dan marah terhadap suatu obyek, dendam akan berkobar. Seorang *ariya* yang berada pada tahap di bawah ia yang tidak kembali lagi telah melepaskan belenggu ini hingga kondisi yang sesuai dengan tahapnya. Rasa dendam yang tersisa bagi *ariya* tahap tiga untuk dilepaskan hanyalah reaksi mental yang sedemikian halusnyanya hingga mungkin tidak ada bentuk fisik yang tampak sama sekali. Ini adalah godaan di dalam jiwa yang tidak terungkapkan melalui ekspresi wajah, walaupun masih saja ada di dalam diri sebagai rasa tidak puas, sebagai sesuatu yang membuat risih, atau gangguan terhadap beberapa orang atau benda yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Bayangkan seseorang yang benar-benar telah bebas dari semua bentuk rasa dendam: bayangkan betapa ia merupakan seorang yang penuh pengecualian, dan layaklah ia dihargai.

Kelima kekotoran batin yang baru saja kita diskusikan dikelompokkan oleh Sang Buddha sebagai yang pertama-tama harus dilepaskan. Kepercayaan diri, keragu-raguan, takhayul, nafsu keinginan inderawi, dan dendam, semuanya telah dilepaskan oleh seorang *ariya* tahap ketiga. Oleh karena tidak ada lagi nafsu keinginan inderawi yang tertinggal, *ariya* pada tahap ini tidak akan kembali lagi ke bentuk kehidupan inderawi. Itulah sebabnya ia dinamakan "yang tidak kembali lagi", seseorang yang tidak datang kembali

lagi. Baginya, hanya ada pergerakan maju dan meningkat ke tingkat *Arahat* dan Nirvana, dalam kondisi yang tidak ada hubungannya dengan inderawi, suatu kondisi yang tinggi, suci. Kelima jenis belenggu yang lain, hanyalah *Arahat* ini, *ariya* tahap keempat, yang berhasil melepaskannya.

Kekotoran batin berikutnya, belenggu yang keenam, ialah nafsu keinginan akan berkah yang berhubungan dengan berbagai tahap konsentrasi pada bentuk (*rupa-raga*). Ketiga tahap *ariya* yang pertama masih belum bisa melepaskan keterikatan pada berkah dan ketenangan yang didapatkan melalui konsentrasi mendalam pada bentuk, tetapi mereka akan berhasil melakukannya ketika berpindah ke tahap terakhir, yaitu tahap *Arahat*. Kondisi penuh konsentrasi ini mempunyai citarasa penawanan, yang bisa disebutkan sebagai rasa pembuka dari Nirvana. Walaupun ini berbeda dari Nirvana yang sebenarnya, citarasanya hampir sama. Ketika seseorang tenggelam dalam meditasi penuh, kekotoran batin akan menjadi pasif; tetapi kekotoran batin ini masih belum menguap semuanya, dan akan muncul kembali begitu konsentrasi itu lenyap. Selama kekotoran batin itu pasif, bagaimana pun, pikiran akan kosong, jernih, bebas, dan mengenali semua citarasa sebenarnya dari Nirvana. Sebagai akibatnya, kondisi ini juga bisa menjadi suatu penyebab dari keterikatan.

Kekotoran batin ketujuh yang halus ialah nafsu keinginan akan berkah yang berhubungan dengan meditasi penuh pada obyek di luar bentuk (*arupa-raga*). Ini menyerupai belenggu keenam, tetapi satu tingkat lebih halus dan lunak. Meditasi pada obyek seperti ruang atau kehampaan akan menghasilkan

ketenangan dan keheningan yang lebih mendalam daripada meditasi pada suatu bentuk, dengan akibat seseorang menjadi terikat pada kondisi tersebut. Tiada *Arahat* yang menjadi terpesona oleh kondisi menyenangkan apa pun, tanpa memandang dari mana itu berasal, karena seorang *Arahat* telah dengan otomatis sadar akan sifat ketidakkekalan, kekecewaan, dan tanpa inti dari semua kondisi perasaan. Petapa dan orang mistik lain yang berlatih meditasi di hutan tidaklah melihat adanya bahaya tersembunyi dalam kondisi penuh berkah ini dan oleh karenanya menjadi terkagum-kagum padanya dan terikat pada citarasa obyek inderawi tersebut. Untuk alasan inilah, Sang Buddha menggunakan kata yang sama “nafsu keinginan” dalam kedua kasus ini. Jika akan menelusuri kembali topik ini dan benar-benar memahaminya, anda akan penuh dengan kekaguman dan rasa hormat pada orang yang disebut dengan *Ariya*.

Belenggu kedelapan yang mengikat seseorang pada duniawi ialah kesadaran akan superioritas dan inferioritas (*mana*). Ini adalah ilusi akan status ini dan itu dalam hubungannya dengan orang lain. Ini termasuk ke dalam pikiran, “Saya tidaklah sebagus dia. Saya sebagus dia. Saya lebih bagus dan lebih tinggi daripada dia.” Dengan berpikir, “Saya tidaklah sebagus ...,” seseorang merasa lebih rendah (*inferior*); dengan berpikir, “Saya lebih bagus daripada ...,” seseorang merasa tersanjung (*superior*); dan dengan berpikir, “Saya sebagus ...,” seseorang berada dalam jalur persaingan atau dalam konteks untuk mengalahkan orang lain. Ini bukanlah rasa sombong atau congkak. Tidak berpikir tentang diri seseorang sebagai yang lebih bagus atau lebih buruk daripada orang

lain secara demikian sangatlah sukar. Penempatan kekotoran batin ini sebagai urutan kedelapan kemungkinan dimaksudkan untuk menunjukkan bahwa amatlah sukar untuk melepaskannya dan dengan demikian berada pada penghujung daftar ini. Hanyalah ariya tingkat tertinggi yang bisa melepaskannya. Manusia awam seperti kita umumnya tidak bisa melepaskannya. Gagasan bahwa kita lebih bagus daripada, atau sejajar dengan, atau tidaklah sebagus orang lain, muncul dari kekotoran batin tertentu. Selama pikiran masih terlibat dalam kebaikan dan kejahatan, kesadaran akan inferioritas, superioritas, atau persamaan dalam hubungan dengan orang lain masih saja bisa mengganggu pikiran tersebut; tetapi jika pikiran telah melampaui kebaikan dan kejahatan, gagasan seperti ini tidaklah akan muncul. Selama gagasan seperti ini masih ada, berkah dan ketenangan sejati masih belum lengkap.

Belunggu kesembilan ialah kekacauan (*uddhacca*), yaitu, kegelisahan, penyimpangan, kurangnya kedamaian dan ketenangan batin. Ini adalah perasaan kekacauan yang muncul ketika sesuatu yang menarik datang. Kita semua mempunyai keinginan kronik tertentu, terutama suatu nafsu keinginan untuk mendapatkan, menjadi, tidak mendapatkan, atau tidak menjadi, sesuatu atau seseorang. Ketika sesuatu berlalu di hadapan kita, melalui mata, telinga, hidung, lidah, atau tubuh, yang sesuai dengan salah satu kecenderungan kita, kemungkinan besar akan muncul reaksi batin, pro maupun kontra, yang kita sebut dengan minat. Jika kita melihat sesuatu yang baru dan aneh, rasa cemas dan ingin tahu akan muncul, karena masih ada benda yang kita inginkan dan benda-benda

yang kita takuti dan tidak percayai. Oleh sebab itu, pikiran tidak bisa tinggal diam, pikiran itu menaruh minat pada berbagai hal yang berlalu -setidak-tidaknya, demikianlah kondisi manusia awam. Jika obyek yang dipermasalahkan kebetulan bersesuaian dengan suatu nafsu keinginannya, ia akan merasa sukar untuk bertahan diam. Ia kemungkinan besar akan menjadi tertarik hingga melibatkan diri, senang hingga lupa diri. Jika itu adalah obyek yang tidak diinginkan, pikiran menjadi tertekan sehingga rasa senangnya berakhir. Inilah sifat dari kekacauan batin.

Ketiga tahap *ariya* yang pertama masih saja memiliki rasa ingin tahu dan penasaran terhadap benda-benda, tetapi seorang *Arahat* tidak memilikinya lagi sama sekali. Pikirannya telah melepaskan semua nafsu keinginan untuk apa pun: pikirannya telah melepaskan rasa takut dan kebencian, kecemasan dan kekhawatiran, ketidakpercayaan dan kecurigaan, dan semua nafsu keinginan untuk mengetahui dan memahami tentang benda-benda. Pikirannya bebas. Tidak ada yang bisa merangsang atau menggodanya, dan membangkitkan rasa penasaran dan ingin tahu, hanya karena ia telah melepaskan sikap berat sebelah. Perlu disadari bahwa munculnya atau bangkitnya kekacauan di dalam situasi apa pun merupakan akibat dari beberapa bentuk nafsu keinginan, bahkan termasuk nafsu keinginan akan pengetahuan. Ketika nafsu keinginan telah dituntaskan dengan menyadari sepenuhnya sifat ketidakkekalan, kekecewaan, dan tanpa inti dalam segala sesuatu, tidak ada lagi yang terlihat layak untuk digapai atau ditiru, dan dengan demikian tidak ada lagi rasa penasaran pada benda-benda. Jika guntur dan petir akan menyambar tempat

di samping seorang *Arahat*, ia tidak akan mempedulkannya, karena ia tidak lagi takut akan kematian, atau melekat pada kehidupan yang awet, ataupun yang sejenisnya. Bahkan walaupun sesuatu yang berbahaya terjadi, ataupun sesuatu yang baru ditemukan di dunia, ia tidak akan menunjukkan sikap ingin tahu atau penasaran, karena benda-benda itu tidaklah bermakna baginya. Ia tidaklah berkeinginan untuk mengetahui sesuatu dari sudut pandang apa yang bisa ditawarkan benda itu kepadanya. Karena tidak ada yang ia dambakan, ia tidak mempunyai rasa ingin tahu apa pun, dan pikirannya memiliki kesucian, ketenangan, sebagaimana yang belum pernah dicapai oleh kita umat awam.

Kekotoran batin kesepuluh dan yang terakhir ialah ketidaktahuan. Ini mencakup semua kekotoran batin yang belum disinggung. Kata “ketidaktahuan” menunjukkan kondisi kurangnya pengetahuan, dan akan hal “pengetahuan” yang dimaksud ialah pengetahuan sejati, pengetahuan benar. Secara normal, tidak ada makhluk yang bisa hidup tanpa mempunyai pengetahuan tertentu, akan tetapi jika pengetahuan itu salah, sama saja nilainya dengan tidak mempunyai pengetahuan. Kebanyakan orang mengalami ketidaktahuan kronis atau mendapat pengetahuan yang salah; kebanyakan di antara kita dikelabui. Pertanyaan yang paling penting bagi seorang manusia ialah, “Apakah penderitaan itu?”, “Apakah penyebab sebenarnya bagi penderitaan itu?”, “Apakah pembebasan sejati dari penderitaan?”, dan “Apakah cara yang sebenarnya untuk mencapai pembebasan dari penderitaan?”. Jika seseorang mempunyai pengetahuan sejati, jika ia bebas dari ketidaktahuan, ia dianggap

mencapai pencerahan. Keseluruhan pengetahuan umat manusia tidaklah ada batasnya, tetapi Sang Buddha mengelompokkan kebanyakan di antaranya sebagai yang tidak penting. Pencerahan Sang Buddha menyoroti hal-hal yang perlu kita ketahui saja. Sang Buddha mengetahui segala yang perlu diketahui. Kata “serba tahu” atau “tahu segala-galanya” berarti mengetahui hanya yang perlu diketahui: ini tidak mencakup yang tidak penting untuk diketahui.

Ketidaktahuan mengakibatkan seseorang menyalahpahami penderitaan sebagai kenikmatan, sedemikian sehingga mereka hanya berenang-renang di dalam lingkungan samudera penderitaan. Itu juga mengakibatkan mereka salah mengidentifikasi penyebab penderitaan, sehingga mereka menyalahkan hal-hal yang tidak tepat, roh, makhluk surgawi, atau apa pun sebagai penyebab dari rasa sakit atau ketidakberuntungan, bukan memperbaiki situasi dengan metode yang benar. Mengajukan permohonan pada roh atau makhluk surgawi ini adalah suatu perwujudan dari tingkat ketidaktahuan yang paling rendah sehubungan dengan penghapusan sepenuhnya penderitaan melalui penghapusan kemelekatan yang merupakan penyebab langsungnya. Dugaan salah bahwa berkah dan ketenangan atau ketidaksadaran yang ditimbulkan melalui meditasi khusuk adalah penghapusan sepenuhnya dari penderitaan cukup umum pada masa Sang Buddha, dan masih saja disebarkan sekarang ini. Beberapa aliran bahkan telah menerima pemuasan inderawi sebagai suatu sarana untuk menghapuskan penderitaan sehingga aliran dengan praktik yang memalukan dan cabul itu telah lahir di vihara-vihara. Mereka dengan kokoh percaya

bahwa pemuasan inderawi adalah sesuatu yang penting, salah satu jenis bahan nutrisi yang penting. Merasa tidak puas terhadap empat saja kebutuhan dalam hidup, yaitu pangan, sandang, papan, dan obat-obatan, mereka menambahkan satu lagi, pemuasan inderawi, menjadikannya lima kebutuhan hidup.

Seseorang yang tidak tahu akan Jalan yang menuntun pada punahnya penderitaan cenderung untuk bertindak dengan bodoh dan didorong oleh nafsu keinginannya sendiri, misalnya dengan cerobohnya bergantung pada benda fisik, atau roh dan makhluk surgawi, seakan-akan ia tidak mempunyai agama sama sekali. Orang seperti ini, walaupun dilahirkan sebagai seorang umat Buddha, bisa melakukan hal-hal sebodoh itu karena kekuatan ketidaktahuan mencegahnya dari rasa senang dengan pemusnahan penderitaan melalui Jalan Mulia Beruas Delapan. Sebaliknya, ia pergi memusnahkan penderitaan dengan menyalakan dupa dan lilin, dan bermohon pada benda-benda yang dianggap berkekuatan gaib.

Setiap manusia normal berkeinginan untuk menimba pengetahuan; tetapi jika "pengetahuan" yang didupakannya itu ternyata salah, maka semakin banyak ia "tahu" akan semakin penuh ilusi ia jadinya. Dengan demikian, semakin banyak pengetahuan yang ia dapatkan, akan semakin butalah matanya. Kita harus waspada menanggapi kata "pencerahan". "Cerah" bisa merupakan kemilau ketidaktahuan, yang membutakan dan menutupi mata dan membangkitkan rasa percaya diri yang berlebihan. Dengan mata yang tertutup oleh kilauan ketidaktahuan, kita tidak mampu berpikir panjang dan dengan demikian tidak mampu menaklukkan penderitaan. Kita menghabiskan

kan waktu kita dengan hal-hal yang tidak bermakna, hal-hal yang tidak penting yang tidak layak kita hargai. Kita menjadi tenggelam dalam kepuasan inderawi, menjadikannya sebagai sesuatu yang luar biasa dan penting bagi hidup manusia, hal yang harus dinikmati seseorang sebelum ia meninggal dunia, dan membelanya dengan mengatakan bahwa kita melakukannya demi tercapainya harapan yang sangat menyimpang. Harapan untuk terlahir kembali di surga dilandaskan pada kepuasan inderawi. Keterikatan pada apa pun, terutama kepuasan inderawi, muncul karena ketidaktahuan telah menyelimuti pikiran memutuskan semua cara untuk melepaskan diri darinya. Pada beberapa bagian dalam Kitab Suci, ketidaktahuan diibaratkan sebagai sebuah selaput tebal yang menyelubungi seluruh dunia dan menghindari manusia untuk melihat cahaya sejati.

Sang Buddha menempatkan ketidaktahuan pada urutan terakhir dalam sepuluh belunggu. Ketika seseorang menjadi *Arahat*, tingkatan tertinggi seorang *ariya*, ia telah menghapuskan sepenuhnya lima belunggu atau kekotoran batin yang tersisa. Ia melepaskan nafsu keinginan akan bentuk, nafsu keinginan akan obyek selain bentuk, kesadaran akan status sosial, kekacauan, dan ketidaktahuan. Empat jenis *ariya*, Pengarung Arus, Yang Kembali Sekali, Yang Tidak Kembali, dan *Arahat*, tinggal di alam transendental. Alam transendental dikenal dari sembilan aspek yang dimilikinya. Kondisi seorang Pengarung Arus ketika sedang dalam proses melepaskan kekotoran batin disebut dengan gerbang Jalan Arus, dan kondisi ketika ia telah berhasil melepaskannya ialah gerbang Hasil Arus. Dengan demikian, ada pasangan

yang berikut ini: Jalan dan Hasil seorang yang kembali sekali, Jalan dan Hasil dari yang tidak kembali, serta Jalan dan Hasil seorang *Arahat*, semuanya terdapat empat pasang. Ini semua berikut Nirvana membentuk sembilan aspek dari alam transendental. Bagi seseorang yang ada dalam alam transendental, penderitaan akan lenyap sesuai dengan statusnya hingga akhirnya ia terbebaskan sepenuhnya dari penderitaan. Ketika seseorang berhasil dalam mencapai kebijaksanaan yang tidak terhalangi dan sempurna akan sifat sejati segala sesuatu sehingga ia mampu menghentikan nafsu keinginan akan apa pun, ia telah mencapai alam transendental, pikirannya telah melampaui kondisi duniawi. Dan ketika ia telah melepaskan sepenuhnya dan sebaik-baiknya semua kekotoran batin, pikirannya akan bebas permanen dari semua hal-hal duniawi ini yang sebelumnya ia sukai dan benci.

Nirvana adalah suatu kondisi yang dalam segala hal tidak bisa dibandingkan dengan apa pun. Nirvana tidak sama dengan kondisi duniawi apa pun. Sebenarnya, Nirvana bertolak belakang sekali dengan kondisi duniawi. Jika diketahui semua ciri dari kondisi duniawi, kehidupan berfenomena, hasil dari penghapusan semua ciri-ciri ini adalah Nirvana. Dengan kata lain, Nirvana adalah sesuatu yang dalam segala hal bertentangan dengan kondisi duniawi. Nirvana tidak menciptakan maupun diciptakan, karena merupakan akhir dari semua penciptaan. Berbicara dalam hal manfaat, Nirvana sepenuhnya bebas dari api neraka, bencana, siksaan, perbudakan, hukuman, dan penawanan, karena pencapaian Nirvana mengisyaratkan penghapusan sepenuhnya kekotoran batin,

yang merupakan penyebab dari semua kondisi batin yang mengecewakan. Nirvana terletak di luar batasan ruang dan waktu. Nirvana ini unik, tidak sama dengan apa pun di dunia. Lebih-lebih, Nirvana merupakan punahnya kondisi duniawi. Berbicara dengan perumpamaan, Sang Buddha menyebutnya alam di mana semua benda berkondisi tidak lagi muncul (*Sangkhara-samatho*). Oleh sebab itu, ini merupakan kondisi pembebasan, pembebasan dari belenggu. Nirvana merupakan akhir dari siksaan dan pemukulan, penikaman dan olok-olok, dan apa pun. Ini adalah ciri alam transendental, yang tertinggi. Ini adalah tujuan dan sasaran umat Buddha. Ini adalah hasil akhir dari latihan agama Buddha.

Di dalam halaman-halaman sebelumnya, kami telah menjelaskan secara sistematis prinsip agama Buddha. Kami telah menampilkannya sebagai suatu sistem latihan terorganisir yang dirancang untuk memberikan pengetahuan akan sifat sejati segala sesuatu. Pada kenyataannya, benda-benda adalah tidak kekal, tidak memuaskan, dan tanpa inti; tetapi semua makhluk tertarik pada benda-benda dan menjadi terikat padanya hanya karena kesalahpahaman. Latihan agama Buddha, yang didasarkan pada Moral (*Sila*), Meditasi (*Samadhi*), dan Kebijaksanaan (*Panna*), adalah sarana yang perlu digunakan untuk memutuskan semua kemelekatan dan keterikatan. Obyek keterikatan kita ialah lima komponen kehidupan: tubuh, perasaan, persepsi, pemikiran aktif, dan kesadaran. Bilamana kita telah memahami sifat sejati dari lima komponen kehidupan, kita memahami semua hal dengan demikian baiknya sehingga nafsu keinginan kalah terhadap kekecewaan, dan kita tidak lagi melekat pada apa pun.

Yang harus kita lakukan ialah menjalankan kehidupan yang disebutkan sebagai Kehidupan Benar (*Samma Vihareyyum*), dan menjadikan siang malam dalam kegembiraan yang timbul karena perilaku yang secara konsisten baik, indah, dan benar. Ini membatasi pemikiran yang berkeliaran tanpa tujuan dan memungkinkannya untuk bermeditasi dan mempunyai kebijaksanaan jernih sepanjang waktu. Lalu jika kondisinya tepat, hasilnya ialah kekecewaan, pergolakan untuk melepaskan diri, melarikan diri, atau bahkan Nirvana sempurna. Jika kita ingin mengejar waktu dan mendapatkan hasil dengan cepat, ada deretan latihan yang disebut dengan *Vipassana*, yang dimulai dengan kesucian moral dan kesucian mental serta membawa langsung pada kebijaksanaan intuisi yang sempurna dan tidak terhalangi. Dengan cara ini kita bisa sepenuhnya memutuskan belenggu yang mengikat kita dengan kuat pada dunia ini, dan mencapai Buah Hasil dari Jalan.

Ini adalah khotbah ringkas tentang keseluruhan Buddha Dhamma dari awal hingga akhir, termasuk prinsip teoritis dan praktis, serta mencakup semua topik mulai dari tahap pertama hingga Hasil akhir. Keseluruhan khotbah berakhir dengan Nirvana. Sebagaimana Sang Buddha katakan, "Semua Buddha mengenali Nirvana sebagai kebaikan tertinggi." Oleh sebab itu, ini menghimbau kepada kita untuk berlatih agar menyadari dan mencapai apa yang harus disadari dan dicapai. Dengan melakukan hal ini, kita layak untuk disebut sebagai umat Buddha; kita akan mendapatkan kebijaksanaan dan menembusi inti sejati Buddha-Dhamma. Jika kita tidak berlatih Buddha-Dhamma, kita hanya akan mengetahuinya dan tidak

mendapatkan kebijaksanaan sejati. Terserah kepada kita semua untuk berlatih introspeksi, mengamati dan memahami cacad diri kita sendiri, dan kemudian mencoba untuk mencari akar penyebabnya dengan sempurna. Bahkan jika seseorang masih setengah berhasil, beberapa pemahaman jemih mulai dihasilkan. Sejalan dengan dihapuskannya kekotoran batin secara bertahap, posisinya digantikan oleh kesucian, kebijaksanaan, dan kedamaian.

Oleh sebab itu, saya menasihatkan dan menghimbau anda untuk mengatasi masalah itu dengan cara ini. Kemudian anda mungkin akan berhasil dalam menembusi Buddha-Dhamma sejati. Jangan sia-siakan kesempatan telah terlahir sebagai seorang manusia dan telah bertemu dengan ajaran Sang Buddha. Jangan hilangkan kesempatan untuk menjadi seorang manusia sempurna ini.

Riwayat Pengarang

Bhikkhu Buddhadasa (Pelayan Sang Buddha) menjadi seorang bhikkhu pada tahun 1926, pada usia dua puluh tahun. Setelah beberapa tahun belajar di Bangkok, ia mendapatkan inspirasi untuk hidup dekat dengan alam untuk mempraktikkan Buddha Dhamma. Oleh sebab itu, ia mendirikan Suan Mokkhabalarama (Hutan Kekuatan Pembebasan) pada tahun 1932, di dekat kampung halamannya. Pada waktu itu, inilah satu-satunya Pusat Dhamma di Hutan dan satu di antara sedikit sekali tempat yang digunakan untuk Vipassana (pengembangan batin yang diarahkan untuk “memahami dengan jelas” kenyataan) di Thailand Selatan. Kata-kata Bhikkhu Buddhadasa, karyanya, dan Suan Mokkh menyebar selama beberapa tahun sehingga dijuluki sebagai “salah satu dari peristiwa yang paling mempengaruhi sejarah agama Buddha di Thailand”. Di sini, kita hanya bisa menyinggung tentang beberapa dari antara pengabdian yang lebih menarik yang telah beliau tunjukkan terhadap agama Buddha.

Achan Buddhadasa telah bekerja keras untuk menanamkan dan menjelaskan prinsip yang benar

dan penting agama Buddha sejati. Usaha ini didasarkan pada penelitian yang luas terhadap kitab Pali (Kitab Suci dan penjelasannya), terutama tentang Khotbah Sang Buddha (Sutta Pitaka), yang diikuti dengan pengalaman pribadi dan praktik sesuai dengan ajaran-ajaran tersebut. Kemudian ia mengajarkan apa yang ia katakan bisa benar-benar melenyapkan *dukkha* (penderitaan). Tujuannya ialah memberikan bahan referensi yang lengkap bagi penelitian dan latihan pada masa ini dan mendatang. Pendekatan yang ia gunakan senantiasa ilmiah, langsung, dan praktis.

Walaupun pendidikan formal beliau hanyalah kelas sembilan dan sedikit pengetahuan bahasa Pali, beliau telah mendapatkan lima gelar Doktor Honoris dari universitas di Thailand. Buku-bukunya, baik yang ditulisnya langsung atau pun disarikan dari ceramah beliau, memenuhi ruangan Perpustakaan Nasional dan mempengaruhi semua umat Buddha Thailand.

Unsur perkembangan dalam masyarakat Thailand, terutama generasi mudanya, telah diilhami oleh ajaran dan teladan solidaritas beliau. Sejak tahun 1960-an, para aktivis dan pemikir, misalnya dalam bidang pendidikan, kesejahteraan sosial, dan perkembangan wilayah pinggiran kota, telah mengambil basis dari ajaran dan nasihat beliau.

Sejak mendirikan Suan Mokkh, beliau telah mempelajari semua aliran dalam agama Buddha, dan juga tradisi utama keagamaan. Minat ini lebih ke arah praktis daripada teoritis belaka. Ia berusaha untuk menggabungkan semua orang-orang yang benar-benar beragama untuk bisa bekerja sama membantu umat manusia. Pikiran yang luas ini menjadikan ia banyak teman dan murid dari seluruh penjuru dunia, termasuk

umat Kristen, Islam, Hindu, dan Sikh.

Sekarang, beliau memusatkan perhatian pada proyek terakhirnya, mendirikan Pertapaan Dhamma berskala internasional. Proyek tambahan bagi Suan Mokkh ini dimaksudkan untuk memberikan fasilitas untuk:

- Kursus yang memperkenalkan kepada orang asing pemahaman yang benar terhadap prinsip dan praktik agama Buddha;
- Pertemuan umat Buddha sedunia untuk menanamkan dan menyepakati “inti ajaran agama Buddha”.

“Di abad-abad yang lampau, telah terdapat banyak guru terpelajar yang sudah menyebarkan berbagai ajaran untuk menunjukkan Kebenaran. Dari antara ini semua, ajaran agama Buddha adalah salah satunya; dan sehubungan dengan itu, menurut pendapat saya, di luar dari perbedaan-perbedaan dalam nama dan bentuk berbagai ajaran tersebut, Kebenaran Tertinggi itu sama saja. “

Dalai Lama Tenzin Gyatso

“Walaupun seseorang bisa mengatakan bahwa ada agama Buddha, Kristen, Islam, dan sebagainya, bilamana ia telah menembusi inti utama ajaran agamanya, ia akan memandang semua agama sebagai sama saja.”

Bhikkhu Buddhadasa



YAYASAN PENERBIT KARANIYA