



## *Buddhadharma:* — Pengenalan Dasar —

### **PERTANYAAN DAN PENCARIAN**

Hidup, kadang tak mudah dipahami. Meskipun dengan keberadaan yang serba mendukung, acapkali timbul begitu banyak kecemasan dan kegundahan yang datang pada saat yang tak tepat, di saat kita tidak siap dan tidak tahu bagaimana cara menghadapinya. Pernahkah kita bertanya-tanya, mengapa begini? Apa yang harus dimiliki atau didapatkan agar tidak lagi gundah? Sebenarnya, apa yang sedang terjadi?

Orang tua yang serba berkecukupan dan sangat menyayangi, berkeluarga ideal dengan anak dan istri yang mencintai, populer, berpendidikan tinggi, sehat, terampil dalam olahraga dan kesenian, dengan kehidupan sekarang yang sangat nyaman dan masa depan yang terjamin, ternyata pertanyaan-pertanyaan seperti itu tetap saja muncul dan sering disertai pergulatan di hati. Mengapa hidup ini rawan akan penderitaan? Apa hidup ini hanya berpusar di antara keinginan untuk bahagia dan tidak ingin menderita, di sela-sela menjalani waktu menjadi tua, sakit, dan akhirnya meninggal?

Inilah yang dialami dan juga dipertanyakan oleh Siddharta Gautama, putra pemimpin warga suku Sakya, ketika berusia 29 tahun di Kapilavastu, India, 2.500 tahun yang lalu. Untuk menemukan jawaban itu, beliau meninggalkan kehidupan berumah tangga dan beranjak dalam pencarian, selama 6 tahun dengan berbagai cara, sebagai *sramana*, petapa pengembara pencari jawaban.



### **PENGGUGAHAN**

Dikatakan bahwa akhirnya, semasa bulan purnama di bulan Waisak, dengan terbitnya bintang kejora di pagi hari, Siddharta yang saat itu bersimpuh di bawah pohon *Pippala* (pohon Bodhi) di Bodhgaya melihat langsung apa yang ada, semuanya menjadi gamblang. Beliau menemukan jawaban yang menyeluruh, mengerti sebenarnya apa yang terjadi, seketika itu juga merasa terbebaskan dan tergugah. Dalam *Sutta Ariyapariyesana: Pencarian Ariya (Majjhima Nikaya 26)*, beliau mengatakan:

Pengalaman ini 'dalam, sukar dilihat (*duddaso*), sukar dipahami (*duranubodho*), damai, bebas dari gejolak, di luar pemikiran dan konsep, halus, seperti yang dialami oleh para pandita, seperti air kehidupan kekal - inilah kenyataan yang telah saya temukan.'

Namun orang-orang sudah terbiasa dan menyukai tempatnya (*alaya*), bergairah, dan menikmatinya. Untuk mereka, landasan dasar keberadaan yaitu 'terkondisinya ini oleh itu' (Skt. *idampratyayata*; Pali. *idappaccayata*) dan

'kesalingterkaitan' (Skt. *pratityasamutpada*; Pali. *paticcasamuppada*) – akan sulit dilihat, melawan arus (Skt. *pratisrotagami*; Pali. *patisotagami*).

Landasan dasar keberadaan (*thana*) ini juga sulit dilihat: ditanggulangnya semua kebiasaan dan watak (*sankharasamatha*); tak lagi dibutuhkannya semua rasa kepemilikan (*padhipattinissagga*); tidak adanya rasa kekurangan (*tanhakkhayo*); tidak adanya lagi ketertarikan (*viraga*); pemberhentian (*nirodha*); pembebasan.





## AJARAN DASAR

Setelah beberapa minggu berdiam di Bodhgaya, Buddha Gautama mulai berjalan kaki mencari lima orang *sramana*, teman-teman beliau yang masih berada di Taman Rusa Isipatana, di Sarnath, dekat Varanasi untuk berbagi apa yang telah beliau temukan. Jarak antara Bodhgaya dan Sarnath kurang lebih 300 kilometer, kira-kira sama dengan jarak Jakarta ke Tegal.

### Jalan Tengah

Buddha memulai ajaran beliau dengan menjelaskan bahwa mereka yang mencari jawaban atas pertanyaan tentang kehidupan ini, tampak sering mengambil dua jalan buntu, yaitu jika opsi pertama tidak memuaskan, diambilah opsi kedua — yang berlawanan, yang dianggap pasti akan membawa kepuasan. Misalnya, karena tidak bisa mendapatkan kepuasan hati atau kebahagiaan dengan mengejar atau dikelilingi oleh kesenangan indrawi, maka opsi kedua — yang berlawanan adalah dengan melakukan penyiksaan diri dan menghindari kenyamanan, yang diyakini bisa membawa kepuasan hati atau kebahagiaan.

Hanya dengan menghindari kedua jalan buntu tersebut, Buddha melihat dengan sangat jelas dan tahu adanya Jalan Tengah (*Majjhima-patipada*), yang apabila dipahami dan dijalankan secara langsung akan membawa ketenangan dan pembebasan. Perlu diingat bahwa Jalan Tengah tidak berarti 'kompromi,' melainkan keterampilan untuk selalu mempunyai cara pandang yang terbuka dalam menghadapi apa pun, tanpa terlebih dahulu harus membentuk pendapat begini atau begitu.

### Delapan Aspek Jalan Arya

Jalan Tengah yang dipahami dan dijalankan oleh para Arya, mempunyai delapan aspek jalan yang serba selaras. Delapan aspek jalan Arya ini adalah keselarasan cara pandang (*samyag-drsti/samma-ditthi*), cara pikir (*samyag-samkalpa/samma sankappa*), cara berbicara (*samyag-vac/samma-vaca*), cara bertindak (*samyag-karmanta/samma-kammanta*), cara berinteraksi (*samyag-ajiva/samma-ajiva*), cara berusaha (*samyag-vyayama/samma-vayama*), dengan perhatian penuh (*samyag-smrti/samma-sati*) dan konsentrasi (*samyak-samadhi/samma-samadhi*).

Dhamma ini tak mudah direalisasi oleh mereka yang dicengkeram nafsu keinginan dan penolakan. Sesuatu yang sulit dipahami, halus, mendalam, sulit dilihat, melawan arus, tak akan dapat dilihat oleh mereka yang dengan senangnya masih menuruti nafsu keinginannya, yang pandangannya sepenuhnya terselubung oleh kepekatatan dan kegelapan terus-menerus.

Dengan dialami dan dipahaminya semua ini, Siddharta Gautama 'menjadi' Buddha, tidak lagi hanya 'manusia biasa,' tetapi juga disebut 'Arya' dan 'Yang Berharga.'

Mencapai kebuddhaan atau penggugahan berarti sudah secara sempurna tahu, melihat, dan mengalami secara langsung kenyataan keberadaan yang ada; mencapai potensi tertinggi dari keberadaan ini dan sempurna penggugahannya. Berhentinya semua gejolak yang pada dasarnya disebabkan oleh kesalahpengertian dan kebingungan, yang muncul sebagai keinginan, keterikatan maupun penolakan. Tidak ada lagi yang harus dicapai maupun dihindari. Keberadaan yang saling terkait dengan semuanya, yang bebas, damai, disertai pengetahuan sempurna yang selalu memberikan apa yang terbaik buat semua makhluk.

Dalam sutra-sutra, Buddha dikatakan sudah tergugah bahkan sebelum beliau dilahirkan. Kehadiran beliau di Jambudvipa adalah untuk menunjukkan dan memberi contoh bagaimana mencapai penggugahan.

## Empat Kenyataan Arya

Selanjutnya, Buddha menerangkan *dukkha*. Kata '*dukkha*' berasal dari dua suku kata: '*du*' yang artinya jelek, tidak baik; lawan kata dari '*su*,' baik. Misalnya, 'duka' lawan katanya 'suka,' atau banyak nama orang Jawa yang menggunakan kata depan Su: Sukarno, Suseno, Suparno, dan sebagainya. Sementara '*kha*,' yang artinya 'langit,' 'angkasa,' 'ruang,' 'lubang' juga digunakan untuk mendeskripsikan lubang poros roda pedati. Jadi, *dukkha* di sini agak lain artinya dengan kata duka dalam Bahasa Indonesia. Jika gandar roda kereta yang berbentuk persegi masuk ke lubang poros roda kereta yang bulat, bagaimana pun, tidak akan pas, tidak akan berfungsi dengan mulus. Dengan demikian, di sini *dukkha* diartikan sebagai sesuatu yang rawan, tidak pas, tidak nyaman, yang menyedihkan, sukar, menyakitkan, yang tidak mungkin memberi kepuasan selamanya, yang menyebabkan penderitaan.

Dikatakan oleh Buddha, ada empat kenyataan yang dilihat oleh para Arya. Yang pertama, **kenyataan tentang *dukkha* (ketidakmemuaskan)**: dilahirkan, penuaan, dan kematian; kesedihan, ratapan, penderitaan, kepedihan, dan keputusasaan; mengalami hal yang tak disukai, kehilangan sesuatu yang disukai atau tidak mendapatkan apa yang diinginkan adalah *dukkha*. Singkatnya, semua 'lima aspek pengalaman yang masih memiliki kebutuhan' (*panca-upadana-khandha*) adalah *dukkha*.

Kenyataan tentang *dukkha* ini harus diketahui secara seksama, setelah mengetahuinya akan muncul kejelasan, dan bisa dikatakan bahwa kenyataan *dukkha* ini telah diketahui secara seksama. Yang dijelaskan di sini adalah bahwa keberadaan dan pengalaman, alias kehidupan kita ini rawan akan penderitaan apabila tidak kita pahami dengan seksama. Misalnya, sakit yang dirasa ketika kaki kita tersandung batu, rasanya tidak nyaman. Kita mungkin mengutuk, jengkel, marah, tanpa menyadari bahwa reaksi kita atas rasa sakit itulah yang membuat kita lebih menderita. Seandainya kita bisa menerima bahwa keadaan kaki tersandung batu memang rasanya sakit — meskipun tidak nyaman, kita tidak akan begitu menderita.

Kedua, **kenyataan timbulnya *dukkha* (*duḥkhasamudayaḥ prahātavya*)**: selalu dilandasi dan dimulai dengan rasa tidak berkecukupan, kehausan untuk menjadi yang lebih; diwarnai dengan ketertarikan yang jika terpenuhi, kita merasa senang dan berharap untuk mendapatkannya lagi. Senantiasa mencari kenyamanan di sana-sini, baik

karena menginginkan kesenangan indrawi, atau ingin 'menjadi' sosok tertentu, maupun menolak atau tidak mau dianggap sebagai sosok yang begini atau begitu. Perasaan dan cara pikir yang menyebabkan *dukkha* ini harus ditanggulangi, harus ditinggalkan, dihilangkan, dilepaskan.

Ketiga, **kenyataan berhentinya *dukkha* (*duḥkhanirodhaḥ sāksāt-kartavya*)**: dengan memudarnya, berhentinya, dibuangnya, ditinggalkannya, dibebaskan, dan dilepaskannya secara menyeluruh kehausan tersebut. Proses berhentinya *dukkha* ini dapat dirasakan dan dialami langsung secara pribadi.

Keempat, **kenyataan jalan yang menghantarkan pada berhentinya *dukkha* (*duḥkhanirodhagāminī pratipad bhāvayitavye*)**, yaitu delapan aspek jalan Arya yang serba selaras, yang terdiri dari keselarasan cara pandang, cara pikir, cara berbicara, cara bertindak, cara berinteraksi, cara berusaha, dengan perhatian penuh, dan konsentrasi.

Jalan ini harus ditumbuhkembangkan secara pribadi. Dengan dibabarkannya ajaran ini, dikatakan Roda Dharma telah diputar. Kelima *sramana* tersebut menjadi mengerti, mereka tergugah satu persatu karena ajaran ini berdasarkan pengalaman, yang dapat dicocokkan dengan pengalaman mereka sendiri. Mereka memohon untuk menjadi murid Buddha, dan pada saat itulah, benih komunitas anggota pengikut Buddha — Sangha, untuk pertama kalinya terbentuk.

## Lima Klasifikasi Pengalaman

Kemudian, Buddha menjelaskan bahwa dasar utama dari sebab-sebab kegundahan dan penderitaan yang sering membuat kita bertanya-tanya, tidak lain dikarenakan kesalahpengertian dan kebingungan tentang keberadaan, terutama identitas kita.

Untuk mengenal identitas diri kita, Buddha mulai mengulas secara komprehensif dengan membagi semua yang kita alami menjadi lima klasifikasi atau lima pengelompokan.





Pengelompokan pertama adalah apa yang dapat ditangkap oleh pancaindra: penglihatan, suara, bebauan, rasa pengecapan, dan rabaan, yang digolongkan sebagai wujud (*rupa*). Pancaindra berfungsi untuk ‘merekam’ objek indrawi. Pengelompokan kedua adalah perasaan, sensasi. Seluruh spektrum perasaan, dari yang paling menyenangkan, nyaman hingga yang paling tidak menyenangkan. Di tengahnya, tentu ada perasaan yang kurang lebih netral. Pengelompokan ketiga adalah persepsi, intelek. Kebiasaan ini kita gunakan untuk mengenali sesuatu dengan membedakannya dari yang lain. Ini kucing, itu kursi. Ini ibu, itu paman. Panas, manis. Ini hari Jumat Pon, tanggal lima bulan Maulid. Pengelompokan keempat adalah pembentukan pikiran. Semua bentuk pikiran-pikiran, emosi, ide, kesukaan, ketakutan, angan-angan, kepercayaan, cita-cita, ingatan, dan lain sebagainya tergolong dalam pengelompokan ini. Pengelompokan terakhir adalah enam kesadaran, yaitu kesadaran lima indra ditambah kesadaran mental.

Kesadaran di sini *selalu* merupakan *kesadaran tentang sesuatu*, yang mempunyai objek. Kesadaran mata adalah penglihatan, kesadaran telinga adalah pendengaran, kesadaran hidung adalah pembauan, kesadaran lidah adalah pengecapan, kesadaran badan atau kulit adalah perabaan, dan kesadaran mental adalah pikiran. Di sini yang dimaksud kesadaran pancaindra adalah gebrakan pertama kebiasaan untuk melihat, mendengar, dan sebagainya, tanpa konsep. Jadi, setelah wujud ‘direkam’ oleh indra penglihatan, kesadaran penglihatan ‘melihat’ bentuk dan warna semata, tanpa mengenal itu sebagai apa, tanpa mengidentifikasi itu besar, kecil, dan sebagainya. Kesadaran mental adalah kebiasaan untuk berpikir dan semata-mata tahu, sebelum timbulnya reaksi, emosi, perasaan, komentar, dan sebagainya.

Dari lima pengelompokan di atas, pengelompokan pertama, wujud (*rupa*), sering disebut sebagai ‘badan, tubuh, jasmani, dan kebendaan secara umum,’ sedangkan keempat pengelompokan lainnya disebut sebagai ‘kesadaran, pikiran.’ Dalam klasifikasi ini, jelas bahwa apa yang kita sebut sebagai ‘badan, anggota badan, organ tubuh, sel-sel, molekul, atom, dan

sebagainya,’ semua itu keberadaannya hanya bisa kita ketahui, kita alami sebatas apa yang bisa direkam dan dipahami oleh pancaindra, kesadaran, dan pikiran kita.

Jadi, jika kita membicarakan mengenai ‘hidung,’ pengertiannya hanya bisa sebatas apa yang kita lihat, kita raba, dan yang kita mengerti sebagai hidung. Di tahun 1950-an, pengertian tentang partikel terkecil kebendaan disebut atom, yang terdiri dari proton, elektron, dan neutron, di mana atom ini merupakan realitas baku karena sebatas alat ukur, alat penelitian, paradigma yang ada pada saat itu. Lain dengan saat ini, di mana elektron tidak lagi dimengerti sebagai benda, tetapi sebagai ‘awan kemungkinan’ (*clouds of probability*).

Bagaimana pun bentuknya, keberadaan jasad atau kebendaan tidak pernah dipungkiri. Tapi yang diperhatikan adalah apa yang kita ketahui dan yang kita alami tentang keberadaan tadi, karena inilah yang menyangkut kehidupan kita. Pengertian dan perhatian tentang apa yang sebenarnya ada, akan menjadi kunci kesempatan kita, yang memungkinkan kita untuk mengurangi dan akhirnya bebas dari penyebab-penyebab kegundahan dan penderitaan. Pengetahuan ini bersifat empiris dan soteriologis, bukan ontologis atau metafisika.

### ‘Bukan Saya’ (*Anatman*)

Sumber penyebab kebahagiaan atau penderitaan ternyata sukar dilihat dan hampir selalu salah dimengerti. Untuk mencari sumbernya, dipertanyakan: Siapa yang sebenarnya ingin bahagia dan tidak ingin menderita itu? Siapa yang selalu ingin mendapatkan atau menolak ini-itu? Sosok apa yang mengalami semuanya ini?





Lebih dalam lagi, apakah badan itu ‘saya’? Jelas bukan, karena ‘saya’ tidak mungkin hanya badan. Dan walaupun badan itu adalah ‘saya,’ tentunya saya bisa mengontrolnya dan tidak akan pernah terganggu oleh badan. Jika persepsi itu ‘saya,’ tentunya saya selalu berubah-ubah, padahal seperti saya ini selalu konstan. Apakah seluruh lima pengelompokan (*panca-khandha*) itu ‘saya’? Ternyata bukan juga. Karena rasanya ‘si saya’ ini berada di luar, dan lain dari sekedar jumlah semua pengalaman tadi.

Ataukah pengalaman-pengalaman itu milik saya? Pasti bukan. Karena pengalaman ini dialami oleh saya, jadi tidak akan bisa dipisah. Saat lagi kepanasan, bisakah rasa panas itu dipisahkan dari saya? Bisakah rasa soto dipisahkan dari sotonya?

Jika ditilik dengan jelas, *yang ada* hanyalah pengalaman, dan yang ada ini mempunyai tiga ciri atau tiga identitas: pertama, *tidak ada* ‘sosok saya’ (*atman*) yang memiliki, bukan milik ‘saya’ (*netam mama*); kedua, pengalaman-pengalaman itu bukan ‘saya’ sebagai subjek (*neso hamasmi*); ketiga, pengalaman-pengalaman itu bukan diri ‘saya’ sebagai objek (*na meso atta’ti*).

Beragam pengalaman seperti penglihatan, suara, bebauan, perasaan, persepsi, keinginan, emosi, pikiran, timbul bertubi-tubi dan silih berganti, selalu berubah, selalu reaktif, dan rasanya perlu ditindaklanjuti. Alih-alih tahu bahwa yang ada hanya pengalaman, seringkali proses yang terjadi justru berlawanan. Rasanya butuh suatu identitas, suatu sosok subjek yang mengalaminya, sosok yang konstan. Rasanya dibutuhkan sosok ‘saya’ yang mengoordinasi berbagai proses dan semua pengalaman tadi agar bisa dimengerti, memungkinkan kita untuk berfungsi. Karena itulah muncul sosok ‘saya’ yang mengalami.



Karena kesalahpengertian, pertama, sosok ‘saya’ harus memiliki identitas tersendiri, terutama mempunyai benang merah yang konstan dan yang tidak berubah selama hidup ini. Sewaktu saya berumur 5 tahun, tentunya lain sekali dengan saya waktu berumur 50 tahun, dan hampir tidak ada yang sama kecuali benang merahnya, yaitu ‘saya’ tadi. Karena kesalahpengertian juga, sosok ‘saya’ tampaknya mempunyai karakteristik yang spesifik, banyak hal lagi yang harus ditambah karena yang sekarang ini belum cukup, belum sempurna. Semakin banyak kepemilikan, sosok ini menjadi semakin lengkap sebagai ‘saya,’ teman saya, rumah saya, mobil saya, tim saya, bangsa saya. Ini membuat saya ‘spesial,’ unik satu-satunya.

Kedua, sosok ‘saya’ harus terpisah dan lain, jika dibandingkan dengan orang lain. Untuk memperkokoh identitas diri, saya terus-menerus membandingkan diri saya dengan orang lain. Saya laki-laki, saya orang Sumba, saya arsitek, dan sebagainya.

Ketiga, sosok saya ini terbentuk dan diperkuat oleh cara pandang saya, pandangan-pandangan saya, dan cerita-cerita tentang saya, termasuk pendapat saya, cerita tentang sifat saya, pengetahuan saya, pendidikan saya, kesukaan saya, hal-hal yang tidak saya sukai, dan lain sebagainya.

Ketiga faktor pembentuk sosok ini memperkuat, menggarisbawahi, dan menjadi penopang atau landasan akan adanya *struktur pembentukan pikiran-pikiran (prapanca)* yang menegaskan ‘saya’ sebagai subjek yang mengalami objek. *Prapanca* inilah yang merupakan kendala terakhir, yang terhalus, yang tersukar untuk dibongkar dalam menghilangkan kegundahan.

Ketiga faktor pembentuk sosok di atas; yang pertama, adalah kehausan kepemilikan yang digerakkan oleh rasa tidak berkecukupan (Skt. *tr̥sna*; Pali. *tanha*); kedua, pemisahan dan perbandingan (*mana*); ketiga, cara pandang, cerita (Skt. *dr̥sti*; Pali. *ditthi*). Secara jelas diterangkan oleh Buddha bahwa ketiganya merupakan konsep dan tidak dibutuhkan.



Jika dilihat dengan seksama, pertama, yang ada hanyalah pengalaman-pengalaman, bukan milik 'saya' (*netam mama*), sama sekali tidak diperlukan rasa kepemilikan oleh sosok diri saya. Kedua, pengalaman-pengalaman itu bukan sosok diri 'saya' sebagai subjek (*neso hamasmi*), tidak perlu adanya tokoh 'si Saya' yang spesial, yang mengatur. Ketiga, pengalaman itu bukan sosok diri 'saya' sebagai cerita, objek (*na meso atta'ti*). Yang terjadi, yang ada sebetulnya hanyalah rentetan pengalaman, tidak ada sosok diri 'saya' yang mengalami, yang memiliki, yang mengontrol. Tidak ada sosok diri yang terpisah, yang tidak berubah-ubah, yang berdiri sendiri, yang utuh gelondongan.

Buddha menunjukkan bahwa sosok diri sebagai gelondongan yang permanen dan terpisah itu tidak ada; yang mengalami pengalaman-pengalaman itu bukan *atman/atta*. Ajaran Buddha yang sangat krusial ini dikenal sebagai ajaran 'bukan diri' (Skt. *anatman*; Pali. *anatta*). Jelas bahwa 'saya,' 'engkau' atau 'kita' ada hanyalah sebagai petunjuk sebutan, tanpa harus ada *atman* ini.

Dengan demikian, keberadaan ini memiliki tiga ciri khas (Skt. *tri-laksana*; Pali. *tilakkhana*). Pertama, rasa ketidakmemuaskan (Skt. *duhkha*; Pali. *dukkha*); kedua, selalu berubah-ubah, tidak permanen (Skt. *anitya*; Pali. *anicca*); dan ketiga, tidak adanya 'sosok diri' (Skt. *anatman*; Pali. *anatta*).

Karena itu, salah satu tujuan utama ajaran Buddha dan tujuan perkembangan filosofi buddhis adalah untuk menghilangkan kesalahpengertian dan kebingungan tentang keberadaan dan identitas sosok diri 'saya' ini. Inilah kunci dicapainya pembebasan dan kebahagiaan. Dengan diajarkannya hal ini oleh Buddha, lima biksu murid beliau bisa melihat langsung dengan jelas, bisa menanggulangi semua gejala, tidak lagi dicengkeram keterikatan atau penolakan, bebas dan tidak terbebani, merealisasi Nirvana. Dengan dibabarkannya ini, dikatakan saat itu ada enam Arhat di dunia ini.



## Yang Ada

Dalam *Sutta Sabba* (*Samyutta Nikaya 35.23*), Buddha membabarkan tentang 'Yang Ada': Apakah 'Yang Ada' itu? Yang ada hanyalah mata dan wujud; telinga dan suara; hidung dan bebauan; lidah dan rasa pengecapan; tubuh dan sentuhan; daya pikir dan isi pikiran. Inilah 'Yang Ada.'

Siapa pun yang mengatakan, 'Yang Ada' itu bukan demikian, saya akan menerangkan yang lain di luar penjelasan 'Yang Ada' itu, dan jika ditanya apa landasan dari pernyataannya, orang itu tak akan dapat menjelaskannya, lagi pula pernyataannya tak akan dapat dipertahankan. Mengapa? Karena itu di luar jangkauan.

Dari pernyataan di atas, jelas bahwa ajaran Buddha itu empiris, dapat diuji, diperiksa, dan dialami masing-masing. Keberadaan atau 'yang ada,' baik dari segi ilmu pengetahuan, ilmu fisika, pengertian dengan cara apa pun, maupun dari sudut pandang lainnya, sama sekali tidak ditolak atau dipungkiri. Ontologi, keberadaan konkrit di luar dari yang dialami, memang tidak dikedepankan karena yang dituju adalah pembebasan dari *dukkha* dan untuk hidup tergugah. Yang diutamakan adalah memperdalam pemahaman, mempertajam cara pandang, dan melatih pengalaman untuk mengetahui apa dan bagaimana cara mengalami dan mencapai tujuan itu.



## Tiga Aspek Pendidikan

Tujuan dari pendidikan (Skt. *shiksa*; Pali. *sikkha*) di sini adalah untuk mencapai pembebasan dari *dukkha* dan hidup tergugah. Pendidikan memiliki tiga aspek dan selalu diintegrasikan secara menyeluruh dalam kehidupan.



Kepedulian merupakan aspek yang esensial dari hidup ini. Dari kepedulian, yang jika dibarengi dengan dimengertinya keberadaan kehidupan yang bersifat *dukkha*, dengan sendirinya akan tumbuh welas asih.



### Dua Pengumpulan: Daya Kebajikan dan Daya Pengetahuan

Penjelasan dan pengertian tentang daya kebajikan (Skt. *punya*; Pali. *punna*) sangat fundamental dan penting dalam Buddhadharma. Daya kebajikan adalah potensi-potensi dan energi positif yang terhimpun sebagai efek dari perbuatan baik yang dilakukan, diucapkan, maupun yang dipikir.

Daya kebajikan menjadi sarana andalan dalam hidup, menjadi pendorong dalam pengambilan keputusan, mempengaruhi segala aktivitas, mempertajam kecenderungan untuk berbuat kebajikan yang membawa kebahagiaan. Daya kebajikan ini berlawanan dengan daya negatif (*apunya, papa*) dan menjadi penawar buat kecenderungan untuk perbuatan-perbuatan yang mencederai.

Daya pengetahuan (Skt. *jnana*; Pali. *nana*) berasal dari kata dasar '*jna*' yang artinya 'tahu.' Dalam Bahasa Yunani disebut *gnosis*. Lawan dari '*jnana*' adalah '*ajnana*' yang artinya keliru tahu.

Pengumpulan daya kebajikan (*punyasambhara*), bersama dengan pengumpulan daya pengetahuan (*janasambhara*), saling memperkuat satu sama lain dan inilah yang memicu dan menjadi dasar kebulatan tekad untuk selalu berbuat kebajikan buat sesama – *kusalamula*, yang akhirnya memungkinkan untuk dicapainya potensi tertinggi manusia, penggugahan tertinggi yang lengkap dan sempurna.

Pertama adalah *sila*, dasar disiplin hidup dan kompas moral. Hidup tanpa kekerasan, paling tidak, jangan merugikan yang lain, dan jika memungkinkan, selalu berguna untuk yang lain.

Kedua adalah *samadhi*, berasal dari kata '*sam*' yang artinya 'bersama,' 'menyatu'; '*a*' artinya 'menuju'; '*dha*' artinya 'mendapatkan,' 'memegang.' Dari gabungan kata tersebut, bisa diartikan bahwa *samadhi* memiliki makna 'penyatuan' pikir, aktivitas mental yang terarah ke sesuatu, konsentrasi, tidak terpecah, tidak wara-wiri, dan tidak berakar ke mana-mana. Salah satu caranya adalah dengan perhatian. Perhatian dan kebiasaan untuk selalu waspada dan hadir di setiap saat dengan hati dan pikiran yang tenang, hening, jernih, awas, dan ingat.

Ketiga adalah *prajna* (Skt.), *panna* (Pali) yang digunakan untuk menentukan sikap dan mengambil keputusan untuk bertindak. *Prajna* tidak semata-mata berupa ensiklopedia, kumpulan pengetahuan atau sekedar tumpukan informasi, tetapi pengetahuan yang selalu ditumbuhkembangkan dan digunakan di setiap saat, dalam kondisi yang berbeda-beda. *Prajna* inilah yang menentukan kualitas hidup kita.



### Kepedulian

Kualitas kepedulian (*appamada*), sangat ditekankan dalam ajaran Buddha. Dalam *Sutta Appamada (Samyutta Nikaya 3.17)*, sewaktu ditanya oleh seorang raja mengenai apakah ada satu kualitas yang bisa menjamin diperolehnya manfaat di kehidupan ini maupun di kehidupan mendatang, Buddha menjawab, "Kepedulian bagaikan jejak semua makhluk berkaki yang bisa tercakup dalam tapak kaki gajah, dan tapak kaki gajah dinyatakan yang paling lebar di antara semuanya; demikian pula, kepedulian adalah kualitas tunggal yang menjamin diperolehnya manfaat di kehidupan ini dan manfaat di kehidupan mendatang."





## Petunjuk Bertahap dan *Tripurusa*

Buddhadharma diajarkan dengan gagasan untuk tumbuh berkembang secara bertahap, mengingat setiap orang memiliki kecenderungan dan tahap kemampuan yang berbeda-beda. Sebagian orang mungkin cocok dengan ajaran tertentu, sementara yang lain cocok dengan ajaran lainnya. Petunjuk bertahap (*anupubbikatha*) ini disebut dalam beberapa *sutta*, di antaranya:

“Seperti halnya maha samudra yang kemiringannya bertahap, kecondongannya bertahap, kecuramannya bertahap, tentunya tidak terjal secara mendadak, begitu juga, Dhamma dan Vinaya ini merupakan latihan bertahap, kiprah bertahap, praktik bertahap” (*Sutta Uposatha, Udana 5.5*).

“Direalisasinya *jnana* (pengetahuan) tidak terjadi sekaligus, namun *jnana* direalisasi setelah latihan bertahap, praktik bertahap, dijalankan secara bertahap” (*Sutta Kitagiri, Majjhima Nikaya 70*).

“Kepada Suppabuddha, beliau memberikan ajaran tahap demi tahap, yakni ajaran tentang kemurahan hati, ajaran tentang sila, ajaran tentang berbagai alam; beliau menerangkan kerugian dari ketertarikan indrawi serta manfaat-manfaat dari pengentasan diri. Ketika melihat bahwa Suppabuddha sudah siap, dapat diarahkan, bebas dari rintangan, penuh sukacita, dan tajam pikirannya, beliau kemudian memberikan ajaran yang lebih khusus, yakni *dukkha*, timbulnya *dukkha*, berhentinya *dukkha*, dan jalan yang menghantarkan pada berhentinya *dukkha*” (*Sutta Suppabuddhakutthi, Udana 5.3*).

Disebut juga dalam *Ratnavali (Untaian Permata)*, yang ditulis oleh Arya Nagarjuna:

Seperti halnya seorang ahli bahasa, pertama-tama  
Mengajarkan murid-murid membaca abjad,  
Begitu juga Buddha mengajarkan para pemula  
Ajaran-ajaran yang bisa mereka pahami.  
Kepada sebagian orang, beliau memabarkan  
Ajaran untuk meninggalkan tindakan-tindakan negatif;

Kepada sebagian lainnya, bagaimana mengumpulkan potensi positif;  
Kepada sebagiannya lagi, ajaran yang bersifat ‘berbelah’ (*dvaya*);  
Kepada sebagian yang lain, ajaran yang ‘tidak berbelah’ (*advaya*);  
Kepada yang lainnya, ajaran yang menunjukkan timbulnya welas asih  
(*karuna*) dengan landasan *shunyata* (*shunyata karuna garbham*) –  
Cara-cara merealisasi penggugahan tertinggi.



Petunjuk bertahap ini selalu diterapkan dan kemudian dijelaskan dengan pengertian *Tripurusa* seperti yang dipaparkan oleh Maha Acharya Dipamkara Srijnana (alumni dari Mahavihara Muarajambi pada abad ke-11) dalam karya beliau, *Bodhi-patha-pradipa (Suluh Pada Jalan Penggugahan)* yang sampai sekarang masih dijadikan landasan buat berbagai tradisi, yaitu:

Ada tiga tahap jenis *purusa* (praktisi)  
Mereka yang memiliki tujuan dan berkapasitas besar (*Uttamapurusa*),  
menengah (*Madhyamapurusa*), dan mendasar (*Adhamapurusa*).  
Akan saya tulis dengan jelas  
Perbedaan karakteristik mereka masing-masing.

*puruṣāstrivīdhā jñeyā uttamādhamamadhyamāḥ |*  
*likhyate lakṣaṇaṃ teṣāṃ sphuṭaṃ pratyekabhedataḥ*

Ketahuiilah bahwa mereka yang semua perbuatannya  
Hanya mencari kesenangan-kesenangan *samsara* (*samsara-sukha-matra*)  
Untuk kepentingan diri mereka sendiri,  
Adalah praktisi kapasitas mendasar (*Adhamapurusa*).

*upāyena tu kenāpi kevalaṃ saṃsrteḥ sukham |*  
*svasyaivārthe yaiheta jñeyaḥ so puruṣo'dhama*

Mereka yang mencari pembebasan untuk diri mereka sendiri,  
Dengan tidak memikirkan kesenangan-kesenangan kelahiran ini (*bhava-sukha*)  
Serta menghindari tindakan-tindakan negatif (*papakarma*)  
Disebut praktisi kapasitas menengah (*Madhyamapurusa*).

*pāpakarmanivṛttātmā bhavasukhāt parāṇmukhaḥ |*  
*ātmanirvāṇamātrārthī yo naro madhyamastu saḥ*

Mereka yang berkeinginan untuk menghilangkan  
Semua derita dan *duhkha* yang dialami oleh makhluk lain  
Tanpa memikirkan kesulitan buat mereka sendiri,  
Adalah praktisi kapasitas besar (*Uttamapurusa*).

*svasantānagatairduḥkhairduḥkhasyānyasya sarvathā |*  
*sarvasya yaḥ kṣayaṃ kāṅkṣeduttamaḥ puruṣastu saḥ|*

Untuk para makhluk agung (*parama-praṇī*) tersebut,  
Yang menginginkan penggugahan tertinggi (*uttama-bodhi*),  
Akan saya jelaskan cara-cara yang paling baik  
Sesuai dengan yang diajarkan oleh para guru.

*kāṃkṣanto hi varāṃ bodhiṃ sattvānāmuttamāstathā|*  
*darśitān gurubhistebhyaḥ sadupāyāṃ pracakṣmahe*



Dipandang dari sudut praktisi, ajaran Buddha diajarkan dan diterima secara bertahap tergantung kecenderungan dan perkembangan individu masing-masing, yang pada dasarnya dapat digolongkan dalam tiga tahapan:

- 1) *Adhamapurusa* (kapasitas mendasar): Tahap Awal. Pada tahap dasar ini, motivasi yang melandasi adalah menginginkan kehidupan yang lebih baik. Tapi kenyamanan dan kebahagiaan yang didapatkan pada tahap ini hanyalah sementara, bukan kebahagiaan yang langgeng dan autentik.
- 2) *Madhyamapurusa* (kapasitas menengah): Tahap Lanjutan. Menyadari bahwa meskipun mendapatkan kehidupan yang lebih baik, tetapi masih tetap mengalami kegundahan. Karena itu, para praktisi pada tahap ini bertekad untuk menanggulangi kegundahan, sebab-sebab kegundahan, dan tilasan-tilasannya, hingga akhirnya mencapai keadaan tanpa pergulatan, Nirvana.
- 3) *Uttamapurusa* (kapasitas besar): Tahap Utama. Menyadari kegundahan juga dialami oleh makhluk lain, muncullah tekad untuk merealisasi penggugahan demi membimbing makhluk lain mencapai keadaan yang sama.

Tahap Awal dan Tahap Lanjutan merupakan dasar yang perlu dilalui untuk mencapai Tahap Utama.

# Vartakapitaka Jataka

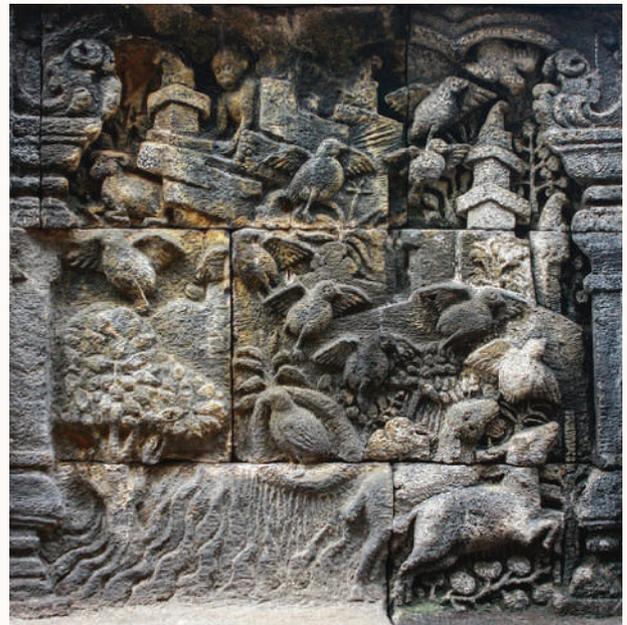
## Daya Kata-Kata Kebenaran dari Seekor Burung Puyuh

Suatu ketika, Bodhisattva terlahir sebagai seekor burung puyuh. Ia memiliki banyak saudara kandung, yang tumbuh dengan cepat karena menyantap cacing dan segala macam makanan lainnya yang diberikan oleh induk burung puyuh. Sementara Bodhisattva hanya memakan biji-bijian, buah-buah dan sayur-sayuran yang diberikan oleh induknya karena ia merasa makhluk hidup seharusnya tidak dibunuh.

Karenanya, ia tidak tumbuh secepat anak-anak burung lainnya, tubuhnya lebih halus dan lebih lemah daripada burung-burung lainnya. Ketika saudara-saudara kandungnya sudah bisa menggunakan sayap dan terbang, ia harus tetap tinggal di sarang dan hanya mengamati saudara-saudaranya bersenang-senang.

Suatu hari, terjadi kebakaran hutan tidak jauh dari tempat tinggal anak-anak burung tersebut. Mereka mendengar suara gaduh. Mereka melihat kepulan asap dan percikan-percikan api beterbangan di mana-mana. Angin bertiup kencang dan meniup kobaran api dengan gerakan memutar. Hewan-hewan dan burung-burung di hutan menyelamatkan diri dalam ketakutan. Kobaran api seakan-akan mengejar mereka, menyapu habis rerumputan dan semak-semak yang bergoyang, menyelimuti semuanya dengan lidah-lidah api dan membakarnya hingga menjadi abu.

Api semakin menyebar hingga menjangkau semak-semak di mana sarang burung puyuh itu berada. Udara berhawa kepanasan dan asap seakan-akan mencekik semua makhluk di sekelilingnya. Sambil menjerit ketakutan, anak-anak



Kisah ini diukir di Candi Borobudur pada level 1, langkan, deretan atas, relief no. 58.

burung puyuh beterbangan dan tidak ingat akan saudaranya yang lemah. Mereka semua terbang pergi, meninggalkannya sendirian di tengah-tengah semak belukar yang terbakar.

Tapi Bodhisattva tidak takut. Daya dari kata-kata kebenaran telah melindunginya di kelahiran-kelahiran lampau. Ketika api mencapai sarangnya, ia berkata lembut pada kobaran api: "Saya tidak cukup besar dan kuat untuk menyelamatkan diri atau terbang. Orang tua saya dan saudara-saudara kandung saya telah terbang pergi karena ketakutan. Agni, Dewa Api, di sini tidak ada persembahan untukmu, karena itu melalui daya kebenaran yang telah saya lakukan di masa-masa lampau dan sekarang, saya memohon kepadamu untuk mundur."

Ketika Agni mendengar kata-kata lembut yang diucapkan oleh Bodhisattva dalam wujud seekor burung kecil, meskipun api tertiup angin dan menghancurkan dedaunan di semak-semak, seketika itu juga api berhenti seakan-akan tersiram oleh luapan air sungai. Burung puyuh dan semua burung serta hewan-hewan lainnya yang berlindung di semak-semak di mana sarang burung puyuh itu berada, selamat dan tidak terbakar.

Berkat daya kebenaran, sang burung telah menyelamatkan sebagian hutan dari amukan api. Dikatakan bahwa sejak hari itu hingga kini, bila ada kebakaran hutan di pegunungan Himalaya, api tidak dapat menjangkau tempat terkenal ini. Daya dari kata-kata kebenaran telah membuat api takluk!



# KESAN BELABAR LEBARAN

## “Budidaya: Untung Rugi Tukar-Menukar”

24-30 Juni 2017

Om, teman-teman, terima kasih sekali atas semua yang diberikan di setiap Belabar. Ada suatu kebahagiaan yang begitu indah di sini, baik dari berinteraksi dengan teman-teman, mendengarkan Dharma maupun diskusi Dharma. Bagi saya, mungkin ini seperti yang Om ajarkan, tanpa perlu selalu ingin menjadi ‘seseorang.’ Segala sesuatu mengalir dengan apa adanya. Mereka yang lebih mengerti, berbagi dengan yang belum mengerti; mereka yang belum mengerti juga tidak merasa minder. Semua bersukacita dalam belajar Dharma. Bagi saya, itulah namanya kebahagiaan. Sederhana, tanpa harus konsep ini dan itu.

Bisa ikut Belabar lagi kali ini adalah hal yang paling menakjubkan bagi saya. Untuk dapat mendengarkan Dharma ternyata bukan hal yang mudah, apalagi mengerti dan melaksanakannya. Di sini saya benar-benar merasakan apa yang selalu ditulis dalam buku ‘Dharma itu indah di awal, di tengah, dan di akhir.’ Mendengar penjelasan Dharma saja sudah begitu menakjubkan, apalagi bila benar-benar bisa kita praktikkan dalam hidup ini. Saya percaya, sesuatu yang luar biasa pasti akan terjadi.

Ini merupakan pengalaman pertama saya mengikuti Belabar. Saya mendapat banyak pembelajaran. Hal-hal yang sebelumnya saya anggap sudah selesai atau saya simpan dulu, di sini saya mendapatkan pengertian baru. Dan dari Belabar ini, saya mendapatkan semacam cara yang terampil menghadapi percikan-percikan dalam hidup. Saya juga belajar untuk peduli dengan teman dan dengan hal-hal sekitar yang seringkali luput ketika saya terburu-buru. Di sini saya juga merasa aman dan damai tanpa rasa antisipasi, was-was. Beberapa ajaran Om masih ada yang kurang saya mengerti tapi saya rasa itu oke, mungkin nanti saya akan mengerti pelan-pelan seiring pembelajaran-pembelajaran saya berikutnya. Dan saya juga lebih menghargai Candi Borobudur dan Muarajambi.

Setelah lima kali mengikuti Belabar, kali ini lebih bisa menangkap apa yang Om Salim sampaikan, lebih mudah mengerti dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya. Mungkin ini yang dimaksud meningkatkan kapasitas. Selain itu, banyak sekali cerita-cerita dari teman-teman saat diskusi yang sangat menginspirasi. Banyak hal yang bisa saya pelajari dan aplikasikan di kehidupan saya.

Ini adalah Belabar saya yang ketiga. Saya selalu mengalami kesan yang begitu mendalam, ibarat baterai yang sudah mau habis, terisi kembali. Seminggu sebelum Belabar, pikiran saya bergejolak, lari ke sana-sini, khawatir ini dan itu, padahal tidak ada apa-apa, tetapi karena kurangnya latihan jadi ikut hanyut di dalam. Sebenarnya yang Om ingatkan itu selalu hampir sama dan berulang-ulang. Kita tidak boleh lelah untuk terus menyemangati diri kita untuk berani hidup bahagia, apa pun yang kita hadapi, jalani dengan penuh ‘sadar’ dan tahu dengan tujuan untuk bermanfaat bagi yang lain dan tidak melukai yang lain.

Sejujurnya, saya datang ke sini karena sangat penasaran dengan sosok Om Salim. Ajarannya seperti apa? Dan setelah mendengarkan masukan-masukan dari beliau, saya baru menyadari bahwa hidup saya seperti gurun pasir, panas dan kehilangan tujuan, dan saya menemukan mata air yang membuat saya merasa hidup menjadi banyak alternatif dan pilihan.

Saya pernah mendengar dari teman tentang Belabar dengan Om Salim. Saya penasaran dan tahun ini berkesempatan ikut. Awalnya saya masih mencoba memahami paparan yang diberikan, tujuan dan manfaatnya. Seiring berjalannya hari, sesi demi sesi, saya melihat dan sadar bahwa banyak poin positif yang dapat diterapkan, di antaranya adalah lebih memahami proses timbulnya kemarahan dan lain-lain, sadar bahwa cuek ternyata adalah bagian dari kesombongan, mendapatkan teknik baru untuk dilakukan jika ada hal tidak menyenangkan yang muncul dalam diri sendiri maupun orang lain.

Saya berterima kasih kepada Om Salim yang berkenan memberikan Dharma ini. Semoga Om selalu sehat dan berbahagia. Terima kasih juga untuk teman-teman Belabar yang sudah berbagi, semoga semuanya dapat terus belajar memahami diri masing-masing dan melatih teknik budidaya yang disampaikan oleh Om Salim.

Dari Belabar ini, yang saya dapatkan adalah melihat alternatif yang lebih banyak dalam menjalani hidup, baik dalam dunia profesional, dunia pertemanan, dunia bisnis, dan sebagainya. Mengingat kembali tentang tujuan hidup dan mendapatkan alternatif yang lebih banyak dalam menjalani hidup. Terima kasih banyak buat Om Salim yang telah memberikan ajaran, sehingga saya dapat mengerti dan mendapatkan jalan keluar untuk masalah-masalah dan rintangan dalam kehidupan yang saya jalani. Untuk teman-teman Belabar, semoga bisa bertemu lagi tahun depan.

Di Belabar kali ini, saya berkesempatan menjadi salah satu koordinator. Tentunya banyak tantangan yang dihadapi, tetapi saya menjadi lebih bisa mengapresiasi, bersyukur, dan berterima kasih karena di dalam kehidupan bermasyarakat, banyak hal yang terjadi dengan bantuan banyak orang. Saat diskusi saya juga belajar untuk lebih mendengarkan dan menerima perbedaan pendapat. Saya juga ingin berterima kasih atas nasihat yang Om berikan untuk lebih menghargai pendapat orang lain dan juga lebih bersabar. Saya akan berusaha untuk lebih awas.

Penjelasan-penjelasan yang Om berikan tentang budidaya, *gumanti*, kesadaran (*consciousness*) – sangat membantu saya untuk memahami lebih dalam. Seiring dengan bertumbuhnya pengertian, saya merasa langkah saya dalam menjalani hidup menjadi lebih mantap dan berani.

Terima kasih yang sebesar-besarnya untuk Om atas Dharma yang diajarkan. Saya akan berusaha mempraktikkannya dengan sungguh-sungguh agar dapat lebih bermanfaat untuk orang-orang di sekitar. Dan juga terima kasih kepada para panitia dan semua orang yang terlibat yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Ini adalah kali kedua saya mendengarkan secara langsung ajaran dari Om Salim. Saya pribadi senang dapat kesempatan di tahun ini untuk ‘menantang’ pemahaman Buddhadharma yang saya pelajari hingga saat ini. Inspirasi dari seorang mentor yang sederhana dalam penyampaiannya, dengan bahasa yang bumi. Saya mendapatkan proses *recharging* sebagai bekal dalam menghadapi pengalaman hidup, mempertajam apa yang sudah ada, menambah pengetahuan dan pemahaman yang baru, sehingga kekeliruan dalam pemahaman dan pengertian dapat diminimalisir. Semoga ‘sentuhan’ Om Salim dan teman-teman semuanya dapat senantiasa menjadi inspirasi dan pengalaman saya untuk ‘do my best.’

Merupakan suatu kebahagiaan bisa berkumpul bersama-sama mengumpulkan kebajikan. Berusaha melihat segala sesuatunya dengan pandangan yang lain. Melihat kehidupan dengan lebih peduli. Berusaha untuk lebih mendisiplinkan diri dan menyesuaikan atau beradaptasi terhadap kondisi dan situasi yang dihadapi. Semoga semua ini membawa manfaat untuk jangka panjang, bisa berguna untuk semuanya.

Ini tahun ketiga saya mengikuti Belabar Om Salim. Banyak pengetahuan kehidupan yang saya pelajari. Dan itu telah banyak mengubah pola pikir saya yang dulunya pemaarah, banyak penolakan bahkan sombong. Terima kasih atas kerja keras teman-teman Potowa yang telah bersusah payah menyelenggarakan Belabar ini sehingga kami semua mendapat kesempatan untuk menjadi lebih baik dan memahami diri sendiri. Tahun depan saya ingin mengajak teman saya, suaminya dan anak-anaknya, karena pembelajaran Om Salim bisa membantu mereka yang mempunyai masalah dengan diri sendiri, dan juga dengan keluarga mereka.

Sangat terkesan dengan cara belajar dan kerja sama sesama sukarelawan Potowa. Senang bisa mendapat landasan baru yang memberikan pendekatan alternatif untuk melihat dan menanggulangi tantangan sehari-hari. Saya sangat terkesan dengan cara Om mengajar dan mengelaborasi sesuatu menjadi suatu logika sederhana sehingga saya bisa memahami dan mencernanya. Sederhana tapi tidak mudah, menggelitik saya untuk lebih berpikir dan ingin mengerti lebih dalam.

Belabar ini membantu saya 'refresh' dalam hidup sehari-hari untuk lebih eling dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Ini membantu saya dalam menanggulangi kemarahan, kesedihan dan emosi-emosi yang selama ini muncul. Terima kasih Om telah berupaya membuat kami mengerti.

---

Motivasi saya ikut Belabar kali ini karena saya melihat orang-orang di sekitar penuh dengan kemarahan, merasa tidak berdaya, padahal mereka semua penuh kebaikan. Karena itu saya bertekad bersungguh-sungguh belajar dan belajar agar bisa berbagi atau setidaknya tahu bagaimana membantu dan tahu caranya.

Banyak hal yang bisa diterapkan: bahwa orang-orang juga ingin bahagia; menyadari tantangan-tantangan yang setiap saat bisa hadir dan penawarnya, dimulai dari penolakan, kesombongan, iri hati, keinginan dan salah mengerti ditransformasi menjadi lebih peduli, perhatian dan pandai; mempraktikkan *gumanti* ('tukar'); menyadari kebiasaan menganggap ada jalan yang sudah pasti, yang selalu tidak sabar dan mudah kesal. Om selalu tekankan 'bukan orangnya tapi kebiasaan.' Jika pikiran loyo muncul, duduk tidak bisa diam, agar saya menyadari bahwa semua ini hanya kebiasaan yang bisa diatasi.

---

Ini pertama kali saya mengikuti Belabar. Sebelumnya, saya sudah dijelaskan oleh kakak saya tentang cara melihat kehidupan ini dari cara pandang yang berbeda. Selama mengikuti Belabar, saya sangat menghargai usaha Om Salim agar semua orang bisa mengerti dan melihat kehidupan ini sebagai suatu berkah yang sangat luar biasa. Setiap penjelasan Om sangatlah memperluas pandangan, saya lebih mengerti masalah-masalah yang dihadapi setiap orang selama ini. Keterbukaan hati dan kehadiran dalam kehidupan inilah yang dapat membantu kita. Memiliki hati yang memperhatikan dan menguntungkan sesama makhluk. Saya sadar, saya telah menjadi pribadi yang jauh lebih dewasa, terbuka dan akan selalu berusaha hadir dan membantu sesama.

Di Belabar, saya belajar bahwa selama ini saya selalu kelabakan untuk mendefinisikan 'aku' ini, ingin menjadi orang kaya karena menganggap bisa membuktikan ke orang-orang bahwa aku ini bisa jadi orang kaya, bisa membuktikan aku bisa kasih uang ke orang tua, punya mobil bagus, rumah bagus, dan lain-lain. Ketika bertemu orang, ingin dianggap orang baik yang pintar bicara, yang bisa dihormati orang, yang terkadang membuat minder karena takut tidak dianggap demikian. Dan seharian hanya diporak-porandakan ingin dianggap ini-itu yang membuat aku ini menjadi cemas, kesepian, takut, tidak percaya diri, marah sama diri sendiri, berprasangka buruk.

Om mengajarkan bahwa apa yang kita anggap mengenai ini dan itu sebenarnya hanyalah kreasi dari pikiran sendiri dan sebenarnya bersifat *shunya* karena tidak ada sesuatu yang bersifat hakiki, dan selalu berubah-ubah. Dan yang ada hanyalah apa yang dilihat, didengar, dicium, dirasa, disentuh, dan dipikir.

Ketika diendapkan di hati, saya jadi tahu 'Oh, aku ini lagi marah.' Ketika bertemu seseorang, 'Oh, aku ingin dianggap begini.' Dengan tahu itu, seketika semuanya menghilang dan yang ada hanya mengalami. Jadi orang kaya pun motivasinya bukan lagi supaya ingin menjadi begini, tapi dengan kaya, semakin bisa membantu orang. Ketika bertemu seseorang bukan lagi ingin dianggap orang baik, tapi apa yang bisa saya perbuat untuk orang lain karena tidak lagi mendefinisikan aku ini untuk mendapat sesuatu dari orang lain. Hidup menjadi lebih berani karena tahu apa yang harus dilakukan.



# Borobudur:

## Peta untuk Mengembangkan Potensi Tertinggi

Borobudur, dulu tercantum di buku sekolah. Sejak belajar mengenai situs yang masuk sebagai salah satu keajaiban dunia, cita-cita saya bulat saat itu juga, saya ingin mengunjungi Borobudur! Sebagai anak yang lahir di kota kecil di Sumatra, rasa-rasanya Magelang jauh sekali. Apalagi belajar bahwa Buddhadharma sempat *ngetren banget* di pulau Jawa—dan bukannya di India, rasa-rasanya aneh sekali. Cita-cita itu tercapai di tahun kedua kuliah saya. Pertama kali sampai di Borobudur, rasa-rasanya seperti tak percaya, begitu terperangahnya dengan kemegahan Borobudur, foto-foto yang pernah saya lihat di buku cetak langsung hambar rasanya. Kebesaran Borobudur betul-betul mempesona! Keindahan ini, kesempatan melihat begitu banyak turis (sekaligus minta foto bareng), pengalaman menyenangkan yang saya rasakan saat itu diam-diam membuat saya berjanji, saya harus kembali.

Mungkin banyak di antara kita yang sudah pernah ke Borobudur, berkali-kali malah. Entah ketika kunjungan sekolah atau vihara, berlibur bersama keluarga, ikut kegiatan Waisak bersama dan pelepasan lampion ... Tapi, mungkin pernah juga terbersit atau bertanya-tanya, apa tujuan dibangunnya Borobudur? Kalau memang ukiran-ukiran itu menjelaskan tentang ajaran Buddha, dari mana referensi dan adakah sumber yang komprehensif?

Begitu banyak ukiran Buddha dan dewa-dewa lain, rupang Buddha (walau sudah tak lengkap, tapi bagi saya tetap memiliki keindahannya sendiri), apa ini merupakan pertanda bahwa Borobudur adalah tempat para Buddha? Magis dan penuh daya pikat, apa yang sebenarnya ingin disampaikan Borobudur?

23-25 November 2017 lalu, *Borobudur Writers and Cultural Festival* digelar untuk ke-6 kalinya. Untuk pertama kalinya, topik yang diangkat betul-betul memiliki korelasi erat dengan nama acaranya, Borobudur, dengan tema utama Gandavyuha. Seminar yang utamanya digelar di Hotel Manohara, Magelang ini memberi angin segar dan cara baru untuk memahami Borobudur. Sebut saja Borobudur yang selama ini dianggap merepresentasikan *Kamadhatu*, *Rupadhatu*, *Arupadhatu*. Kadang, kita terlalu mudah percaya pada suatu teori hanya karena itu sudah ada di Wikipedia. Atau, karena istilahnya begitu canggih, “Istilah-istilah Buddhadharma *mah* urusan pakar agama saja, yang penting saya kunjungan *aja* ke Borobudur!”

Seandainya kita mau memantik rasa ingin tahu kita dan bertanya lebih dalam, ditelisik dari sutra-sutra mengenai Karmavibhanga yang menjadi acuan dalam memahat lantai dasar Borobudur, *Kamadhatu*, *Rupadhatu* dan *Arupadhatu* sudah selesai dibahas di sana. Namun, dikarenakan kondisi bangunan yang ditaksir akan melorot, maka lantai dasar ini ditutup. Di lantai ini, relief membahas tentang perbuatan bajik dan tidak bajik berikut konsekuensi-konsekuensinya, yang bertujuan mengedepankan kehidupan yang peduli, nilai-nilai kemanusiaan yang tidak serakah, tidak mengambil keuntungan dari yang lemah, hidup tanpa mencederai yang lain. Segelintir pahatan sutra ini masih bisa dilihat di bagian tenggara Borobudur, relief tentang *virupa*, terlahir buruk rupa yang disebabkan karena suka menggossip, sering murka, suka menyimpan kebencian, dan sebagainya.

Membaca Borobudur adalah suatu seni, butuh keterampilan dan pengertian sesuai kapasitas tiap orang. Seperti yang kita ketahui, Buddha mencapai penggugahan dan setelah itu menerima permintaan untuk memberi ajaran. Bagaimana cara agar tergugah dan mencapai potensi tertinggi?

Fenomena ini tergambar pada 15 relief pertama di lantai 2, dinding dalam, yakni adegan pembuka (*Nidanaparivarta*) dari Gandavyuha. Saat itu, Buddha sedang berada di Jetavana dihadiri oleh para Bodhisattva, Shravaka, Lokapala dan makhluk-makhluk yang tak terhingga jumlahnya. Saat itu, dalam benak semuanya, timbul pertanyaan tentang cara hidup yang memungkinkan dicapainya potensi tertinggi keberadaan ini. Di dalam hati masing-masing, mereka memohon agar Buddha berkenan menerangkan pada semua sesuai kondisi dan kemampuan masing-masing. Di sinilah tampak kegeniusan desain konsep Borobudur, dengan memilih dan menggunakan sutra-sutra yang relevan untuk memabarkan jawaban Buddha, yaitu memberi peta pengembangan potensi tertinggi.

Peta ini, bisa 'dibaca' dari lantai paling bawah, Karmavibhanga yang menjelaskan dampak dari tindakan baik maupun tidak baik, yang merupakan Tahap Awal (*Adhamapurusa*), yaitu masih mencari kesenangan-kesenangan indrawi untuk kepentingan sendiri dan Tahap Lanjutan (*Madhyamapurusa*), yaitu sudah tidak lagi memikirkan kesenangan-kesenangan kelahiran ini, menghindari tindakan negatif dan mencari pembebasan untuk diri sendiri.

Naik ke lantai 1, ukiran yang dibahas mendeskripsikan Tahap Utama (*Uttamapurusa*), adalah mereka yang berkeinginan untuk menghilangkan semua derita dan *dukkha* yang dialami oleh makhluk lain tanpa memikirkan kesulitan diri sendiri. Untuk tujuan itulah mereka bertekad

untuk mencapai penggugahan tertinggi yang lengkap dan sempurna. Kehidupan seperti ini disebut cara hidup Bodhisattva (*bodhisattvacarya*). Ini digambarkan dalam ajaran Jataka, Avadana, dan akhirnya di lantai 2, 3, dan 4 dalam Gandavyuha.

Mengutip beberapa ukiran kisah Jataka dan Avadana pun, sebetulnya sudah sangat berkaitan erat dengan hidup kita. Dan mungkin itulah salah satu tujuan dibangunnya Borobudur: mengubah hidup orang. Kisah-kisah mengenai kebaikan. Di tengah hidup yang penuh kegundahan dan pertikaian, kita bisa belajar untuk tetap berada di jalan kebajikan. Kita bisa lihat bagaimana kisah Mahakapi menjadi panutan seorang pemimpin yang menyelamatkan kawanannya dari maut dan rela mengorbankan dirinya sendiri, cerminan pemimpin penuh integritas. Bagi yang ingin belajar memberi, ada kisah Raja Sibi yang tanpa rasa takut dan sayang memberikan daging dari tubuhnya sendiri untuk menyelamatkan nyawa seekor burung. Bagi yang ingin belajar kesetiakawanan dan persahabatan, bisa terinspirasi dari Hamsa Jataka tentang angsa yang tidak meninggalkan sahabatnya yang dijerat pemburu dan ditinggalkan kawanannya.

Beralih ke Avadana, bagi yang ingin belajar mengenai cinta kasih dan kesetiaan, ada kisah Manohara dan Pangeran Sudhana yang walaupun dirintangi berbagai tantangan, tapi berjuang untuk saling menemukan satu sama lain. Bagi yang ingin belajar tentang keberanian yang tangguh dan mengambil penderitaan semua orang, ada kisah Maitrakanyaka yang bertekad menanggung penderitaan semua orang yang durhaka kepada ibunya dan rela menerima konsekuensi roda bergerigi yang menggerus kepalanya!

Hingga setelah kebajikan tak terhingga telah dikumpulkan dan dikembangkan, bagaimana kiprah terakhir semua Bodhisattva sebelum menjadi Buddha Pemutar Roda Dharma? Semuanya terukir pada Lalitavistara, yang berhenti pada adegan Buddha memutar Roda Dharma

dengan mudra *vitarka* lalu berlanjut pada adegan pembuka Gandavyuha, *Nidanaparivarta*. Setelah adegan pembuka, Gandavyuha menceritakan tentang Sudhana yang belajar dengan mitra handal (*kalyanamitra*) dari latar belakang yang berbeda-beda, cermin dari pluralisme. Terpilihnya Sudhana pun bukan tanpa alasan, melainkan karena Sudhana memiliki modal kebajikan (*kusalamula*) dan niat kuat untuk belajar. Inilah yang memungkinkan dirinya mengunjungi para mitra handal, di mana mitra handal yang satu memperkenalkan Sudhana ke mitra handal lainnya, konektivitas seperti ini memperluas zona nyaman, sehingga di mana saja Sudhana berada, di situ jugalah zona nyamannya. Dari perjalanan Sudhana, kita bisa belajar untuk memiliki keterbukaan hati, punya rasa terima kasih, gigih dan rendah hati. Meneladani sikap hidup Sudhana yang menjunjung kesetaraan dalam hidup bermasyarakat: tidak minder ketika berhadapan dengan yang lebih pintar; tidak sombong ketika berhadapan dengan yang 'kurang' dari dirinya.

Tidak ada patokan pasti seperti apa orang yang akan ditemui Sudhana berikutnya, namun Sudhana tak gentar dan beranjang-karya dari satu tempat ke tempat lain menemui mitra handal. Suatu bentuk keberanian dalam ketidakpastian hidup, tapi tahu arah. Karena ketika hati terbuka, akan selalu ada orang atau sesuatu yang menunjukkan jalan. Tak jarang, orang yang ditemui Sudhana ini memiliki kekayaan atau kemampuan yang sangat mumpuni. Alih-alih berpikiran iri, Sudhana benar-benar turut senang dan berbahagia atas kesuksesan dan pencapaian orang lain. Perjalanan Sudhana yang tak kenal lelah dalam memperluas wawasan, dengan hati yang mantap, pada akhirnya membuat dirinya tersadar bahwa esensi dari perjalanan itu bukanlah tentang jumlah orang atau tempat yang ia datangi, namun makna dari setiap aktivitas yang ia jalani.

Mendekati penghujung perjalanannya, Sudhana bertemu dengan Maitreya. Pengalaman-pengalaman Sudhana sewaktu bertemu Maitreya, memasuki *kutagara* beliau, dan menyaksikan sepak terjang Maitreya dipahat dalam porsi yang banyak.

*"In the middle of the great tower ... Sudhana saw one tower which was bigger than all the others and arrayed with adornments surpassing all the other towers. In that tower he saw a billion world universes ... And everywhere there Sudhana perceived himself at Maitreya's feet ... He also saw the walls of the palatial towers resplendent with checkerboards of all jewels, and in all of the jewel square he saw Maitreya carrying out all the practices of enlightening beings, as he had done while performing enlightening practice in the past ..."*

"Di tengah maha *kutagara* ... Sudhana melihat satu *kutagara* yang lebih besar dari *kutagara-kutagara* lainnya, dan *kutagara* itu tertata hiasan-hiasan yang melampaui semua *kutagara* lainnya. Di *kutagara* tersebut, dia melihat ribuan *koti* jagat raya ... Dan di semua tempat, Sudhana melihat dirinya bersujud di kaki Maitreya ... Di dinding *kutagara-kutagara* yang sangat indah bergemerlap segala permata bercorak kotak-kotak, dan di semua permata persegi, dia melihat Maitreya sedang menjalankan praktik-praktik Bodhisattva, sebagaimana Maitreya lakukan selagi menjalankan praktik Bodhi di masa lampau..."

Ternyata Sudhana adalah diriku, juga dirimu atau siapa saja yang mencari makna hidup. Mencari tanpa menilai, mengadili baik-buruknya suatu pengalaman. Pantulan yang dilihat Sudhana dalam celah setiap stupa itu adalah dirinya, yang melakukan kebaikan tak terhitung jumlahnya. Di saat bersamaan, tepat ketika ia bersujud, ia melihat dirinya bermanifestasi dalam jumlah yang tak terhingga. Detik itu juga, ia menyadari, kebenaran yang dicarinya selama ini terasa begitu dekat, dan begitu sederhana. Tak sukar untuk dipahami. Ia sudah mengerti sekarang. Kenyataannya, kebenaran tidak pernah berada jauh darimu. Ia selalu ada dan berpijar, menjadi suluh, mengingatkan pada mereka yang mencari makna hidup; mereka yang mencari kebenaran, bahwa kebenaran akan selalu berdampingan dengan kebaikan.

Hingga akhirnya, dari esensi kebenaran itu sendiri, terbentuklah tekad. *Bhadracari*. Dari satu lantai naik ke lantai berikutnya, tanpa terasa kita sudah mengelilingi dan sampai di lantai paling atas. Dan ketika mengelilingi sebagian atau seluruh Borobudur, tanpa sadar benih kebajikan telah ditanam. Sejak saat itu juga, kebajikan ada dalam diri kita sendiri dan menjadi manfaat bagi siapa saja yang ada di sekitar kita.

Perjalanan selama tiga hari bersama Om Salim, mendengarkan pembabaran dari Om, membuat saya mengerti bahwa tepat di atas tanah yang kita pijak, bumi Pertiwi, masih banyak kabut yang ingin disingkap, mengenai warisan bangsa kita sendiri. Ini selayaknya menjadi tanggung jawab kita, untuk setidaknya mengerti dulu, menggali informasi dan menyebarkan, betapa berbesar hatinya kita menjadi warga Indonesia, betapa bersyukurnya kita akan warisan bangsa kita sendiri.

Borobudur, yang sedari dulu sudah “mengumandangkan” bahwa kita adalah bangsa yang penuh toleransi, kita bisa hidup berdampingan walau berbeda-beda. Berbeda-beda tapi tetap satu juga.

Borobudur adalah produk dari nenek moyang kita; kita juga adalah ‘produk’ dari nenek moyang kita. Masih ingat jelas dalam benak saya, ketika pagi itu bersama Om dan teman-teman bersimpuh di salah satu sisi Borobudur, sama-sama membacakan *Bhadracari Pranidhana*. Bagaimana hati ini meluap penuh haru-biru, penuh rasa terima kasih pada setiap insan yang terlibat, hingga hari ini masih bisa menyaksikan dan menyentuh Borobudur. Para nenek moyang mewariskan apa yang telah mereka pelajari: peta Borobudur. Para nenek moyang bertahan demi kita, sebagaimana Borobudur bertahan demi kita. Inilah yang mestinya membuat kita kuat, berbesar hati dan tangguh sebagai bangsa Indonesia!

Setiap gestur pahatan, setiap arah, setiap rupang, setiap ukiran, berjuta maknanya. Lain hari, bila saya, atau kamu, siapa saja, pergi ke Borobudur, akan selalu ada makna dan perspektif baru yang bisa kita pelajari. Dan makna ini, akan lebih bermakna bila dibagikan kepada orang lain.



*Rwaneka dhatu winuwus Buddha Wiswa,  
Bhinneki rakwa ring apan kena parwanosen,  
Mangka ng Jinatwa kalawan Siwatatwa tunggal,  
Bhinneka tunggal ika tan hana dharma mangrwa.*

Konon Buddha dan Siwa merupakan dua zat yang berbeda,  
Mereka memang berbeda, tetapi bagaimanakah bisa dikenali?  
Sebab kebenaran Jina (Buddha) dan Siwa adalah tunggal,  
Berbeda-beda manunggal menjadi satu, tidak ada kebenaran yang mendua.

- *Bhinneka Tunggal Ika*

# FOTO-FOTO KEGIATAN



24-30 Juni 2017. Belabar Bersama Up. Salim Lee: “Budidaya: Untung Rugi Tukar-Menukar.”  
Grha Meditasi Jhana Manggala, Mega Mendung, Bogor.



23 Juli 2017. Tur Buddha Anupamadana,  
Sekolah Minggu dan Remaja:  
“Ego yang Kepingin Eksis.”  
Vihara Tri Dharma Guna, Tangerang.



30 Juli 2017. Kunjungan ke Pantia Werdha:  
“Temu Kangen Oma dan Opa.”  
Sasana Tresna Werdha Budhi Mulia,  
Grogol, Jakarta Barat.



31 Agustus-3 September 2017.  
Belabar Pelajar SMP & SMA:  
“Antara Aku, Dia, dan Kamu, Ada Gumanti.”  
Chan Meditasi Center, Mega Mendung, Bogor.



21 September 2017.  
“Saving & Protecting Life (Fangsen).”  
Fluency School of English, Palembang,  
Karawaci, Tangerang.



15 Oktober 2017.  
 “Holabar Kids: Ceria Warna-Warni.”  
 “Perumahan Legenda Wisata, Cibubur.”



22 Oktober 2017. Tur Buddha Anupamadana:  
 “Mentransformasi Hidup dengan Welas Asih dan  
 Ketajaman Pikiran”  
 Vihara Ratana, Dadap, Tangerang.

## RANGKAIAN KEGIATAN #6TH BOROBUDUR WRITERS & CULTURAL FESTIVAL 2017



24 November 2017 (Sesi Pagi).  
 Seminar Bersama Up. Salim Lee:  
 “Candi Borobudur: Gandavyuha Kawedar.”  
 Hotel Manohara, Magelang, Jawa Tengah.



24 November 2017 (Sesi Setelah Makan Siang).  
 Seminar Bersama Up. Salim Lee:  
 “Gandavyuha Kawedar.”  
 Hotel Manohara, Magelang, Jawa Tengah.



25 November 2017.  
 Membaca Relief Borobudur  
 Bersama Up. Salim Lee.  
 Candi Borobudur, Magelang, Jawa Tengah.



25 November 2017.  
 Sharing oleh Up. Salim Lee.  
 Desa Salam, Magelang, Jawa Tengah.



26 November 2017.  
"Berpuja di Candi Borobudur."  
Magelang, Jawa Tengah.



26 November 2017.  
"Foto grup di Candi Borobudur."  
Magelang, Jawa Tengah.

## *The Four Encompassing Vows* **Empat Maha Pranidhana (Mencakup Semuanya)**

*Sentient beings are numberless, I vow to liberate them all.*  
**Banyaknya makhluk tak terhitung,  
saya bertekad membebaskan semuanya.**

*Afflictions are limitless, I vow to end them all.*  
**Klesha tak terbatas, saya bertekad mengatasi semuanya.**

*Dharma gates are measureless, I vow to learn them all.*  
**Pintu Dharma tak terhingga,  
saya bertekad mengalami semuanya.**

*The Buddha's way is incomparable, I vow to attain it.*  
**Cara penggugahan tiada bandingnya,  
saya bertekad menghayatinya.**

Materi yang mengandung ajaran Dharma, gambar Buddha, representasi makhluk suci, dan sebagainya mohon diperlakukan dengan hormat dan digunakan dengan baik. Mohon tidak meletakkan buletin ini atau materi dharma lainnya di atas lantai, ditumpuk dengan barang lain, dilangkahi, diduduki atau sebagainya.

**POTOWA CENTER**

Telp : (021) 935-92181 atau 0811-1885288

Website : [www.potowa.org](http://www.potowa.org)

| Email : [info@potowa.org](mailto:info@potowa.org)

| Facebook: Potowa Center