



## Aku Percaya, Apa Alasannya

Dalam pembelajaran perlu diingat mengenai tiga belanga. Pertama, kalau bisa jangan menggunakan **belanga kotor** sebagai wadah, artinya jangan sampai apa yang sudah kita ketahui, justru memperkeruh hal-hal baru yang akan kita pelajari. Kalau kita taruh air di belanga yang kotor, airnya pasti tidak bisa jernih. Yang kedua, jangan pakai **belanga berlubang**, yakni diisi air juga percuma, selalu akan keluar dan tidak akan ada yang tertinggal di dalamnya. Yang ketiga, **belanga terbalik**, tidak akan ada yang bisa masuk. Jadi ingatlah tiga hal ini.

### Sutta Canki dan Sutta Kalama

Di India pada waktu itu, orang yang dianggap mempunyai pengertian adalah para Brahmana. Mereka mengerti persis karena ajarannya secara turun-temurun diwariskan, diteruskan secara tepat, secara akurat. Yang disebut karma di India pada waktu itu adalah melakukan upacara-upacara, ritual-ritual sesuai dengan apa yang ditulis. Karena dengan melakukan itu, kamu tidak melanggar ‘sesuatu’ sehingga tidak menciptakan karma negatif. Kalau pun masih mengalami hal-hal yang tidak kamu sukai, penderitaan, dan sebagainya, itu disebabkan karena masih ada “hutang” karma negatif yang telah dilakukan di kehidupan lampau, makanya kali ini harus ditebus. Demikianlah pengertian yang ada pada waktu itu.

Dalam Sutta Canki [MN 95], seorang Brahmana muda bertanya kepada Buddha:

“Sahabat Gotama, mengenai kidung-kidung klasik para Brahmana—yang diturunkan melalui transmisi lisan dan tertera dalam kitab ajaran mereka—para Brahmana menyimpulkan dengan pasti bahwa ‘Hanya ini yang benar; yang lainnya salah.’ Bagaimana pendapat Sahabat Gotama mengenai hal ini?”

Brahmana muda tersebut ingin tahu “Apa itu kebenaran” dan memberitahu Buddha bahwa dalam tradisi mereka, ajaran yang dihafalkan, dilantunkan, dipelajari, dan dijalankan—itu dianggap paling benar. Buddha lalu bertanya: Pernahkah kamu lihat sendiri bahwa yang kamu alami sekarang dikarenakan apa yang kamu lakukan dulu. Apakah kamu tahu bahwa kamu sekarang begini, karena dulu kamu begitu? Apakah kamu tahu atau gurumu tahu atau guru dari gurumu tahu? Pernahkah ada yang tahu mengapa kebiasaan-kebiasaan tertentu dijalankan? Setelah diselidik, ternyata tidak ada yang tahu. Itu diumpamakan seperti deretan orang-orang buta yang saling berpegangan, menganggap orang di depannya pasti tahu apa yang diperbuatnya. Padahal orang yang paling depan itu buta, orang yang di tengah buta, orang yang di belakang juga buta. **Kita ini persis seperti orang-orang buta, si buta menuntun yang buta. Seringkali kita hanya ikut tanpa mengetahui apa yang sebenarnya. Kita ikuti banyak sekali hal yang kita anggap benar.**

Lalu kebenaran itu seperti apa. *What is the truth?* Kita ingin tahu yang sebenarnya itu seperti apa. Apa yang harus saya kerjakan, caranya bagaimana, latihannya bagaimana? Lalu kualitas apa yang dibutuhkan untuk itu? Hal ini juga dijelaskan dalam Sutta Canki:

“Setelah mengamati bahwa seseorang bebas dari ketamakan (*lobha*) ... bebas dari penolakan (*dosa*) ... bebas dari delusi (*moha*), timbullah **keyakinan** terhadap orang tersebut.”

Dengan timbulnya keyakinan, dia mendatanginya dan menjalin kedekatan dengannya.

Menjalin kedekatan dengannya, dia menyimak.

Dengan menyimak, dia mendengarkan Dhamma.

Dengan mendengarkan Dhamma, dia mengingat Dhamma.

Dengan mengingat Dhamma, dia menyelami makna ajaran-ajaran tersebut.

Dengan menyelami maknanya, dia menerima itu setelah menganalisisnya.

Dengan menerima ajaran setelah menganalisisnya, timbullah keinginan.

Dengan adanya keinginan, timbullah kemauan (berkomitmen secara aktif).

Dengan adanya kemauan, dia berkontemplasi.

Dengan berkontemplasi, dia mengerahkan usaha.

Dengan mengerahkan usaha, dia menghayati apa yang dianggap benar...

dengan menyelaminya melalui ketajaman pikiran (*panna*).

Dari permulaan, Buddha sudah paparkan bahwa jika kamu mengikuti sesuatu hanya karena dalam *sutta* ditulis demikian, maka kamu hanya “menjaga” kebenaran atau “meneruskan” apa yang dianggap benar, belum tentu mengalaminya sendiri atau menghayatinya. Untuk menghayati kebenaran, kita perlu menumbuhkan, mengembangkan, dan menjalankannya. Pada akhirnya kita harus bisa merasakannya dan menjadi tercermin dari tingkah laku kita sendiri.

Lebih lanjut, bagaimana seyogianya kita mengambil sikap terhadap begitu banyaknya ajaran atau pernyataan-pernyataan bahwa ajaran tertentu paling benar dan yang lainnya keliru. Hal-hal seperti ini rupa-rupanya sudah terjadi semenjak zaman Buddha. Diceritakan kota Kesaputta adalah daerah yang cukup makmur dan sejahtera dan banyak guru yang datang untuk memberi ajaran. Semua orang yang datang mengatakan ajaran mereka yang paling benar sehingga orang-orang di sana menjadi bingung dan ragu. Lalu para Kalama, dalam *Sutta Kalama* [AN 3.65] bertanya kepada Buddha ajaran mana yang bisa diandalkan dan bagaimana menyikapi hal ini.

“Para Kalama, janganlah percaya karena keterangan, legenda, tradisi, tertera di kitab suci, kelihatannya logis dan masuk akal, berdasarkan kesimpulan, perumpamaan, kesepakatan karena pertimbangan tertentu, kemungkinan, atau pemikiran bahwa, ‘*Samana* ini adalah guru kita.’”

“(Namun) ketika kalian merasakan sendiri bahwa, **‘Ini tidak bermanfaat; ini patut dicela; ini dikritik oleh para bijaksana; hal-hal ini jika diadopsi dan dijalankan, akan membawa penderitaan dan mencelakakan’**—maka itu harus kalian tinggalkan.”

“... Ketika kalian merasakan sendiri bahwa, **‘Ini bermanfaat; ini tak tercela; ini dipuji oleh para bijaksana; hal-hal ini jika diadopsi dan dijalankan, akan membawa kesejahteraan dan kebahagiaan’**—maka kalian harus menerima dan menjalankannya.”

*Sutta* ini sangat berguna sebagai dasar pengetahuan. Buddha menasihati kaum Kalama untuk mengecek sendiri. Jika ada penolakan, keserakahan, kebingungan—bisakah itu dirasakan? Jika tidak ada penolakan, tidak ada keserakahan, tidak ada kebingungan—bisakah itu dirasakan?



Jika kita menggantungkan tradisi semata dan ingin mengklaim itu benar, kita akan kecewa. Begitu pula, jika kita menggantungkan akal sehat dan menganggap kenyataannya seperti itu, kita akan kecewa. Sebagai contoh, rasionalitas seorang anak akan berbeda dengan orang dewasa. Bagi anak-anak, mandi hujan itu menyenangkan. Bagi orang dewasa, mandi hujan tidak rasional karena bisa menyebabkan sakit. Logika semata tidak selalu bisa dipakai di setiap situasi. Jika kita hanya bergantung pada hal-hal semacam itu, kita akan kecewa. Karena kita akan kehilangan kepekaan: “Saya senang ini, tidak senang itu” berikut segala macam penghalalan.

## Keyakinan

Ada beda antara percaya dan yakin. Ketika kita mengatakan “Saya percaya,” sebenarnya ada suatu proposisi atau pernyataan kemudian kita kasih label, “Itu benar” lalu kita percaya. Percaya semata menghalangi kita untuk melihat apa adanya. Butuh keyakinan yang didasari pengertian. Keyakinan membuka gerbang Dharma, namun butuh ketajaman pikiran dan hati yang terbuka.

Keyakinan (*sraddha*) bisa dikelompokkan dalam tiga macam:

Keyakinan yang pertama disebut *clarifying faith* (*prasanna-sraddha*); keyakinan yang membuat segala sesuatu itu jernih atau jelas. Ini sering diumpamakan dengan permata yang jika dimasukkan ke dalam air keruh, seketika itu juga air tersebut menjadi bening, bebas dari kekeruhan. Mungkin sekali kita bertemu sesuatu yang dasarnya bukan dianalisa, yang dasarnya bukan dijabarkan, bukan dipikirkan. Misalnya sewaktu membaca buku meski hanya satu atau dua kata, atau melihat sesuatu seperti gambar atau arca—kita langsung ‘ngeh’ atau bisa melihatnya secara gamblang, lalu timbul keyakinan.

Jack Ma pernah bercerita demikian. Suatu ketika setelah mencoba beberapa hal, begitu beliau duduk mendengarkan beberapa kata atau penjelasan, mendadak beliau ‘ngeh,’ tahu *internet*,

*e-commerce*, masa depan ekonomi dunia. Inilah cikal-bakal terbentuknya Alibaba. Dengan adanya keyakinan, semuanya terlihat jelas. Meski keputusan yang diambil pada waktu itu terlihat ‘melawan arus,’ tapi beliau bisa melihat jelas dengan ‘*clarifying faith*’ ini. Kadang-kadang “*you just know*” tanpa pikir terlalu banyak.

Yang kedua disebut *confidence faith* (*abhisampraty*); percaya diri; percaya bahwa apa yang ingin dicapai itu mungkin. Yang kedua ini sedikit banyak menggunakan logika, akal, analisa, filosofi, jadi bisa diterangkan. Keyakinan bahwa kamu bisa melakukan itu, sambil menggunakan logikamu, analisismu, pengetahuanmu, dsb.

Yang ketiga disebut *aspirational faith* (*adhimukti*) yaitu keyakinan yang menjadi suatu aspirasi; keyakinan ingin menjadi seperti itu. Misalnya melihat Buddha, kita merasa kagum dan beraspirasi ingin menjadi seperti beliau.

Jadi kepercayaan dalam agama Buddha, bukan hanya percaya Buddha bisa begini, bisa begitu, tapi juga kita yakin kita dapat mencapainya, kita bisa menjadi seperti beliau.

## Valid Melalui Tiga Cara

Ada tiga cara atau paradigma untuk tahu apakah sesuatu itu valid:

Pertama, sesuatu itu valid kalau bisa kita alami atau rasakan secara langsung (*pratyaksa*). Misalnya, kamu sebut ada bunga di sini. Ini valid karena bisa kamu lihat, bisa kamu cium, bisa kamu sentuh. Valid karena kamu bisa alami secara langsung.

Yang kedua, sesuatu yang tidak bisa kamu lihat secara langsung tapi bisa kamu simpulkan (*anumana; inferential*). Misalnya, dari ruangan ini kamu bisa dengar suara di luar, itu suara mobil atau motor? Meskipun kamu tidak melihat mobilnya atau motornya dari sini, tapi kamu bisa simpulkan itu suara apa.

Contoh lain: dengan melihat asap di kejauhan, kamu bisa menyimpulkan ada api. Jadi jenis kedua ini, tidak kamu lihat secara langsung, kamu bisa tahu dengan menyimpulkan.

Yang ketiga yaitu yang sangat tersembunyi, tidak kelihatan, tidak bisa kamu rasakan. *Trans-empirical* (di luar yang empiris). Misalnya, soal karma. Lalu bagaimana kamu percaya itu valid. Yakni lewat testimoni atau kesaksian-kesaksian. Ini tergantung dari orang yang memberi kesaksian. Contoh lain adalah tanggal lahir. Tanggal lahir ini bisa kamu ketahui dari orang tuamu, dari kesaksian mereka.

Jadi bukti yang tidak bisa dibantah adalah yang bisa kamu alami, baik secara langsung maupun tidak langsung. Di luar itu hanya tergantung dari kesaksian. Di sini yang dipentingkan, bukan mengenai benar atau salah, tapi apa kegunaannya, apa efeknya, ada tujuan praktisnya. Tujuannya tidak untuk membuktikan itu benar atau salah, tapi tujuannya supaya berguna. Karena ada hal-hal tertentu yang tidak bisa dibuktikan benar dan tidak bisa dibuktikan salah. Master Dharmakirti lalu memberikan dua kriteria untuk itu: 1) Praktis: sesuatu itu harus bisa dijalankan, apa yang kamu pikirkan harus bisa dipraktikkan; 2) Tidak berlarut-larut, tidak bertele-tele.

Dikatakan ada dua macam orang: 1) Orang yang menganalisa, melihat, mempelajari, menyelidiki kemudian baru yakin; 2) Orang yang hanya mengikuti tanpa menyelidiki. Dicontohkan petani yang bodoh adalah ia yang melihat semua orang tanam, ia ikut tanam tanpa menyelidiki.

Dari permulaan, **Buddha mengatakan, “Jangan percaya saya, kamu harus rasakan sendiri.”** Seringkali ada semacam tuntutan bahwa apa pun yang kita percayai harus benar; yang lain salah atau sesat. Karenanya, kita putus asa karena ingin membuat apa yang kita percayai menjadi benar. Buddha mengatakan bahwa kita tidak membutuhkan itu, tidak perlu mencengkeram apa yang kita percayai.

Jadi ini bukan mengenai benar atau salah, tetapi sesuatu yang membantu kita ketika menjalankan, menerapkan, menumbuhkembangkan ajaran di hati kita. Berdoa, baca sutra, ritual, dsb, supaya kita menumbuhkan potensi dan cara pandang yang terintegrasi dan selaras. Ambil contoh, saat berdoa kepada Bodhisatwa Ksitigarbha, apa yang ada dalam pikiranmu, apa yang kamu rasakan dalam badanmu? **Ada rasa mengagumi, hati yang terbuka, rasa berterima kasih. Ada rasa terinspirasi untuk mencontoh, karena sepak terjang beliau membuat hati tergerak.**

Jangan pernah mencemooh, jangan pernah menganggap rendah. Hargailah semua pendapat orang, karena mungkin itu yang paling cocok dan terbaik buat mereka. **Juga tidak perlu hanya ada satu kebenaran.** Jika kita menuntut hanya ada satu kebenaran, ini bisa bikin repot, bisa bikin ribet. Dunia ini ruwet, tetangga berantem, keluarga saling cekcok, negara berantakan karena terlalu banyak orang atau grup yang menganggap apa yang mereka ketahui adalah yang paling benar. Tidak perlu selalu ingin mengejar “yang benar itu persisnya seperti apa.” Kebenaran adalah apa pun yang membantu, yang berguna.

Persoalan dan kegundahan sehari-hari diakibatkan kita terlalu banyak ‘mengharuskan’ konsep begini-begitu. Saya harus begini-begitu, sekarang masih kurang oke, dan sebagainya. Kita anggap dengan berbuat demikian, akan membuat kita lebih bahagia. Untuk itu, semua tindakan dari pagi sampai malam, dasarnya sama yaitu hanya untuk menjadi bahagia.

Di sinilah, kita perlu ketahui dukha secara seksama, seperti apakah dukha itu. Hidup ini akan selalu *up and down*. Kita mendambakan hidup ini berjalan serba sempurna: “Jika kekayaan saya sudah sekian, rumah saya seperti demikian, anak saya sudah demikian; jika semua ini terpenuhi maka saya akan bahagia total.” Pertanyaannya, “Apakah itu mungkin?” Sangat mungkin kita mendapatkan apa yang kita dambakan. Namun yang tidak mungkin adalah dengan didapatkan itu semua, kita akan bahagia selamanya dan tidak lagi gundah. Jika kehidupan kita isinya penuh dengan tuntutan-tuntutan dan cerita kita harus menjadi apa: dihargai tetangga, dipuji orang, mendapatkan ini-itu, berkuasa, dsb—semua itu adalah pusaran duniawi yang membuat kita berputar-putar.



**Hal ini dikarenakan keinginan, baik terpenuhi ataupun tidak, akan digantikan dengan keinginan lain terus-menerus.** Sekalipun kita memiliki permata pengabul keinginan yang bisa mengabulkan keinginan apa pun, tidaklah mungkin membuat kita menjadi bahagia selama-lamanya. Bahagia atau tidak hanya bisa dirasakan, karena tidak bisa dalam bentuk cerita. Hidup hanyalah yang bisa dirasakan. Tahapan pertama yang paling penting adalah mengamati secara benar bahwa yang ada hanya yang bisa dialami. Karena hidup tidak lain hanyalah rentetan-rentetan pengalaman. Punya mobil banyak, yang ada hanya merasakan memiliki mobil banyak. Yang ada hanyalah apa yang dirasakan.

Ritme hidup akan selalu naik dan turun. Dengan belajar dan mengetahui ini, kita lebih bisa menangani emosi-emosi dan perasaan yang timbul. Saat muncul perasaan jengkel, rasakanlah sensasi badan, hati yang berdebar, perasaan tegang, dan ketidaknyamanan yang terasa. Hadirkan perasaan tersebut di sini dan saat ini. Tidak lantas berpikir ada orang yang membuat kita jengkel. Gunakan teknik meditasi dengan merasakan sensasi tubuh. Bisa merasakan apa yang ada di badan sendiri, ini penting sekali, makanya kita belajar untuk selalu hadir. Salah satu fungsi *bhavana* adalah melatih kebiasaan kita untuk merasakan apa yang terjadi di badan, karena kita tahu yang ada hanya apa yang kita alami.

Dengan mengetahui teknik mengatasi ketidaknyamanan seperti ini, merasakan sensasi tubuh, lebih peka dan sensitif, seketika itu juga kita tahu apa yang harus dilakukan, karena kita hadir dan merasakan penderitaan itu sendiri. Misalnya kita senang menonton film horor, kita tahu persis film tersebut direkayasa dan tidak seperti itu, meski kita tetap merasa ketakutan. **Harusnya kita juga tahu kalau hidup itu hanya seperti film: kadang senang, kadang susah.** Kalau dimaki, yang ada hanya suara, tapi ada pengaruh di badan. Perhatikan dan rasakan sensasi yang terjadi di badan. Ini teknik merasakan, *ah ini hanya emosi*. Lama-lama kita belajar merasakan ternyata sosok di sana yang menyebabkan kita marah juga menderita, lalu muncullah welas asih (*karuna*); lebih bisa mencintai satu sama lain, lebih peduli, lebih perhatian, tidak hanya ke satu orang, tetapi ke semua makhluk.

Mulai sekarang cobalah untuk tidak bersikukuh bahwa hanya ada satu pendapat yang benar, berpikir pendapat sayalah yang paling benar. Kita mulai menerima tidak hanya ada satu kebenaran. Kita menghargai pendapat orang lain yang juga benar dari sisinya walaupun kita memiliki pendapat sendiri. Sekali lagi, mungkin sering ada dorongan untuk tahu mana yang benar? Acuannya adalah mana yang lebih berguna atau efektif. Apabila ada pemikiran mengharuskan ini atau itu, kita hentikan dulu 'keakuannya.' Tidak penting bahwa kita harus selalu benar. Tidak penting bahwa keinginan saya yang paling utama. Perlahan-lahan coba pemikirannya diganti: "tidak harus begini," "begitu juga ada baiknya." **Kita menjadi lebih toleran dalam hubungan dengan sesama. Tujuannya tidak hanya untuk diri kita tetapi pemikiran yang altruistik untuk yang lain.**

Belajar Buddhadharma tujuannya adalah menanggulangi kegundahan, kesedihan, ketakutan. Kerjakan apa yang memang harus dikerjakan. Semua Buddhadharma bertujuan agar kita tergugah. Kiprah kita akan menjadi indah karena kita tidak mencengkeram 'untuk saya.' Kita tidak lagi berputar-putar di jalur yang sempit, tapi berkiprah di panggung yang luas.

Menutup perbincangan ini, ada suatu cuplikan yang mengingatkan bahwa di mana pun kita berada, kita selalu bisa bahagia: "Kedinginan di tengah salju, di gubuk yang atap papannya sudah rapuh dan tidak lagi rapat, indahnya sinar rembulan justru terlihat." Hati seperti apa yang bisa menghargai seperti itu: justru atap papan yang tidak rapat maka sinar rembulan bisa terlihat. Dikatakan juga, "Jika airnya jernih, tentu tidak ada ikannya." **Di tengah kekeruhan-kekeruhan hati, ada banyak hikmahnya. Hati dan pikiran seperti itu membuat kita bahagia di mana pun kita berada. Adalah kepekaan, keterbukaan, dan kebajikan hati, yang bisa menikmati hal-hal seperti ini.** Tataplah rembulan. Nikmati semerbak bunga-bunga. Cobalah bersikap realistik: jika berada di dekat salju, tentu akan dingin.

\*\*\*

Disarikan dari ajaran Up. Salim Lee tentang "**Aku Percaya, Apa Alasannya**" pada tanggal 8 September 2018 di Jakarta

## *Ke Hulu Berakit-Rakit, ke Tepian Berenang-Renang: Tergantung Kebutuhan*

Dalam kehidupan, kita selalu membayangkan bahkan mengharapkan, betapa bahagianya hidup ini seandainya kita dapat mengontrolnya. Mengontrol situasi dan kondisi luar maupun dalam, badan dan pikiran. Selalu ingin memenuhi keinginan kita untuk mendapatkan yang menyenangkan dan keinginan untuk menolak yang tidak menyenangkan.

Dasarnya karena kita punya indra, jadi rasanya sangat masuk akal kalau kita hanya ingin melihat yang asri, mendengar kata-kata yang manis, musik yang cocok, merasakan makanan yang lezat, dan hal-hal yang memuaskan indra. Tentunya kita juga ingin disukai, ingin dihargai, ingin jadi ‘orang,’ jadi sosok yang baik, ‘*to be Somebody.*’ Tiap hari kita berdiri di depan cermin, hanya ingin meyakinkan diri sendiri apakah kita ini masih ‘memadai’ untuk menjadi sosok yang cocok dengan yang ada di dalam benak kita. Biasanya ini juga dilengkapi dengan cerita-cerita ‘siapa saya.’ Kita sering memulai percakapan dengan kata: ‘Kalau saya...’ ‘Saya ini orangnya...’ ‘Menurut saya...’

Kita kadang-kadang atau malah sering dilanda keraguan, dilumpuhkan oleh ketidakpastian, dikecewakan, karena begitu seringnya hasil yang kita alami tidak sesuai dengan harapan. Kita tidak tahu apa yang sebenarnya terjadi, mengapa begitu, dan merasa tidak tahu jalan apa yang harus ditempuh. Hampir selalu salah mengerti.

Untuk menanggulangi hal-hal seperti itu, banyak teknik dan jurus-jurus yang kita gunakan. Misalnya: membuat rutinitas, mencari pekerjaan yang stabil, teman-teman yang mendukung, cukup uang dan harta, mengingat apa yang pernah kita alami, berpikir tentang skenario-skenario yang mungkin akan kita hadapi. Ini semua masuk akal, tapi itu tidak mungkin bisa kita andalkan. Permutasi hidup ini tak terbatas. Kita menginginkan jalan kehidupan ini lurus dan nyaman. Akan tetapi, sering di sepanjang jalan, kita temukan lembah, gunung, sungai, hamparan air yang luas.

Menggunakan **Sutta Alagaddupama: Perumpamaan Ular Air (*The Water-Snake Simile*; MN 22)** sebagai petunjuk, kita akan mengupas beberapa bagian terkait:

“Seandainya seseorang bepergian menyusuri suatu jalan, dia menjumpai hamparan air yang luas, di mana tepi sebelah sini adalah meragukan dan beresiko, sedangkan tepi seberang aman dan tak beresiko, namun tak ada kapal maupun jembatan yang menghubungkan tepi sini dengan tepi seberang.”



Biasanya, situasi yang harus kita hadapi di kehidupan ini tidak pernah terpikir dalam skenario kita, di luar dugaan, tidak sesuai dengan yang kita harapkan. Lantas mau bagaimana? Kita bisa langsung duduk terpuk, menangis, mencak-mencak, marah, jengkel, kecewa, protes keras ‘Mengapa begini? Mengapa saya? Apa tidak ada keadilan? Kalian kok keterlaluan?’ dsb. Tetapi ini jelas tidak banyak membantu.

Atau sebaliknya, dengan segala kekecewaan dsb, kita ‘*take stock*.’ Kita rasakan emosi yang dialami, kita coba sebisa-bisanya menganalisa situasi dan kondisi yang kita hadapi tanpa terlalu banyak dipengaruhi oleh perasaan atau emosi. Tidak hanya mengandalkan kebiasaan, tanpa memaksakan kesimpulan yang hanya ingin mencocokkan dengan apa yang kita tahu. Tegar, berani menganalisa. Sarana, sumber daya (*resources*) dalam arti kemampuan maupun materi: apa yang ada? Kendalanya apa?

Di saat begini tentunya mengingat pengalaman yang lalu bisa membantu, tetapi jika kita hanya menggantungkan diri dari pengetahuan yang ada maupun pengalaman yang lalu, pasti opsinya sedikit. Di sini dibutuhkan sikap pandang yang realistik, apa yang kita punyai: rumput, ranting, dahan, dedaunan, sebisanya: menggunakan tangan, kaki. Lalu kita menjadi kreatif, berani mengambil keputusan untuk melakukannya. *Just do it!* Bukan hanya ‘*bondo nekat*,’ tetapi dengan seluruh ‘*bondo*’ – modal, sarana yang ada, menjalankan apa yang harus dijalankan. *Do whatever needs to be done. This is smart!* Ini benar-benar sesuatu yang tepat, dan yang penting, tanpa harus tahu dulu bahwa kita akan sampai di seberang. Yang penting penuh perhatian dan upaya, nanti hasilnya akan terbentuk dengan sendirinya.

“Timbul dalam pemikirannya, ‘Di hamparan air yang luas ini, di mana tepi sebelah sini adalah meragukan dan beresiko, sedangkan tepi seberang aman dan tak beresiko, namun tak ada kapal maupun jembatan yang menghubungkan tepi sini dengan tepi seberang. Bagaimana bila saya mengumpulkan rumput, ranting, dahan serta dedaunan, dan setelah mengikat semuanya menjadi rakit, menyeberang dengan aman ke tepi seberang dengan mengandalkan rakit, berupaya dengan menggunakan tangan dan kaki saya?’ Lalu setelah mengumpulkan rumput, ranting, dahan serta dedaunan, setelah mengikat semuanya menjadi rakit, orang itu menyeberang dengan aman ke tepi seberang dengan mengandalkan rakit, berupaya dengan menggunakan tangan dan kakinya.”

Nah, seandainya dengan selamat kita bisa sampai di seberang, kita bisa mengatasi apa yang kita hadapi. Apakah berarti bahwa mulai sekarang, setiap kali saya menghadapi persoalan apa pun, saya bisa menggunakan cara penyelesaian seperti ini, selalu?

Jelas tidak mungkin. Karena mungkin yang kita hadapi itu jurang yang terjal. Rakit tidak akan ada gunanya. **Karenanya, setiap keadaan selalu membutuhkan suatu solusi kreatif yang khusus, yang baru.** Punya dan membawa rakit tidak bisa memecahkan segala persoalan.

Kita harus menumbuhkembangkan keterampilan untuk bisa kreatif dalam menghadapi apa pun, bukan hanya membawa rakit ke mana-mana. Kalau perlu, kaki tangan digunakan. Kebiasaan kita untuk tidak langsung bereaksi akan sangat membantu.

Motivasi menjadi sangat krusial dan keberanian untuk tidak terikat oleh hasil, akan menjadi sarana ampuh. Kita jadi canggih dalam merespons.

“Setelah sampai di tepi seberang, dia mungkin berpikir, ‘Betapa bergunanya rakit ini bagi saya! Karena dengan mengandalkan rakit ini, berupaya dengan menggunakan tangan dan kaki, saya telah menyeberang dengan aman ke tepi seberang. Mengapa saya tidak mengangkat rakit ini di atas kepala atau memanggulnya di punggung, membawanya ke mana pun saya pergi?’”

“Dan apa yang harus dilakukan oleh orang itu terhadap rakit tersebut? Ada kejadian di mana setelah menyeberang, seseorang berpikir, ‘Betapa bergunanya rakit ini bagi saya! Karena dengan mengandalkan rakit ini, berupaya dengan menggunakan tangan dan kaki, saya telah menyeberang dengan aman ke tepi seberang. Mengapa saya tidak menariknya ke daratan atau menenggelamkannya dalam air, dan saya bisa pergi ke mana pun?’ Dengan demikian, dia melakukan apa yang harus dilakukan terhadap rakit tersebut. Begitu pula, para biksu, Dhamma yang telah saya ajarkan adalah bagaikan rakit, dengan tujuan untuk menyeberang, bukan untuk dicengkeram.”

**Tujuan diajarkannya Buddhadharma adalah untuk menghentikan penderitaan, bukan hanya dihafalkan.** Karena begitu banyaknya permutasi di kehidupan ini maka dikatakan ada 84.000 ajaran untuk mengatasi 84.000 emosi-emosi yang reaktif.

Angka ini ingin menunjukkan bahwa itu banyak dan tidak mungkin dihafalkan semuanya. Sebaliknya, tidak ada satu jurus pamungkas yang bisa menghentikan semua pergulatan di dalam hati kita. Tidak ada satu obat yang bisa menyembuhkan setiap penyakit ... kecuali obat favorit Belabar Potowa, Minyak Angin!

Setiap aspek ajaran itu luar biasa gunanya, tapi seperti rakit yang hanya berguna untuk menyeberangi air, tidak ada satu aspek *dharma* pun, termasuk *emptiness* (*shunyata*), yang bisa kita andalkan untuk mengatasi setiap dan segala situasi serta bermacam-macam tantangan yang kita hadapi dalam hidup ini.

Setiap aspek *dharma* itu *perfect* kalau tidak dicengkeram, kalau tidak dianggap mujarab di setiap saat, di setiap situasi. Apalagi hanya berupa informasi atau pengetahuan yang tidak ada sangkut-pautnya dengan pengalaman hidup, seperti nama planet, berat jenis besi, berapa jumlah kaki kelabang, dsb. Tidak akan banyak gunanya.

Jadi jika kita lebih terampil dalam mengumpulkan ‘rerumputan, ranting, dahan, dedaunan’; ini adalah **PRAJNA**. Bersedia untuk ‘menggunakan tangan dan kaki kita’; ini adalah **UPAYA**. Dengan keduanya, lautan tantangan apa pun dalam hidup akan mungkin kita arungi.

“Dengan memahami bahwa Dhamma yang diajarkan adalah bagaikan rakit, janganlah kalian mencengkeram pada Dhamma sekali pun, apa lagi yang bukan Dhamma.”

\*\*\*

*Bunga Rampai: Kumpulan Ajaran Dharma oleh Upa. Salim Lee. Februari 2017.*





# PENGHORMATAN

*pubbe c'āham bhikkhave etarahi ca dukkhan c'eva pannapemi,  
dukkhassa ca nirodham*

*In the past, monks, and also now,  
I teach suffering and the cessation of suffering.*

Para biksu, baik dulu maupun sekarang,  
saya mengajarkan dukha dan berhentinya dukha.

(ALAGADDŪPAMA SUTTAM, MAJJHIMA NIKĀYA 22)

*anirodham anutpādam anucchedam asāśvatam |  
anekārtham anānārtham anāgamam anirgamam |  
yaḥ pratīyasamutpādaṃ prapañcopaśamaṃ śivam |  
deśayāmāsa saṃbuddhas taṃ vande vadatāṃ varam |*

*I praise that perfect Buddha,  
The best of Teachers,  
Who taught us dependent origination,  
Free of cessation and creation,  
Without annihilation and permanence,  
With no coming and no going,  
Not one, nor many.  
The stopping of conceptual structuring, the supreme bliss!*

Pujian kepada Buddha yang sempurna,  
Guru terbaik di antara para guru,  
Yang mengajarkan kita kesalingterkaitan  
Bebas dari pemberhentian maupun penciptaan,  
Tidak punah dan tidak abadi,  
Tidak datang dan tidak pergi,  
Tidak satu dan tidak jamak.  
Dihilangkannya kerangka untuk berkonsep, kedamaian tertinggi!

(NAGARJUNA, PRAJÑĀ-NĀMA-MŪLAMADHYAMAKAKĀRIKĀ I, 1-2)

*sarvadṛṣṭiprahāṇāya yaḥ saddharmam adeśayat |  
anukampām upādāya taṃ namasyāmi gautamam |*

*I reverently bow down to Gautama who, out of compassion,  
has revealed the sublime dharma in order to let go all views.*

Dengan penuh hormat, saya bersujud kepada Gautama, yang dikarenakan welas asih,  
Telah mengungkapkan Dharma agung untuk melepas semua cara pandang.

(NAGARJUNA, PRAJÑĀ-NĀMA-MŪLAMADHYAMAKAKĀRIKĀ 27, 30)



# ABHIDHARMA

Abad-abad pertama setelah wafatnya Buddha Sākyamuni terlihat munculnya banyak aliran pemikiran dan garis keturunan guru dalam komunitas Buddhis sewaktu menyebar ke seluruh anak benua India.

Bentuk-bentuk baru dari komunitas monastik ilmiah ini memiliki tujuan teoretis dan praktis yang berbeda-beda sehubungan dengan upaya mereka untuk mengatur, menafsirkan, dan mengaji kembali ajaran Buddha yang tersebar.

Mereka melakukan itu dengan menganalisis pengalaman-pengalaman dan isinya—dan dalam pengertian ini “dunia/alam,” apa yang sebenarnya ada di sana—memecahnya ke dalam satuan kejadian-kejadian mental dan fisik (*dharmā/ḍhamma*).

*Yathā-bhūta-darśana*—untuk mencapai kondisi yang muncul dalam pengetahuan dengan melihat segala sesuatu sebagaimana adanya. Pengalaman, bukan ontologi.

Mereka mengembangkan sistem pemikiran dan metode eksposisi tertentu yang disebut *Abhidharma* (Pali, *Abhidhamma*). Metode *Abhidharma* menyajikan ajaran Buddha dalam istilah teknis yang didefinisikan secara cermat untuk memastikan ketelitian analitis.

Istilah Sanskerta, *Abhidharma* berasal dari ungkapan “mengenai (*abhi*) ajaran (Skt., *dharma*; Pali, *ḍhamma*).” Akan tetapi, dalam tradisi Buddha, istilah ini diartikan sebagai ajaran yang “lebih tinggi” atau “lebih jauh,” dan itu merujuk pada penyelidikan doktrinal gerakan skolastik baru dan merujuk pada teks-teks yang dihasilkan oleh eksposisi sistematis pemikiran Buddhis.

Tradisi yang diterima secara umum mengatakan bahwa sekitar awal abad ketiga SM, komunitas Buddhis awal terbagi menjadi dua kelompok atau tradisi: *Sthavira* (Pali, *Therīya*) dan *Mahāsāṅghika*, yang masing-masing memiliki tradisi penahbisan sendiri-sendiri.

Sepanjang sekitar dua abad berikutnya, perselisihan doktrinal muncul antara dua pihak ini, yang menghasilkan pembentukan berbagai aliran pemikiran (*vāda*; *ācariyavāda*) dan garis keturunan guru (*ācariyakula*).

Menurut catatan Buddhis tradisional, pada saat doktrin Mahāyāna muncul, kira-kira abad pertama SM, ada delapan belas subtradisi atau aliran-aliran dalam *Sthavira*, leluhur tradisi bagi *Theravāda* (“pendukung doktrin para penatua”).

Nama-nama “delapan belas aliran” mengindikasikan asal-usulnya dalam doktrin karakteristik, lokasi geografis, atau warisan pendiri tertentu: misalnya, *Sarvāstivāda* (“pendukung doktrin bahwa segala sesuatu ada”), *Sautrāntika* (“mereka yang mengandalkan sutra”), *Dārṣṭāntika* (“mereka yang menggunakan contoh”), dan *Pudgalavāda* (“mereka yang menegaskan keberadaan orang”); *Haimavata* (“mereka yang berada di gunung salju”); atau *Vātsīputrīya* (“mereka yang berafiliasi dengan Vātsīputra”).

Aliran-aliran Buddhis pada mulanya mentransmisikan versi koleksi *Abhidharma* mereka sendiri, tetapi hanya dua koleksi kanonik lengkap yang dipertahankan, mewakili dua aliran: 1. *Sarvāstivāda*, yang muncul sebagai sekolah independen dari dalam *Sthavira* sekitar abad kedua atau pertama SM, menjadi dominan di utara terutama India barat laut, dan menyebar ke Asia tengah; dan 2. *Sinhala Theravāda*, cabang dari *Sthavira* yang menyebar di India selatan dan sebagian Asia Tenggara.

Dua koleksi yang masih ada ini menjadi bagian yang ketiga dari “tiga keranjang” (Skt., *tripitaka*; Pali, *tipitaka*: Vinaya, Sutra, *Abhidharma*) dari kanon Buddhis. Tradisi *Sarvāstivāda* dan *Theravāda* menyusun *Abhidharma* kanonik masing-masing, yang terdiri dari satu set tujuh teks, meskipun masing-masing aliran menetapkan serangkaian teks yang berbeda.

Dua koleksi yang masih ada ini, yaitu: *Sarvāstivādin Abhidharma-piṭaka* terdiri dari:

1. Saṅgītiparyāya (Wacana Pembacaan Bersama),
2. Dharmaskandha (Kompendium Dharmas),
3. Prajñaptiśāstra (Manual Konsep),
4. Vijñānakāya (Ringkasan Kesadaran),
5. Dhātukāya (Kompendium Unsur),
6. Prakaraṇapāda (Eksposisi Sastra), dan
7. Jñānaprasthāna (Yayasan Pengetahuan).

Saat ini, versi lengkap dari ketujuh teks ini hanya ada dalam terjemahan bahasa Tionghoa.



**Theravādin Abhidhamma-piṭaka** terdiri dari:

1. Dhammasaṅgaṇi (Pencacahan Dhamma),
2. Vibhaṅga (Analisis),
3. Dhātukathā (Wacana tentang Elemen),
4. Puggalapaññatti (Penunjukan Orang),
5. Kathāvatthu (Poin-Poin Diskusi),
6. Yamaka (Pasangan), dan
7. Paṭṭhāna (Kondisi Sebab-Akibat).

Tujuh teks ini terlestarikan dalam bahasa Pali.

Generasi-generasi belakangan kemudian menyusun komentar tentang Abhidharma kanonik dan memperkenalkan berbagai manual untuk menguraikan esensi dari sistem kanonik.

Teks-teks pascakanonik ini adalah produk dari penulis tunggal dan menunjukkan sikap polemik yang berkembang sepenuhnya serta pandangan dunia berdasarkan tradisi dari sekolah masing-masing.

Tradisi **Sarvāstivāda** memaparkan tiga versi ulasan yang berbeda dari komentar Abhidharma yang otoritatif atau *vibhāṣā* yang berasal dari abad pertama atau kedua M, di mana yang terakhir dan paling dikenal disebut **Mahāvibhāṣā**.

Dokumen ringkasan *vibhāṣā* selama beberapa abad mencatat perkembangan pengertian ilmiah dari banyak cabang Sarvāstivāda, terutama **Sarvāstivādin** dari **Kashmir** yang dikenal sebagai **Sarvāstivāda-Vaibhāṣika**.

Manual Sarvāstivāda yang paling berpengaruh bagi Buddhadharma di Tiongkok dan Tibet di kemudian hari, adalah **Abhidharmakośa** (Perbendaharaan Abhidharma) oleh **Vasubandhu** di abad kelima M. Komentar Abhidharmakośa berisi kritik yang substansial terhadap posisi Sarvāstivāda ortodoks, yang kemudian berusaha disangkal oleh para guru Sarvāstivāda-Vaibhāṣika.

Yang sangat terkenal dalam kategori ini adalah **Nyāyānusāra** (Kesesuaian dengan Prinsip yang Benar) oleh **Saṅghabhadra** yang hidup semasa dengan Vasubandhu. Risalah komprehensif ini membangun kembali pandangan Sarvāstivāda ortodoks dan dianggap sebagai salah satu karya Sarvāstivāda terakhir yang bertahan.

Sebagian besar sistem **Abhidhamma Theravada** terkandung dalam **Visuddhimagga** (Jalan Pemurnian) yang komprehensif dari **Buddhaghosa** di abad kelima M. Manual pengantar Abhidhamma yang lebih langsung adalah **Abhidhammāvatāra** (Pengantar Abhidhamma) oleh **Buddhadatta** di abad kelima M dan

**Abhidhammatthasaṅgaha** (Ringkasan Topik Abhidhamma) oleh **Anuruddha** di abad kedua belas M.

**Sutra-sutra** Buddha yang dikumpulkan dalam **Āgama/Nikāya** menganalisis pengalaman makhluk dari sudut pandang yang berbeda: dalam hal nama-dan-bentuk (*nāma-rūpa*), lima kelompok unsur kehidupan (Skt., *skandha*; Pali, *khandha*), dua belas bidang indra (*āyatana*), atau delapan belas elemen indra (*dhātu*). Semua mode analisis ini memberikan deskripsi pengalaman hidup sebagai suksepsi proses fisik dan mental yang muncul dan berhenti, yang terkait dengan berbagai sebab dan kondisi.

Perbedaan mencolok antara pandangan dunia Sūtrānta dan Abhidharma adalah bahwa Abhidharma mereduksi skala waktu dari proses-proses ini sehingga sekarang terlihat beroperasi dari saat ke saat. Dengan kata lain, Abhidharma menginterpretasikan ulang istilah-istilah yang digunakan dalam sutra untuk menggambarkan proses berurutan sebagai penerapan pada peristiwa-peristiwa sesaat dan terpisah.

Peristiwa-peristiwa ini disebut sebagai **dharmas** (Pali, **dharmas**), berbeda dengan **dharma/dhamma tunggal** yang menandakan ajaran Buddha.

**Āgama/Nikāya** menggunakan bentuk **dharmas** untuk menyampaikan representasi pluralistik dari fenomena yang dijumpai, yaitu semua fenomena sensorik dari sifat apa pun saat kita mengalaminya melalui enam indra indria (lima indra fisik biasa ditambah pikiran [*mana*]).

Akan tetapi, risalah-risalah Abhidharma yang kanonik mengambil perbedaan-perbedaan halus dalam lingkup mental dan memarginalkan perbedaan-perbedaan di antara beragam varietas kapasitas mental.

Dalam konteks ini, *dharma* dipandang sebagai objek dari kapasitas mental tertentu yang disebut **kesadaran kognitif mental** (Skt., *manovijñāṇa*; Pali, *manoviññāṇa*) yang dianggap sebagai operasi kognitif sentral dalam proses persepsi sensorik.

Analisis Abhidharma tentang pengalaman hidup mengungkapkan bahwa apa yang kita rasakan sebagai aliran fenomena yang diperluas sementara dan tidak terputus, pada kenyataannya, adalah urutan yang terjadi secara cepat dari

momen-momen atau *citta* kesadaran yang terhubung secara **kausal** (yaitu kumpulan *citta* dan *caitta/cetasika*), dengan objeknya masing-masing.

Abhidharma berupaya mengindividualisasikan dan menentukan identitas unik dari setiap *dharma*, menghasilkan kompleks taksonomi yang bertumpang-tindih dengan *dharma* yang diorganisasikan dalam berbagai kriteria atau serangkaian kualitas yang berbeda.

Teks-teks Abhidharma dari berbagai aliran mengusulkan taksonomi *dharma* yang berbeda, yang menyebutkan jumlah kategori *dharma* yang kurang lebih terbatas. Penting untuk diingat bahwa istilah *dharma* menandakan baik kategori yang mewakili jenis kejadian maupun salah satu token atau contoh khusus.

**Theravāda** memperkenalkan sistem **delapan puluh dua** kategori *dharmma*, yang berarti bahwa ada delapan puluh dua jenis kemungkinan kejadian di dunia pengalaman, bukan delapan puluh dua kejadian.

Ini disusun dalam empat kategori. Tiga kategori pertama mencakup fenomena kesadaran (*citta*) semata, yang meliputi satu jenis *dharmma* tunggal dan yang karakteristik dasarnya adalah mengognisi suatu objek; mentalitas terkait (*cetasika*) yang meliputi lima puluh dua *dharmma*; dan materialitas atau fenomena fisik (*rūpa*) yang mencakup dua puluh delapan *dharmma* yang membentuk semua kejadian fisik.

Semua delapan puluh satu jenis *dharmma* dalam tiga kategori besar ini adalah ‘terkondisi’ (*saṅkhata*). *Dharmma* yang terkondisi muncul dan berhentinya ditentukan oleh banyak sebab dan kondisi serta merupakan pengalaman hidup di semua alam putaran kelahiran kembali (*saṃsāra*). Sisa *dharmma* kedelapan puluh dua ini menjadi jenis kategori keempat yaitu ‘tak terkondisi’ (*asaṅkhata*): ia tidak muncul atau berhenti melalui interaksi kausal. Kejadian tunggal dalam kategori keempat ini adalah nirwana (Pali, *nibbāna*).

**Sarvāstivāda** mengadopsi sistem **tujuh puluh lima** tipe dasar *dharma* yang diorganisasikan ke dalam kategorisasi lima bagian. Empat kategori pertama terdiri dari semua *dharma* yang terkondisi (*saṃskṛta*) dan sekali lagi, mencakup kesadaran (*citta*, satu *dharma* tunggal); mentalitas yang terkait (*caitta*, meliputi empat puluh enam *dharma*); dan fenomena fisik (*rūpa*, sebelas *dharma*); tetapi juga faktor-faktor yang terlepas dari pikiran (*cittaviprayuktasaṃskāra*, empat belas *dharma*).

Kategori terakhir tidak disebutkan dalam sutra atau dalam daftar Theravāda, tetapi ditemukan terutama dalam teks-teks Abhidharma India utara dari semua periode. *Dharma* spesifik yang termasuk di dalamnya bervariasi, tetapi semuanya menjelaskan berbagai peristiwa pengalaman, yang dipisahkan dari bentuk materi dan pemikiran. Kategori kelima dalam taksonomi Sarvāstivāda, yaitu dari yang tak terkondisi (*asaṃskṛta*), terdiri dari tiga *dharma*, yaitu ruang dan dua keadaan lenyap (*nirodha*), di mana yang terakhir adalah istilah yang berkonotasi dengan kulminasi jalan Buddhis.

Akan tetapi, daftar *dharma* Abhidharma tampaknya tidak kaku serta mencerminkan keengganan dan keraguan untuk mengatakan dengan pasti bahwa ini dan itu adalah daftar *dharma* yang pasti.

Untuk Abhidharma, sebagaimana Buddhadharma secara umum, batas-batas dunia seseorang ditentukan oleh batas-batas pengalaman hidupnya, dan fondasi sebab-akibat untuk pengalaman hidup adalah pengoperasian peralatan kognitif seseorang.

Dalam konteks praktik Buddhis ini, *dharma* adalah fungsi, energi, atau aspek yang signifikan (tetapi saling terkait) yang berbeda—dalam pengertian “komponen” ini—momen kesadaran.

Menurut jalur Buddhis tertentu, sifat pengalaman hidup yang didasarkan pada alat kognitif seseorang harus direnungkan dengan menyelidiki sifat pikiran seseorang melalui praktik meditasi. Dari perspektif ini, Abhidharma mewakili mitra teoretis dari praktik meditasi. Oleh karena itu, analisis kategoris *dharma* adalah praktik meditatif penegasan *dharma*: tidak dimaksudkan sebagai inventaris tertutup semua *dharma* yang ada “di luar sana” dalam totalitasnya, tetapi “memiliki tujuan soteriologis ganda yang melibatkan **dua proses simultan**.”

**Pertama**, sebagai analisis “evaluatif,” tipologi *dharma* memetakan unsur-unsur dan cara kerja pikiran serta menjelaskan apa yang membentuk kesadaran sehat “biasa” yang bertentangan dengan pikiran “tergugah.” Sebagai contoh, tipe kesadaran yang muncul dalam pikiran yang telah mencapai penyerapan meditasi menjadi semakin halus dan mungkin tidak pernah melibatkan kecenderungan atau gangguan emosi tertentu yang mungkin berpotensi terjadi dalam kesadaran biasa (bahkan kesadaran yang sehat). Untuk mengamati *dharma* sebagai *dharma*, perlu mengamati bagaimana *dharma* muncul dan



menghilang, bagaimana kualitas-kualitas khusus yang ingin ditinggalkan seseorang dapat ditinggalkan, dan bagaimana kualitas-kualitas khusus yang ingin dikembangkan dapat dikembangkan.

Memperhatikan *dhamma* dengan cara ini, seseorang mulai **memahami realitas-realitas tertentu** (*sacca*)—atau tepatnya—tentang *dhamma-dhamma* ini: hubungannya dengan **penderitaan, sumber penderitaan, lenyapnya, dan jalan menuju lenyapnya penderitaan**. Dan dengan melihat keempat kenyataan ini, seseorang menyadari kenyataan tertinggi tentang dunia.

**Kedua**, proses soteriologis “deskriptif” yang ada dalam kategorisasi *dharma* mengungkapkan sifat cair dari pengalaman hidup dan memvalidasi ajaran Buddhis tentang “**bukan-diri**” (Skt., *anātman*; Pali, *anatta*).

Pencacahan *dharma* yang semakin rinci menunjukkan bahwa tidak ada esensi atau diri mandiri yang dapat ditemukan dalam fenomena atau konstituennya, karena semua aspek pengalaman adalah tidak kekal, muncul dan berlalu tergantung berbagai sebab dan kondisi. Bahkan *dharma* segelintir yang dikategorikan sebagai tidak terkondisi (yaitu tidak memiliki sebab dan akibat) tidak terbukti tanpa diri. Praktik diskriminasi *dharma* dengan demikian mendobrak dunia yang tampaknya kokoh yang kita pahami secara emosional dan intelektual yang penuh dengan objek hasrat dan keterikatan.

### **Sifat Intrinsik (Skt., *Svabhāva*; Pali, *Sabhāva*)**

Gagasan berulang dalam literatur yang mendetail dari Abhidharma semenjak periode ringkasan *vibhāṣā* awal dan seterusnya adalah bahwa *dharma* didefinisikan berdasarkan *svabhāva*-nya.

Sebagai contoh, definisi yang ditransmisikan dalam **Abhidharmakośabhāṣya** berbunyi: “*dharma* berarti ‘memegang (*to hold*),’ [yaitu], memegang sifat intrinsik (*svabhāva*),” dan **Mahāvibhāṣā** menyatakan bahwa “sifat intrinsik mampu memegang identitasnya sendiri dan tidak menghilangkannya [...] seperti dalam kasus *dharma* ‘tak terbentuk’ yang mampu memegang identitasnya sendiri.”

Komentar-komentar juga secara teratur menyamakan *dhamma* dengan sifat intrinsiknya, menggunakan istilah ***dhamma*** dan ***sabhāva*** secara bergantian.

Sebagai contoh, ***Visuddhimagga*** menyatakan bahwa “*dhamma* hanya berarti sifat intrinsik” dan subkomentar ***Dhammasaṅgaṇi*** menunjukkan bahwa “tidak ada hal lain yang disebut *dhamma* selain sifat intrinsik yang diembannya” dan “istilah *sabhāva* hanya menunjukkan fakta yang disebut *dhamma*.”

Definisi dalam komentar-komentar, *dharma* sebagai memiliki sifat intrinsiknya tidak dapat ditafsirkan secara ontologis atau menyiratkan bahwa *dharma* adalah sesuatu yang memiliki keberadaan yang hakiki. Bahkan, mendefinisikan bahwa *dharma* mengemban hakikat intrinsiknya hanya menunjukkan gagasan bahwa tidak ada agen abadi di belakangnya. Tambahan bahwa *dharma* disebabkan oleh kondisi kausal, mengimbangi gagasan sifat intrinsik yang sudah ada secara mendasar yang berbeda dari dirinya sendiri.

Seperti halnya *dharma* adalah peristiwa psikofisik yang terjadinya tergantung pada kondisi dan kualitas yang sesuai, sifat intrinsiknya muncul bergantung pada kondisi dan kualitas lain daripada pada substrat yang lebih nyata daripada hal-hal tersebut.

Konteks di mana *dharma* dibabarkan dalam hal sifat intrinsiknya adalah kategorisasi, di mana banyak kriteria dan kualitas diterapkan untuk menciptakan sistem taksonomi komprehensif yang membedakan karakteristik khusus dari setiap *dharma* yang dibabarkan.

Pada periode awal teks-teks Abhidharma India utara, sebagaimana diwakili oleh *Śāriputrābhidharmaśāstra* dan bagian-bagian *Mahāvibhāṣā*, konsep sifat intrinsik berkembang dalam konteks metode inklusi (***saṃgraha***), yaitu proses di mana penyertaan *dharman* dalam kategori tertentu akan diterapkan.

*Dharman* ditentukan (***pariṇiṣpanna***) oleh sifat intrinsik yang mendefinisikannya dan karenanya, tidak boleh dianggap memiliki sifat intrinsik yang ada secara terpisah.

‘Determinasi’ menyiratkan dua fitur *dharma* lebih lanjut.

**Pertama**, seperti halnya **kategori-kategori** dalam skema taksonomi yang terstruktur dengan baik adalah berbeda dan tidak tunduk pada fluktuasi, demikian juga *dharma*, sebagaimana ‘ditentukan,’ didiskriminasi secara jelas dan **tidak**

dapat diubah: masing-masing adalah **individual dan unik sehingga tidak dapat dikacaukan** dengan *dharma* lain.

**Kedua**, penentuan oleh **sifat intrinsik tidak mengalami variasi atau modifikasi**, dan karenanya, *dharma*, yang merupakan jenis atau kategori efek dari sifat intrinsik, ditetapkan sebagai **stabil dan tidak berubah**.

Dalam teks-teks tafsir Sarvāstivāda awal, *svabhāva* kemudian digunakan sebagai kriteria atemporal, yang tidak berubah-ubah yang menentukan apa itu *dharma*, tidak harus berarti *dharma* itu ada. Yang menjadi perhatian di sini terutama apa yang membuat jenis kategoris *dharma* itu unik, ketimbang status ontologis *dharma*.

Meskipun demikian, dari teori kategorikal yang disebutkan di atas, perkembangan Abhidharma yang berikutnya lalu menarik kesimpulan ontologis sehubungan dengan realitas *dharma*.

Transisi dalam konsepsi *dharma* ini bertepatan dengan ambiguitas yang melekat pada istilah *svabhāva*, yang didasarkan secara logis dan etimologis pada istilah *bhāva* yang muncul untuk menunjukkan “cara keberadaan.”

Dalam kompendium *vibhāṣā* dan teks-teks kontemporer, penekanan eksplisit pada kategorisasi dengan sendirinya menjadi penting ketika fokus bergeser untuk mengklarifikasi karakteristik dan pada akhirnya, mengklarifikasi status ontologis dari masing-masing *dharma*. Dengan demikian, istilah *svabhāva* menunjukkan perasaan dominan dari **‘sifat intrinsik’ yang menentukannya sebagai dharma tertentu**. Dalam menentukan ***dharma individu melalui sifat intrinsik yang unik juga mencakup penegasan keberadaannya***, sebagai fungsi alami baik dari pengertian etimologis istilah *svabhāva* maupun peran *dharma* sebagai unsur pokok dari pengalaman.

Hal ini kemudian mengarah pada keunggulan digunakannya istilah baru yang mengekspresikan fokus ontologis ini, yaitu **“dravya.”** *Dravya* berarti **“keberadaan nyata”** dan dalam kerangka Sarvāstivāda, *dharma* yang ditentukan oleh sifat intrinsik ada sebagai entitas nyata (*dravyata*), yang bertentangan dengan objek komposit dari pengalaman biasa yang ada secara sementara dan bertentangan dengan konsep relatif atau kemungkinan waktu dan tempat yang ada secara relatif.

Kehadiran sifat intrinsik menunjukkan bahwa *dharma* adalah **keberadaan utama**, terlepas dari status temporalnya, yaitu apakah itu *dharma* masa lalu, sekarang atau masa depan, dan oleh karenanya, muncul deklarasi dari Sarvāstivāda bahwa **“semua hal itu ada.”** Theravāda menolak model ontologis Sarvāstivāda, mengklaim bahwa ***dhamma hanya ada di masa sekarang***. Tetapi Abhidhamma Theravāda mirip dengan Sarvāstivāda dalam hal prinsip-prinsip analisis *dhamma* yang sama dengan teori kategorial yang membagi pengalaman individu.

Di sini, fungsi taksonomi *sabhāva* juga memunculkan konotasi ontologis tentang eksistensi dalam karakterisasi *dhamma*. Sebagai unit terkecil dari analisis Abhidhamma, ***dhamma dianggap sebagai unsur utama dari pengalaman***. **“Tidak ada yang lain, apakah makhluk, atau entitas, atau manusia, atau seseorang,”** seperti yang diucapkan oleh seorang proklamator bahasan Pali yang terkenal.

Meskipun pernyataan ini dimaksudkan untuk membantah posisi saingan *Pudgalavāda* mengenai realitas sosok orang dengan menegaskan bahwa tidak ada makhluk atau orang yang terpisah dari *dhamma*, muncul gagasan bahwa dunia fenomenal pada dasarnya dunia *dhamma*: bahwa di dalam diri batas-batas pengalaman makhluk tidak ada aktualitas lain selain *dhamma* dan bahwa apa pun yang membentuk setiap *dhamma* yang dibabarkan merupakan sesuatu yang terpisah dan individual adalah sifat intrinsiknya.

Theravāda menguraikan konsep *sabhāva* dalam penjabaran dengan teorinya tentang sejenis, dan mempunyai pengertian tentang apa yang mendasari momen ‘keberadaan’ *dhamma* serta merupakan titik acuan pada saat-saat kemunculan dan lenyapnya.

Sebelum suatu *dhamma* muncul, ia belum mempunyai sifat intrinsik dan ketika ia berhenti, ia diliputi oleh sifat intrinsik ini. Akan tetapi, sebagai kejadian saat ini, walaupun memiliki sifat intrinsiknya, ia hadir sebagai realitas pamungkas dan sifat intrinsiknya adalah bukti keberadaannya yang sebenarnya. Suatu bagian dari komentar (ulasan) bahkan lebih jauh menyebut penamaan instan ini sebagai “perolehan diri (objektif).”

Pengertian-pengertian inilah yang nantinya dipertanyakan oleh **Arya Nagarjuna**.

\*\*\*



# Kṣāntijātakam

## Kisah Kshantivadin

———— Ketahanan Tak Bertepi ————

Di kelahiran kali ini, Bodhisatwa adalah seorang *śhramana* dengan tingkatan pencapaian yang sudah sangat lanjut. Selain memiliki reputasi sebagai penutur Dharma yang hebat, beliau juga mempraktikkan ketahanan (*kshanti*)—tidak bereaksi negatif ketika menghadapi hal-hal yang tidak menyenangkan. Orang-orang memanggil beliau, Kshantivadin—orang yang membabarkan *kshanti*.

Beliau tinggal di suatu bagian hutan yang sangat sunyi, di dekat kolam berair jernih dengan teratai-teratai putih dan biru, dikelilingi semak belukar dan pohon-pohon yang berbuah. Hutan ini dianggap tempat suci dan orang-orang bajik datang mengunjungi tempat ini. Kshantivadin selalu menerima para tamu dengan sangat ramah dan memberikan mereka ajaran tentang *kshanti*.

Di suatu musim panas, raja di negeri tersebut ingin mencari kesejukan di hutan. Beliau pergi ke sana bersama selir-selirnya dan sejumlah besar pengiring. Selir-selir cantik ini mengenakan permata-permata dan bunga-bunga serta diminyaki dengan parfum-parfum semerbak. Raja senang sekali menyaksikan selir-selirnya mengumpulkan bunga-bunga serta menari, bernyanyi, dan bermain di air. Canda mereka serta suara gemerincing dari gelang-gelang tangan dan gelang-gelang kaki mereka terdengar lebih keras dari kicauan burung tekukur maupun suara burung merak.

Setelah bersenang-senang, akhirnya raja merasa lelah dan para pengiring membawakan dipan mewah untuknya, dan di sana raja berbaring untuk beristirahat.

Ketika selir-selirnya melihat raja tertidur, mereka pergi dan berjalan-jalan di sekitar hutan karena terpesona oleh keindahan hutan tersebut, diiringi para pengiring wanita yang membawa payung kerajaan, kipas, dan tempat duduk kerajaan. Meskipun mereka mengenakan banyak untaian bunga serta bunga-bunga di rambut dan telinga, mereka mencabut bunga-bunga dan melucuti semak-semak yang mereka lewati. Jalan yang mereka lalui berserakan dengan kelopak-kelopak bunga yang setengah melayu.

Rombongan para wanita tersebut kemudian tiba di tempat pertapaan Kshantivadin, di mana beliau sedang duduk bermeditasi di bawah pohon. Beliau terlihat begitu lembut dan baik hati, sehingga para wanita tersebut menjadi terpesona. Mereka menghentikan canda dan tarian mereka dan duduk membentuk setengah lingkaran mengelilingi beliau, meminta beliau memberikan ajaran-ajaran yang bermanfaat untuk mereka. Kshantivadin menyambut mereka dengan ramah dan mulai memberikan ajaran sesuai pemahaman mereka dan ajaran yang bisa membangkitkan kebaikan hati mereka. Beliau bertutur bahwa siapa pun seharusnya tidak lalai dalam melakukan tindakan-tindakan bajik setiap hari.

Bodhisatwa berkata, “Orang yang bajik dan murah hati akan diikuti kebahagiaan bagaikan sungai-sungai mengiringi lautan di musim hujan.

Bunga-bunga yang bermekaran adalah hiasan dari semak-semak dan pepohonan, namun permata keberadaan manusia yang sebenarnya adalah kebajikan-kebajikan. Setiap orang harus meninggalkan perbuatan-perbuatan negatif karena dengan demikian, mereka akan menemukan jalan kebahagiaan.

Api padam oleh sungai besar, dan *kshanti* memusnahkan api keinginan indrawi dalam diri manusia. *Kshanti* adalah wujud dari tapa tertinggi.”

Bodhisatwa memberikan ajaran kepada para selir yang mendengarkan dengan antusias dan mereka semua melupakan canda mereka. Mereka bertekad untuk menjalankan praktik *kshanti* yang dibabarkan dengan fasih oleh petapa ini.

Ketika raja terbangun dari tidurnya, beliau melihat ke sekeliling dan tidak menemukan satu selir pun di dekatnya. Raja bangkit dari dipannya dengan agak marah karena biasanya ditemani beberapa selir di sisinya. Ia bertanya kepada para pengiring wanita ke mana para selirnya pergi, dan mendapat informasi bahwa mereka pergi berjalan-jalan di hutan. Kemudian raja mengikuti jejak mereka dari serakan bunga-bunga dan ranting-ranting hingga akhirnya tiba di tempat pertapaan.

Melihat para selirnya duduk membentuk setengah lingkaran mengelilingi Kshantivadin, yang duduk di bawah pohon dan sedang memberikan ajaran kepada mereka, raja cemburu dan sangat marah. Butir-butir keringat bergulir dari wajahnya dan dengan mata penuh kemurkaan, raja berteriak: "Orang munafik, betapa beraninya engkau menatap selir-selirku!"

Para pengiring mencoba mengingatkan raja bahwa beliau sedang berbicara dengan Muni Kshantivadin yang agung, yang pikiran dan tindak-tanduknya sudah murni sejak waktu yang lama. Namun raja tidak mau mendengarnya dan berteriak, "Saya akan menghukum orang yang munafik ini atas kesalahannya yang palsu dan saya akan menunjukkan kepada orang-orang siapa dirinya yang sebenarnya." Dengan kata-kata ini, raja merampas dan menghunus pedang yang dibawa oleh pengawal wanita di belakangnya, siap menyerang Bodhisatwa.

Para selir memohon kepadanya untuk tidak melukai orang suci tersebut. Namun raja begitu marah sehingga ia tidak memedulikan permohonan mereka. Dengan garang, raja menyuruh mereka pergi dan berkata, "Orang ini telah menatap selir-selirku, ia hanya berceramah tentang *kshanti* namun tidak mempraktikkannya. Ia harus dihukum."

Raja lalu berdiri di hadapan Muni yang tetap tenang dan tidak takut meskipun raja mengacungkan pedang, siap untuk menyerang. Raja menjadi semakin marah dan berkata, "Betapa pintarnya ia berkedok, bahkan sekarang ia ingin saya percaya bahwa ia adalah orang suci."

Bodhisatwa tidak marah ketika mendengar kata-kata tersebut tetapi beliau berkata dengan lembut: "Saya mohon maaf jika Baginda tidak mengizinkan saya memberikan sambutan yang selalu saya berikan kepada setiap orang yang mengunjungiku. Pertama-tama Baginda seharusnya melihat apakah saya memang gagal menjalankan *kshanti*, sebelum mengancam saya. Saya berada di hutanmu, di hutan pertapaan, dan seharusnya saya dilindungi oleh pasukan raja dari siapa pun yang akan mengganggu saya. Sekarang Baginda mempersenjatai diri untuk menyerang saya. Apakah salah saya jika selir-selir Baginda datang ke sini dan memohon kepadaku untuk memberi ajaran kepada mereka? Ajaran-ajaran saya tidak mencelakakan mereka dan saya yakin Baginda tidak mempunyai alasan untuk marah kepada saya."

Namun kata-kata lembut ini tak dapat meluluhkan hati raja. Raja berkata, "Jika engkau bukan seorang yang munafik, tetapi benar-benar petapa yang tidak memikirkan hidupmu sendiri, mengapa engkau memintaku untuk menjalankan *kshanti*?"

Bodhisatwa menjawab, "Untuk kebaikan Baginda sendiri, saya memintamu menjalankan *kshanti*. Karena jika Baginda membunuhku, Baginda akan kehilangan daya-daya kebajikanmu dan reputasi baik."

Dengan penuh kebencian, raja berseru kepada Bodhisatwa, "Biar saya lihat *kshanti* yang engkau miliki," dan dengan satu tebasan pedang tajam, raja memotong tangan petapa yang terbentang di hadapannya.

Bodhisatwa tidak mengutuk raja, namun beliau merasa sedih memikirkan penderitaan yang akan dialami raja akibat tindakan yang mengerikan ini. Seperti seorang tabib yang sudah menerima kondisi pasiennya yang tidak memiliki harapan untuk sembuh, beliau berdiam diri.

Melihat ketabahan dan ketahanan dari petapa suci ini, raja menjadi semakin gusar dan berteriak, "Saya akan memotong tanganmu yang lain dan juga anggota-anggota tubuhmu hingga ajal menjemputmu, jika engkau tidak menghentikan tipu muslihatmu."



Bodhisatwa tahu bahwa tidak ada yang dapat menolong raja dan beliau berdiam diri. Lalu raja memotong lengannya, matanya, hidungnya, dan kakinya. Beliau tahu dirinya akan meninggal dan beliau telah siap. Yang beliau cemas hanyalah akibat perbuatan buruk yang dilakukan raja.

Kemudian raja meninggalkan orang suci yang sekarat itu dengan demam membara di hatinya. Sebelum sempat meninggalkan tempat pertapaan itu, bumi membelah, kobaran api keluar darinya dan menelan raja tersebut. Terjadi gempa hebat yang diikuti gemuruh menakutkan. Para pengiring kerajaan yang ketakutan berlari ke Bodhisatwa yang sekarat. Mereka bersujud di hadapannya dan memohonnya untuk tidak mengutuk mereka karena tindakan keji dari raja.

Orang suci yang sekarat itu menenangkan hati mereka dan berkata, “Saya hanya merasa iba terhadap raja, yang membawa akibat negatif bagi dirinya sendiri. Kita semua akan meninggal dan saya telah kehilangan tubuh saya berkali-kali dalam berbagai cara. Sekarang pun saya siap kehilangan tubuh ini tanpa kehilangan ketahanan (*kshanti*) yang sudah begitu sering saya praktikkan.” Dengan demikian Bodhisatwa kehilangan tubuhnya di kehidupan ini. Tidak ada rasa sakit jasmani apa pun, yang dapat membuat Bodhisatwa kehilangan *kshanti* beliau.

\*\*\*

*Kisah ini diukir di Candi Borobudur pada lantai 1, dinding langkan, deretan atas, relief no. 103-107.*



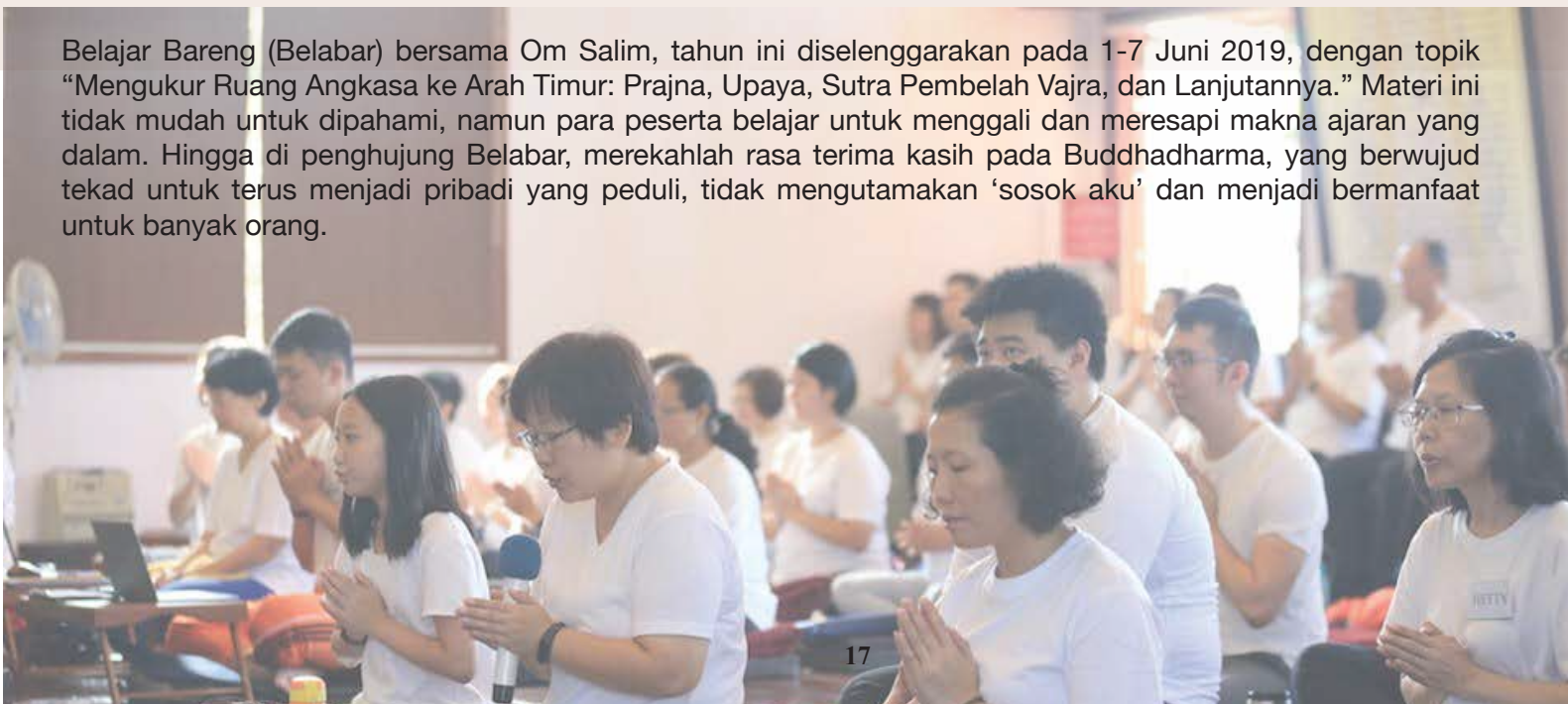
**Relief 107. Kshantivadin sedang memberi ajaran kepada para selir.**

Petapa Kshantivadin duduk di sebelah kanan dalam gestur mengajar. Di tengah relief, para selir dalam gestur sembah duduk mengelilingi sang petapa. Di belakang para selir, terlihat para pengawal.

## Kesan Belabar Lebaran 2019: Ajaran yang Dalam, Kita Belajar Agar Paham



Belajar Bareng (Belabar) bersama Om Salim, tahun ini diselenggarakan pada 1-7 Juni 2019, dengan topik “Mengukur Ruang Angkasa ke Arah Timur: Prajna, Upaya, Sutra Pembelah Vajra, dan Lanjutannya.” Materi ini tidak mudah untuk dipahami, namun para peserta belajar untuk menggali dan meresapi makna ajaran yang dalam. Hingga di penghujung Belabar, merekalah rasa terima kasih pada Buddhadharma, yang berwujud tekad untuk terus menjadi pribadi yang peduli, tidak mengutamakan ‘sosok aku’ dan menjadi bermanfaat untuk banyak orang.



\* Saya teringat dua nasi bungkus yang saya terima di hari ke-3 setelah gempa pada 5 Agustus 2018, dari teman yang hari itu khusus memberikan bantuan logistik di posko kami. Sebuah rasa syukur yang tak terhingga, dengan berurai air mata saya menerima pemberian nasi bungkus tersebut. Satu nasi bungkus tersebut kami makan bertiga: saya, anak, dan suami. Satu bungkus lagi, saya berikan kepada keponakan untuk berbagi pada saudara yang lain. Sungguh rasa nikmat tak terhingga, karena sudah 3 hari kami hanya makan nasi dan kerupuk. Terlebih sudah 3 hari anakku tidak minum susu. Dengan nasi bungkus itu, anakku mau makan banyak dan bisa tidur nyenyak malam itu. Mungkin bagi banyak orang, nasi bungkus tidaklah berarti apa-apa, tapi sungguh saya sangat mensyukuri itu.

**Begitu pula Belabar ini yang bisa diibaratkan seperti rasa lapar akan pengetahuan Dharma sebagai bekal menjalani hidup.** Banyak buku Dharma yang saya miliki, tetapi sangat berbeda dengan datang dan belajar langsung di Belabar ini, karena di sini kita belajar bersama Sangha (komunitas). Saya sangat merasakan manfaat dari pengetahuan yang Guru ajarkan, tentang *Aku*, *Anatta*, *Buddhasatva*, dan cara untuk berbuat kebaikan yang sesungguhnya.

Terima kasih saya sampaikan kepada Om Salim yang sangat menginspirasi saya untuk mempraktikkan Dharma ini. Mempraktikkan ajaran Buddha. Terima kasih kepada teman-teman Potowa yang sudah memfasilitasi kehadiran saya. Kalian luar biasa. Semoga suami saya bisa mengikuti Belabar tahun depan, sehingga kami bisa memiliki pengetahuan yang sama dalam Buddhadharma. Anumodana!

\* *Dear Om Salim dan teman-teman Belabar*, terima kasih telah membantu memfasilitasi dan menunjang berjalannya Belabar ini dengan baik. Terima kasih Om untuk ajarannya. Ini kali ketiga saya ikut Belabar, dan selalu ada pembelajaran yang saya petik. Dari yang awalnya hanya mengerti sedikit, bertambah lagi, dan bertambah lagi.

**Beberapa kali kalau lagi dapat 'ujian kehidupan,' saya ingat jurus dari Om. Saya menyadari 'naik kelas' di ujian kehidupan lebih sulit dari ujian sekolah, karena di sini tidak ada jawaban yang pasti: pilih ini benar, pilih itu juga mungkin benar. Saya teringat Om selalu berpesan untuk "jangan takut."** Jadi saya berpedoman pada motivasi tersebut, untuk sebaik-baiknya, sebisa-bisanya melakukan hal yang bermanfaat; atau paling tidak, tidak merugikan yang lain. Terima kasih untuk pembekalan ini, Om. Doa terbaik untuk Om dan teman-teman.

\* Terima kasih untuk para panitia yang membantu pendaftaran dan pengaturan informasi, terutama karena saya peserta yang mendaftar di pekan-pekan terakhir. Terima kasih untuk Om Salim yang dengan sabar dan telaten memberikan pengajaran. Saya ikut karena sebelumnya di Borobudur, saya mendapat ilmu **Migunaning Tumpraping Liyan** ("Berguna buat sesama") dan **"Kok sama ya?"** (semua orang pada dasarnya ingin bahagia, tidak ingin susah) dari Om.

Di Belabar kali ini, ada banyak kosakata baru yang saya pelajari. Senang sekali mendapat pengajaran dan pengalaman yang meneguhkan spiritualitas saya. Salut dengan energi Om untuk membantu memandu saya *icip-icip* memahami *emptiness* dan *selflessness*.

\* Awalnya agak terkejut karena ternyata tak ada "sosok Aku" seperti yang saya pikirkan. Materi dan pengajaran dari Om banyak membuka pikiran dan memberikan pengetahuan baru. Beberapa di antaranya sudah dicoba untuk diimplementasikan. Semoga sekembali dari sini, badan dan segenap pengetahuan yang menyertai, dapat lebih paham dalam menjalani hidup. Terima kasih Om dan panitia yang memberikan kesempatan ini, walau kami mendaftarnya di saat akhir.



\* Bisa mendengar penjelasan tentang Vajracchedika sungguh sungguh sungguh... langka dan berharga! Karena sutra ini jarang sekali diulas. Bisa sedikit merasakan maksud sutra ini dan 'menangkap' maksud dari beberapa paragraf di bagian awal sutra yang Om ulas. Mohon Om dapat melanjutkan ulasan ini di kesempatan berikutnya sehingga seluruh sutra dikupas tuntas.

Mengenai *sense of self*, ada satu poin yang langsung saya catat: itu termasuk *sense of* pencapaian atas hal-hal baik yang dilakukan, itu pun perlu kita sadari. Terima kasih Om telah mengingatkan hal ini. Karena kadang yang kita sorot justru yang agak jauh atau yang menurut kita 'agak kentara,' tapi tidak menyadari sisi lain yang juga sama beresikonya.

Saya sangat mengapresiasi Om yang juga menyertakan materi-materi Abhidharma, sehingga kita mempunyai perspektif tentang itu, tahu letaknya dalam Buddhadharma. Tahu latar belakangnya, pemikiran, dan pembagian menurut sistem yang berbeda-beda sehingga tidak merasa mengganjal ketika berhadapan dengan keterangan atau interpretasi yang berbeda-beda mengenai Abhidharma.

Sudah lama saya tidak menjalankan meditasi "***Settling the Mind in Its Natural State.***" Senang sekali Om mengingatkan teknik yang sudah hampir saya lupakan ini. Saya berniat untuk melakukan teknik ini untuk mengakses *space of the mind/empty space*. Tadi pagi, tiba-tiba merasa bahwa teknik ini sangat *profound*! Selama ini memang lebih banyak memakai teknik *Open Awareness* dan tidak terpikirkan untuk ganti teknik! Mungkin sesekali perlu ganti teknik, beberapa teknik bisa dilakukan secara bergantian sehingga proses '*cultivating*' menjadi lebih 'lengkap' dari berbagai arah.

Terima kasih Om. Kebajikan Om tidak terukur. Pemberian Om tidak terukur. Sehat dan panjang umur, OM. *Bow & homage!*

\* Terima kasih atas semua kondisi yang mendukung dan tidak mendukung dari proses belajar selama Belabar, semuanya indah baik di awal, tengah hingga akhir. Dari Belabar ini, saya mendapatkan tujuan hidup dari sudut pandang berbeda berdasarkan penjelasan Vajracchedika Prajnaparamita Sutra. Semoga masih bisa punya kesempatan untuk belajar bersama lagi di Belabar selanjutnya.

\* Ini adalah tahun ke-5 saya mengikuti Belabar. Dalam 1-2 tahun terakhir ini, banyak kejadian yang saya alami, yang membuat saya lebih mengerti tentang apa yang Om bagikan ke kita. Satu dua tahun pertama mengikuti Belabar, banyak hal yang belum 'klik' bagi saya, karena mungkin belum banyak hal yang saya alami. Mendengar cerita teman-teman di Belabar juga rasanya, "Hmm, memang sampai segitunya, ya?"

Hingga hal-hal tersebut terjadi pada diri saya sendiri, menghadapi begitu banyak *up and down* dalam hidup, penolakan dalam diri, tidak siap menerima perubahan, di sana saya baru sadar betapa berharganya saya memiliki kesempatan untuk belajar Dharma. Melihat semangat teman-teman untuk belajar, apa yang teman-teman lakukan dalam hidup, begitu juga Om yang begitu semangat *sharing* Dharma ke kita, **mengingatkan saya betapa berharganya hidup dan menghargai hari-hari kita.** Semoga semua dari kita bisa terus bertumbuh dan bermanfaat bagi keluarga, teman, dan orang-orang di luar.

\* Ini pertama kalinya saya ikut kelas Om Salim. Selama beberapa hari belajar, saya merasa sangat banyak disadarkan akan hal-hal yang tidak saya sadari selama ini. Mencari akar permasalahan dalam kehidupan sehari-hari, dari hal yang paling rumit sampai hal yang sepele, yang biasanya membuat kita terperangkap dalam perasaan. Saya selalu lupa untuk menghadirkan kesadaran (*mindfulness*) selama beraktivitas. Walau saya tahu *being mindful* sangat berguna dalam kehidupan, hanya saya masih kurang paham bagaimana menghidrarkannya dalam keseharian. Terkadang terlalu banyak yang harus dikerjakan dan banyak emosi yang terjadi dalam sehari (malah bisa terjadi per setiap detik), itu membuat kita sampai hilang kendali di pusaran duniawi ini.

Dengan ikut kelas Om Salim, saya akhirnya bisa tahu bagaimana mencari dan menjabarkan masalah-masalah yang terjadi sampai ke akarnya. Semoga pelajaran ini bisa langsung saya praktikkan dalam keseharian. Sungguh mengagumkan bisa mempelajari Vajracchedika dan nondualistik dalam kelas kali ini.

# CUPLIKAN PENGALAMAN MENGESANKAN KALA BERTANDANG KE DUSUN KRECEK KALORAN, TEMANGGUNG 29-31 MARET, 2019

Sangat berterima kasih sekali, sungguh bahagia! Orang tua angkat Pak Juwanto beserta Ibu, saudari tercinta Suyami dan suami, anaknya dan kakaknya. Sangat hangat, baik, penuh perhatian, penuh kehangatan. Yang paling berkesan masakannya enak banget, top banget, serta yang bikin terharu sekali perhatiannya. Sempat belajar masak gula aren walau tidak sampai matang. Pagi-pagi *dibangunin* tidur sama Bapak, *dibikin* teh hangat dan kopi, *dibuat*in cemilan yang top. Sangat nyaman diterima seperti anggota keluarga, ditemani cerita asik, *dibuat*in dodol ciamik, ampiang yang sedap dan mantap, peyek dan kerupuk mantap sekali. Kita belum bangun, tapi Ibu sudah ke kebun untuk memetik bahan masakan untuk kita. Sangat terharu sekali jadinya. *Gukguk*-nya juga baik banget, sangat perhatian sampai kita *dianterin* ke pendopo untuk belajar. Salam buat keluarga besar Pak Juwanto: sehat selalu, bahagia selalu, sejahtera lahir batin. Terima kasih tak terhingga dari dalam hati.



Pas perjalanan pulang dari Dusun Krecek, saya *tuh mikir* ... kebaikan apa ya yang sudah saya lakukan sehingga saya layak mengalami kebaikan dari semua teman-teman di dusun ini. Benar-benar tulus sekali. Dengan sepenuh hati, *matur nuhun* banget untuk keluarga Pak Juwanto. Satu keluarga besar yang begitu hangat, baik, dan ramah. Selalu bilanginya “Maaf ya kalau ada yang kurang” tapi justru yang saya rasakan itu hanya kelimpahan dan kasih sayang! Tidak ada kritik, hanya ada kesan yang tidak akan saya lupakan. Pelayanan dan kehangatan ini lebih-lebih dari hotel. **Untuk menghargai kebaikan yang sudah saya terima ini, saya terinspirasi dan bertekad untuk memberi pelayanan yang tulus pada siapa saja, sekalipun pada orang asing!**

Terima kasih juga kepada seluruh warga Dusun Krecek yang baik banget, penuh senyum, suka guyon. Semoga semuanya selalu sehat-sehat, bahagia, makmur sentosa ya.

Orang tua angkat: Pak Ngasiran dan Ibu Kirmi.  
Serasa di rumah sendiri ... mau makan, ambil sendiri .. mau *ngopi*, buat sendiri ... mau duduk di mana, terserah ... mau keluyuran ke mana, terserah. Tidur di dekat pendopo juga nyaman dan hangat. Penuh kehangatan. Kita makannya tinggal *hap hap hap*, tapi buatnya perlu beberapa jam dan alat tumbuknya juga lumayan berat.

Saya senang tinggal di rumah Pak Sutisno dan Bu Rusmini. Ramah dan sopan. Kalau melihat saya duduk sendiri, mereka rela meninggalkan pekerjaannya untuk menemani *ngobrol*. Masakannya enak terutama sambalnya ...





Keluarga Pak Tri Handoko sangat baik dan ramah. Anak dan menantunya Bapak dan Ibu Tri juga sangat baik dan ramah. Setiap kali waktunya makan, pasti sudah disiapkan piring dan sendok di sebelah *rice cooker*. Sering *ditanyain* apakah suka menu tertentu, lalu di sesi makan berikutnya, itu sudah disiapkan! Juga dibekali oleh-oleh yang banyak. Setiap kali mau mandi, sudah disiapkan air panas. Benar-benar peduli seperti seorang ibu terhadap anaknya.

Terima kasih kepada keluarga Pak Tri dan seluruh warga Dusun Krecek. Semoga semuanya selalu sehat, sejahtera, dan sentosa serta berbahagia dalam Dharma. Di hari terakhir ketika melihat Pak Tri memegang piala karena memenangkan lomba, dalam hati saya langsung ikut bergembira.

Dusun Krecek ... orang-orang yang menakjubkan, tingkat sentosanya luar biasa, merasa berkecukupan dan berlebihan. Sangat tulus, ramah, penuh niat baik. Sungguh suatu sukacita! Malam kedua saya sempat duduk-duduk sambil *ngopi* dan dibuatkan Sarimi oleh Ibu tuan rumah.

Sangat bermanfaat berkesempatan ikut Belabar (belajar bareng). Ini bisa dikatakan simbiosis daya guna dan wawasan ... *what an amazing learning experience, what an inspiration ...* Seluruh kegiatan penuh dengan energi positif!

Kesannya baik! Bu Kesi sekeluarga baik sama saya. Makanannya enak-enak. Pulang masih *dibawain* macam-macam. Saya jadi kayak rampok *aja* pulangnyaa.

Kesan yang luar biasa ... dimulai dari niat untuk belajar Dharma, keramahatannya, makanan, tempatnya, airnya juga sejuk dingin.

Terima kasih buat teman Potowa yang di minggu-minggu kritis menghubungi saya untuk mengawal rencana Belabar. Sebenarnya ini jadi jawaban permintaan saya sejak tahun-tahun sebelumnya yang ingin mengajak tim Potowa untuk tur dan *sharing* Dharma di Temanggung. Eh, akhirnya kesampaian juga bahkan di luar ekspektasi, karena tidak cuma kawan-kawan Potowa, bahkan Om pun bisa hadir membabar Dharma. Tentu ini berkah buat kita semua ...

Yang mantap itu kerja teman-teman Dusun Krecek, karena pasti repot sekali. Sekian banyak kegiatan dikelola beriringan di tengah segala keterbatasan: Nyadran, lomba-lomba, menata kampung, dan Belabar. Kebayang banyaknya pekerjaan-pekerjaan teknis sampai administratif yang harus mereka selesaikan. Kita ini cuma tukang kompor saja.

Terima kasih yang sungguh mendalam kepada saudara-saudara dan kerabat di Dusun Krecek atas segala keramahan, perhatian, dan kebaikannya. Apa yang dilakukan di dusun ini menjadi teladan dan sumber inspirasi. Ide "mengadopsi" pengunjung sebagai "anak angkat" per rumah, memungkinkan keakraban dan persahabatan dalam waktu yang singkat! Khususnya Saudara Ngasiran & Ibu Kirmi beserta krunya, terima kasih atas masakan yang enak-enak. Saya sering *nambah lho!*

Semoga Dusun Krecek beserta warganya selalu diiringi kemudahan, kelancaran, kemakmuran. Agar warganya sejahtera, sentosa, penuh sukacita, dan berbahagia dalam Dharma. Terima kasih juga kepada Buddhazine. Semoga Buddhazine terus memberi manfaat seluas-luasnya. Dirgahayu dan paripurna untuk Semua!

# Foto-foto Kegiatan



22 November 2018.

**BWCF (Borobudur Writers & Cultural Festival) 2018, Pembukaan: "Ketenaran Nusantara di Mata Dunia: Kesaksian Karya Yi Jing di Abad VII."**

Narasumber: Salim Lee. Hotel Grand Inna Malioboro, Yogyakarta.



23 November 2018.

**BWCF (Borobudur Writers & Cultural Festival), Simposium: "Kiriman Catatan dari Lautan Selatan oleh Yi Jing."**

Narasumber: Shinta Lee. Ruang Awadhana, Manohara, Magelang.



23 November 2018. **BWCF (Borobudur Writers & Cultural Festival), Ceramah Umum:**

**"Bhumisambhara: Peran Suntingan Sutra-Sutra Borobudur."** Narasumber: Salim Lee. Pendopo Witarka, Manohara, Magelang.



24 November 2018. **BWCF (Borobudur Writers & Cultural Festival): "Membaca Relief Borobudur."**

Narasumber: Salim Lee. Candi Borobudur, Magelang.



24 Februari 2019. **Kunjungan ke Panti Werdha: "Temu Kangen Oma dan Opa."**

Sasana Tresna Werdha Budhi Mulia, Grogol, Jakarta Barat.





7 Maret 2019.  
**Abhaya-dana & Puja.**  
Cipondoh, Tangerang.



29-31 Maret 2019.  
**Belajar Bareng Bersama Upasaka Salim Lee:**  
"Borobudur Kawedhar." Dusun Krecek, Kaloran,  
Temanggung, Jawa Tengah.  
Diselenggarakan oleh Pemuda Buddhis Krecek.



18-21 April 2019.  
**Belabar (Belajar Bareng) Bersama Up. Salim Lee:**  
"Saya Akan Menghantarkan Semua ke Nirwana:  
Vajracchedika Prajnaparamita Sutra, Jin Gang Jing."  
Lotus Village, Sibolangit, Medan.



21 April 2019. **Public Teaching: "Karmavibhanga: Ajaran Borobudur sebagai Landasan untuk Hidup Susila, Cerdas, dan Terampil"**  
oleh Upasaka Salim Lee. Hotel Emerald Garden, Medan. Diselenggarakan oleh SIDDHI & Sekolah Tinggi Agama Buddha, Medan.



26 April 2019. **Public Teaching: "Karmavibhanga: Ajaran Borobudur sebagai Landasan untuk Hidup Susila, Cerdas, dan Terampil"**  
oleh Upasaka Salim Lee. BW Luxury Hotel, Jambi. Diselenggarakan oleh Lama Serlingpa Bodhicitta Study Group, Jambi.





27-28 April 2019. 1) **"Karmavibhanga: Ajaran Borobudur sebagai Landasan untuk Hidup Susila, Cerdas, dan Terampil";**  
2) **Pranidana Raja: Memahami Prasasti Talang Tuwo;** dan 3) **"Hidup dengan Tekad"** oleh Upasaka Salim Lee. Diselenggarakan oleh Wihara Dharmakirti, Palembang.



28 April 2019.  
**"Masak Bersama dan Berbagi dalam Rangka Hari Waisak."** Cipondoh, Tangerang.



19 Mei 2019.  
**Puja Waisak.**  
Training Room, Taman Anggrek, Jakarta Barat.



1-7 Juni 2019.  
**Belabar Bersama Upasaka Salim Lee:**  
**"Mengukur Ruang Angkasa ke Arah Timur: Prajna, Upaya, Sutra Pembelah Vajra & Lanjutannya."**  
Graha Meditasi Jhana Manggala, Gunung Geulis, Bogor.



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, dan sebagainya.

## POTOWA CENTER

Telp : 0811-1885288  
0816-1870570  
(Mettasari Loa)

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

Email : [info@potowa.org](mailto:info@potowa.org)  
[metta\\_lotus@yahoo.com](mailto:metta_lotus@yahoo.com)

Facebook: [Potowa Center](https://www.facebook.com/PotowaCenter)  
Instagram: [potowa\\_center](https://www.instagram.com/potowa_center)