

Dhamma: Suatu Praktik Bertahap **(*Dhamma: A Gradual Training*)**

Dhamma, kenyataan yang diajarkan Buddha, terkuak secara bertahap melalui praktik yang berkesinambungan. Buddha sering kali menekankan bahwa bagi *citta* yang tak terlatih dan tanpa persiapan, Penggugahan tidaklah terjadi seperti kilat yang muncul begitu saja. Namun Penggugahan adalah puncak dari suatu perjalanan panjang yang terdiri dari banyak tahap¹:

Seperti halnya samudra yang mempunyai suatu landaian yang bertahap, kecondongan yang bertahap, kemiringan yang bertahap, dimana hanya setelah melalui suatu kemiringan bertahap yang panjang, barulah ada palung laut yang kedalamannya drastis, begitu pula Dhamma dan Vinaya merupakan praktik bertahap, tindakan bertahap, kemajuan bertahap, dimana *panna* direalisasi setelah melalui perjalanan yang panjang.

(Udana 5.5)

Para bhikkhu, saya tidak mengatakan bahwa direalisasinya *panna* terjadi sekaligus. Namun *panna* direalisasi setelah praktik bertahap, tindakan bertahap, dijalankan secara bertahap. Dan bagaimana *panna* direalisasi setelah praktik bertahap, tindakan bertahap, dijalankan secara bertahap? Ada keadaan dimana setelah keyakinan muncul, seseorang mencari (seorang guru). Setelah mendapatkan guru, dia menjadi dekat. Setelah menjadi dekat, dia mau mendengarkan. Setelah mau mendengarkan, dia mendengarkan Dhamma. Setelah mendengarkan Dhamma, dia mengingatnya. Dengan mengingatnya, dia memahami makna ajaran tersebut. Dengan memahami maknanya, dia setuju akan ajaran tersebut setelah memikirkannya. Dengan setuju akan ajaran tersebut setelah memikirkannya, muncullah niat. Setelah niat muncul, dia mau. Saat dia mau, dia

¹ Murid-murid yang tak terhitung jumlahnya selama berabad-abad telah menghabiskan waktu dan tenaga mereka, bergulat dengan pertanyaan, "Apakah Penggugahan itu terjadi 'mendadak' atau 'bertahap'?" Pandangan Buddha sendiri mengenai hal ini sangat jelas dalam bagian *sutta* ini dan bagian-bagian lainnya dalam Tripitaka: *Citta* berkembang secara bertahap, hingga siap untuk "loncatan" mendadak pada Penggugahan.

mengontemplasikannya. Setelah mengontemplasikannya, dia berupaya. Setelah berupaya, dia merealisasi kenyataan yang paling mendalam dan setelah menembus dengan *panna*, dia melihat secara langsung.

(Majjhima Nikaya 70)

Buddhadhamma senantiasa menekankan pengembangan secara bertahap. “Petunjuk bertahap” (*anupubbi-katha*) oleh Buddha yang ada dalam berbagai bentuk di *sutta-sutta* yang tak terhitung banyaknya, senantiasa mengikuti pola yang sama: Beliau menuntun para pemula, dari prinsip-prinsip mendasar secara bertahap kemudian ajaran-ajaran yang semakin mendalam, hingga direalisasinya Empat Kenyataan Ariya dan realisasi penuh akan Nibbana:

Setelah melihat seluruh persamuan dengan kesadaran beliau, Bhagavan kemudian bertanya pada dirinya sendiri, “Siapa di sini yang mampu mengerti Dhamma?” Beliau melihat Suppabuddha yang menderita kusta duduk dalam persamuan, dan ketika melihat Suppabuddha, muncul dalam *citta* Buddha, “Orang ini mampu mengerti Dhamma.” Dengan tertuju pada Suppabuddha penderita kusta, beliau memberikan ajaran tahap demi tahap, yakni ajaran tentang *dana* (kemurahan hati), ajaran tentang sila, ajaran tentang surga; beliau menerangkan kerugian, kemunduran dan ketidakmurnian dari keinginan indrawi dan manfaat-manfaat dari pengentasan diri. Kemudian ketika beliau melihat bahwa *citta* Suppabuddha telah siap, dapat diarahkan, bebas dari rintangan, bersuka cita dan tajam, beliau kemudian memberikan ajaran yang khas bagi para Buddha, yakni *dukkha*, sumber *dukkha*, berakhirnya *dukkha*, dan jalan (untuk mengakhiri *dukkha*). Dan bagaikan kain bersih, bebas dari noda, yang akan menyerap pewarna dengan baik, begitu pula Suppabuddha, penderita kusta yang sedang duduk di tempatnya, dalam dirinya muncullah mata Dhamma yang tak tercemar dan tak bernoda, “Apa pun yang terbentuk akan berakhir.”

(Udana 5.3)

Pada setiap tingkat “praktik bertahap ini” (*anupubbi-sikkha*), praktisi mendapatkan suatu perspektif yang baru dan penting mengenai *kamma* – yang merupakan pilar utama dari

cara pandang yang tepat. Dengan demikian, ini merupakan kerangka sistematis untuk melihat keseluruhan ajaran Buddha.

Praktik bertahap dimulai dari praktik kemurahan hati, yang membantu memulai proses panjang untuk mengikis kecenderungan-kecenderungan praktisi yang belum tergugah dalam mencengkeram – pada pandangan-pandangan, pada keinginan-keinginan indrawi, dan pada keadaan pikiran dan kebiasaan yang tidak bajik. Ini diikuti pengembangan sila, yaitu pengendalian diri tahap mendasar yang membantu praktisi mengembangkan suatu rasa kepercayaan diri yang sehat dan dapat diandalkan. Ketenangan *citta* yang muncul dari tahap menghargai diri ini membentuk landasan bagi seluruh pengembangan dalam jalan spiritual. Praktisi sekarang mengerti bahwa ada jenis-jenis kebahagiaan yang lebih mendalam dan lebih dapat diandalkan daripada apa pun yang dapat diberikan kepuasan indrawi; kebahagiaan yang muncul dari kemurahan hati dan sila bahkan dapat menghasilkan kelahiran kembali di alam surga – baik secara harafiah maupun kiasan. Namun pada akhirnya praktisi mulai mengenali kekurangan-kekurangan dari jenis kebahagiaan ini: sebaik apa pun terlahir di alam-alam dewa, kebahagiaan yang didapatkan bukanlah kebahagiaan sejati dan tidak langgeng, karena kebahagiaan demikian bergantung pada kondisi-kondisi yang sebenarnya tak dapat dikendalikan. Ini merupakan titik balik dalam praktik, saat praktisi mulai mengerti bahwa kebahagiaan sebenarnya tak akan pernah ditemukan di alam fisik maupun alam indrawi. Satu-satunya jalan menuju kebahagiaan tak berkondisi terletak pada pengentasan diri, berpaling dari alam indrawi, dengan beralih dari wujud-wujud kebahagiaan yang biasa dan lebih rendah pada sesuatu yang jauh lebih bermanfaat dan agung. Sekarang, akhirnya praktisi sudah siap untuk menerima ajaran-ajaran tentang Empat Kenyataan Ariya, yang menerangkan rangkaian praktik mental yang diperlukan untuk merealisasi kebahagiaan tertinggi: Nibbana.

Banyak orang barat pertama kali bertemu Buddhadhamma melalui retreat-retret meditasi, yang biasanya dimulai dengan petunjuk-petunjuk bagaimana mengembangkan kualitas-kualitas positif akan *sati* yang tepat dan *samadhi* yang tepat. Perlu dicatat bahwa meskipun kualitas-kualitas ini penting, Buddha menempatkan kualitas-kualitas tersebut (*sati* yang tepat dan *samadhi* yang tepat) di bagian terakhir dari praktik bertahap. Artinya jelas: untuk memperoleh manfaat terbesar dari praktik meditasi, untuk sepenuhnya mengembangkan seluruh kualitas yang dibutuhkan untuk Penggugahan, landasan pokok tak dapat diabaikan. Tak ada jalan pintas.

Iniilah praktik enam tahap yang diajarkan Buddha secara rinci:

1. Kemurahan hati (*dana*)
2. Sila
 - Lima sila
 - Delapan sila
 - Sepuluh sila
 - Sila-sila yang dijalankan pada hari-hari *Uposatha*
3. Surga (*sagga*)
 - 31 alam kehidupan
4. Kerugian (*adinava*)
5. Pengentasan diri (*nekkhamma*)
6. Empat Kenyataan Ariya (*cattari ariya saccani*):
 - a. Kenyataan Ariya tentang *Dukkha* (*dukkha ariya sacca*)
 - *Dukkha*
 - Samsara
 - b. Kenyataan Ariya tentang Sumber *Dukkha* (*dukkha samudayo ariya sacca*)
 - Dambaan (*tanha*)
 - Kesalahpengertian (*avijja*)
 - c. Kenyataan Ariya tentang Berakhirnya *Dukkha* (*dukkha nirodho ariya sacca*)
 - Nibbana
 - d. Kenyataan Ariya tentang Jalan untuk Mengakhiri *Dukkha* (*dukkha nirodha gamini patipada ariya sacca*) yakni Delapan Jalan Ariya. Ulasan mengategorikan Delapan Jalan Ariya dalam tiga kelompok:

panna:

1. Cara pandang yang tepat (*samma-ditthi*)
 - Tindakan yang disertai kehendak (*kamma*)
 - Persahabatan spiritual (*kalyanamittata*)
2. Pikiran yang tepat (*samma-sankappo*)

sila:

3. Ucapan yang tepat (*samma-vaca*)
4. Perbuatan yang tepat (*samma-kammanto*)
5. Cara hidup yang tepat (*samma-ajivo*)

samadhi:

6. Upaya yang tepat (*samma-vayamo*)
7. *Sati* yang tepat (*samma-sati*)
8. Konsentrasi yang tepat (*samma-samadhi*)
 - *Jhana*

Sumber: "Dhamma: *dhamma*", edited by John T. Bullitt. *Access to Insight*, 21 February 2011, <http://www.accesstoinsight.org/ptf/dhamma/index.html>.

Diterjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia oleh tim penerjemah Potowa Center. April 2012.