

## **Kunci Menuju Kebahagiaan** **Oleh Sayalay Susilā**

Dalam tradisi kami, sebelum memulai ceramah Dhamma, kami terlebih dahulu memberikan penghormatan kepada Buddha.

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-Sambuddhassa*

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-Sambuddhassa*

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-Sambuddhassa*

*Terpujilah Sang Bhagava, Yang Maha Suci, Yang telah Mencapai Penerangan Sempurna*

Semua mahluk mencintai kebahagiaan, mencari kebahagiaan dan menghindari penderitaan. Sayangnya, banyak orang menganggap kebahagiaan berasal dari luar dirinya, dari kenikmatan apa yang dilihat, suara, wewangian, aroma, sentuhan dan objek-objek batin. Mata kita terus menerus mencari hal-hal yang menyenangkan dan ingin dilihat. Kita menghabiskan waktu kita untuk menonton film, berbelanja. Para pria mencari wanita cantik; para wanita merias diri untuk menarik pria. Telinga kita terus menerus mencari suara-suara yang menyenangkan seperti musik dan kata-kata pujian. Hidung kita selalu mencari wewangian yang harum dan menyenangkan. Lidah kita selalu mencari makanan lezat dan rasa manis – rasa dari makanan, alkohol dan obat-obatan. Kita makan bukan lagi untuk menyokong tubuh, tetapi untuk memuaskan keinginan kita, makan dengan berlebihan dan kemudian berusaha keras mengurangi bobot tubuh kita. Banyak orang yang sangat suka minuman anggur dan minuman keras hingga akhirnya menjadi pencandu alkohol.

Dan tubuh kita senantiasa mendambakan sentuhan lembut seperti tempat tidur yang lembut, pakaian yang nyaman dan tentu saja sentuhan dari orang yang kita cintai. Pikiran kita terlena oleh berbagai macam fantasi, perencanaan dan pengharapan akan masa depan atau mengingat kenangan-kenangan indah di masa lalu.

Karena kesalahan persepsi ini – bahwa kebahagiaan dapat diperoleh dari kenikmatan akan enam objek eksternal ini – kita tidak melihat ke dalam diri kita sendiri sebagai sumber kebahagiaan yang sesungguhnya.

Karena kita mengira bahwa enam objek eksternal ini dapat memberikan kita kebahagiaan dan kepuasan yang sebenarnya, maka kita akan bertindak sesuai dengan pemahaman ini. Sehingga dengan tubuh kita, kita mencari berbagai macam jenis kepuasan melalui enam macam objek eksternal, melupakan bahaya yang terdapat dalam kenikmatan, lupa bahwa semakin kita menikmati kenikmatan inderawi semakin kita kecanduan. Perasaan menyenangkan yang berasal dari kenikmatan atas objek-objek tersebut akan menimbulkan keinginan dan karena keinginan yang amat sangat ini maka timbullah kemelekatan; kita akan terus menerus melekat pada enam objek eksternal ini hingga kita tidak mampu terlepas darinya. Kita menjadi budak, melakukan berbagai tindakan melalui tubuh jasmani maupun ucapan untuk memuaskan nafsu keinginan tersebut. Seluruh tindakan melalui tubuh, ucapan dan pikiran, menurut ajaran Buddha disebut *kamma*. Dan menurut hukum *kamma*, setiap tindakan akan menimbulkan akibat. Ketika kita melemparkan sebuah bola ke dinding maka bola tersebut akan memantul kembali ke kita.

Tindakan-tindakan ini akan menimbulkan energi *kamma*, yang akan mengendap di dalam arus batin dan jasmani kita. Ketika energi *kamma* ini bertemu dengan kondisi yang tepat, maka akibatnya akan timbul. “Buahnya” timbul, maka kita pun harus menanggung akibat dari *kamma* tersebut.

Lalu bagaimana kita menjadi diperbudak kenikmatan inderawi ini? Saya berikan anda sebuah contoh: kadangkala ketika kita memiliki luka di anggota tubuh kita dan luka tersebut menimbulkan rasa gatal yang amat sangat sehingga kita ingin menggaruknya; namun kita juga tahu bahwa semakin kita menggaruknya, maka luka tersebut akan semakin parah. Namun kita tidak mampu mengendalikan pikiran kita untuk tidak menggaruknya. Lalu mengapa kita melanjutkan menggaruk luka tersebut? Hal ini karena semakin kita menggaruk koreng atau luka tersebut, kita merasakan kepuasan, bahkan dapat dikatakan menikmatinya, meskipun tindakan ini akan membuat luka semakin parah. Namun kita tidak peduli dengan akibatnya; yang terpenting adalah kepuasan dan perasaan menyenangkan yang ditimbulkan saat kita mulai menggaruk. Hal ini sama dengan semua kenikmatan inderawi. Pada saat anda mulai menikmati kesenangan indera, tentu saja hal ini akan memberikan perasaan puas dan nikmat; namun bekas luka dan kesakitan yang ditimbulkan jangan dianggap remeh. Buddha menggambarkan kenikmatan inderawi seperti seseorang yang membawa obor yang menyala dan berlari melawan angin. Pada saat dia berlari melawan angin, api dari obor tersebut selalu berbalik membakar orang tersebut. Hanya dengan melepaskan obor tersebut maka dia tidak akan terbakar.

Tentu saja, tidak ada salahnya kita menikmati apa yang kita peroleh secara sah. Namun harus ada batasan. Katakanlah terdapat sebotol madu dan seekor semut yang menyukai manisnya madu. Ketika semut tersebut melihat madu, maka ia akan memasuki botol tersebut untuk mencicipi madu. Tidak menjadi masalah jika semut tersebut hanya meminum satu tegukan untuk melepaskan rasa hausnya. Namun kebanyakan semut tidak mampu menahan diri hanya dengan satu tegukan, mereka akan terus menerus meneguk madu dan hingga akhirnya mereka akan tenggelam di dalam madu lalu mati. Inilah bahaya terselubung dari kesenangan inderawi. Ketika keinginan atas kesenangan indera bertambah, seluruh tubuh dan batin kita terbakar, gelisah dan bingung. Kita langsung tersiksa akan nafsu keinginan. Tidak lagi ada perasaan damai. Untuk itu sangatlah penting untuk memahami kenikmatan dari enam macam objek indera tidak akan pernah membawa kebahagiaan yang kekal.

Lalu bagaimana cara memperoleh kebahagiaan yang sesungguhnya? Kebahagiaan memiliki berbagai macam tingkatan, mulai dari bentuk yang kasar hingga sangat halus.

*Berbagi apa yang kita miliki dengan orang lain.*

Di dalam ajaran Buddha, tindakan ini disebut *dana* atau amal. Apapun yang kita miliki, mungkin uang, pengetahuan, barang, perkataan yang baik, perhatian dan kasih sayang, inspirasi, kita berbagi kepada orang lain yang mungkin membutuhkan hal-hal seperti ini. Mungkin bagi kita, berbagi makanan bukanlah sebuah hal yang besar, namun hal ini tindakan yang besar bagi orang yang sedang kelaparan. Ketika kita melihat orang lain menggunakan barang-barang yang kita berikan dan kita melihat mereka mendapat manfaat dari barang tersebut, dan mereka menjadi bahagia, maka kita juga akan turut berbahagia. Saya rasa banyak orang yang melakukan *dana* jenis yang ini. Hal ini merupakan salah satu jenis kebahagiaan.

Dengan memberikan sebagian milik kita kepada orang lain, maka kita akan menemukan kebahagiaan jenis lain, yang datang dari:

*Ketidak-melekatan dengan harta benda kita.*

Kita menyadari bahwa ketika hidup kita akan berakhir, kita harus meninggalkan segalanya, rumah besar kita, mobil, uang – kita bahkan tidak dapat membawa uang satu sen pun. Lalu apa yang kita bawa saat kita meninggal? *Kamma* baik dan buruk.

Kebanyakan orang saat hendak meninggal mengalami rasa takut dan bingung, tidak mampu meninggalkan kemelekatan atas harta benda yang sangat mereka sayangi. Dengan sering berdana selama hidup, akan memberikan kebahagiaan dan kegembiraan saat seseorang merenungkannya menjelang detik-detik kematiannya. Tindakan kemurahan hati akan mengarahkan ke alam yang berbahagia. Tetapi jika ketika kita masih hidup, kita tidak mampu berbagi sedikit pun dengan orang yang membutuhkan, maka kita mengumpulkan *kamma* akibat tindakan kekikiran dan bukan kemurahan hati, dan hal ini akan mengarahkan kita terlahir kembali dengan tidak bahagia. Dengan mengetahui jika pada akhirnya kita akan mati dan meninggalkan seluruh harta benda kita, lalu mengapa kita tidak belajar mempraktekkan ketidak-melekatan pada harta benda kita selagi kita masih hidup dengan berbagi apa yang kita miliki dengan orang lain? Dengan mempraktekkan kemurahan hati saat hidup, kita tidak hanya menjadikannya sebagai sebuah *kamma* kebiasaan namun juga merasakan kebahagiaan saat ini dan sekarang.

Jadi kita akan memperoleh dua macam jenis kebahagiaan dengan mempraktekkan berdana-kebahagiaan yang diperoleh saat berbagi dengan orang lain dan kebahagiaan yang diperoleh melalui ketidak-melekatan dengan harta benda kita. Keduanya disebut kebahagiaan dalam bentuk “kasar”.

Kebahagiaan yang lebih halus dikembangkan dari tindakan seperti:

*Tidak menyakiti mahluk lainnya.*

Orang saling menyakiti satu sama lain melalui tindakan fisik dan ucapan. Seseorang menyakiti orang lain melalui tindakan fisik seperti memukul dan membunuh; kita bahkan membunuh hewan untuk kepuasan kita. Melalui ucapan, kita menyakiti orang lain dengan berdusta, berbicara kasar (memaki) dan menyebarkan gosip buruk yang menyebabkan permusuhan antara dua pihak.

Tidak menyakiti mahluk lainnya dapat dilakukan dengan latihan menahan diri. Kita berlatih menahan diri dengan mengikuti Pancasila atau lima aturan dasar moralitas yakni:

1. Menahan diri dari pembunuhan
2. Menahan diri dari pencurian: tidak mengambil barang yang tidak diberikan oleh orang lain
3. Menahan diri dari perzinahan
4. Menahan diri dari berbohong (berdusta)
5. Menahan diri dari zat-zat yang dapat melemahkan kesadaran.

Menggunakan obat-obatan saja tidak dapat langsung dikaitkan dengan tindakan tidak baik, namun ketika seseorang mengkonsumsi minuman keras dan obat-obatan tanpa batas, kejernihan batinnya hilang – batin menjadi tidak terkendali. Pada saat itu seseorang dapat melakukan apapun tetapi tidak menyadari akibatnya. Ada umat yang mengatakan kepada saya, “Ketika suami saya tidak

meminum alkohol maka dia baik-baik saja; dia adalah orang yang baik. Namun pada saat dia mulai mabuk, dia akan mulai memukul saya, mencaci maki saya, dan bahkan memukuli anak laki-laki dan perempuan saya. Dia menjadi orang gila.” Jadi kita menghindari zat-zat yang melemahkan kesadaran karena pada saat seseorang kehilangan kejernihan batinnya, maka dia mampu melakukan berbagai macam tindakan buruk, yang akan menyakiti baik orang lain maupun dirinya sendiri.

Seseorang berlatih menahan diri adalah berdasarkan dua pertimbangan: belas kasih kepada makhluk lain dan pemahaman atas hukum *kamma*.

Karena belas kasih kepada makhluk lain, kita menahan diri dari membunuh. Semua makhluk hidup mencintai hidupnya. Sebagai contoh, katakanlah suatu malam ketika anda sedang berjalan-jalan di malam hari, tiba-tiba seorang perampok datang mengancam anda dengan pisau, meletakkannya di leher anda dan mengancam untuk menancapkannya di leher anda. Apa yang anda rasakan? Ketakutan. Anda akan merasakan ketakutan. Takut akan apa? Perasaan takut akan dilukai, takut akan dibunuh. Mengapa kita takut akan dibunuh? Itu karena kita mencintai hidup kita. Kita ingin hidup. Semua makhluk hidup, termasuk hewan, juga mencintai hidupnya. Mereka juga tidak ingin dibunuh. Oleh sebab itu, Buddha bersabda mereka yang mencintai hidupnya janganlah menyakiti makhluk lainnya. Jadi berdasarkan belas kasih kepada makhluk lainnya kita menahan diri untuk tidak melakukan tindakan buruk melalui perbuatan jasmani dan juga ucapan.

Pertimbangan kedua adalah pemahaman terhadap hukum *kamma*. Hukum *kamma* menyatakan tindakan baik akan menghasilkan akibat yang baik, kejahatan akan mendapatkan akibat buruk. Ketika kita menyakiti makhluk lain, suatu ketika akibat dari tindakan tersebut akan kembali ke kita. Ketika kita membunuh makhluk lainnya, maka terdapat kehendak: kehendak (keinginan) untuk mengurangi usia hidup seseorang. Sebagai akibatnya, kita akan berumur pendek. Di dunia ini anda dapat melihat ada orang-orang yang berumur panjang, sedangkan sebagian ada yang hidup dalam waktu yang singkat. Beberapa meninggal di usia 15 atau 20, dan banyak meninggal ketika masih di dalam rahim ibu. Mengapa hal ini terjadi? Semua terjadi karena sebab dan akibat. Tidak ada hal apapun yang terjadi tanpa sebuah sebab.

Mereka yang meninggal dalam usia muda adalah orang-orang yang sedang menerima akibat *kamma* dari melakukan pembunuhan di kehidupan lampau mereka. Dengan memahami hukum *kamma* kita menahan diri dari pembunuhan karena kita mencintai diri kita, dan kita ingin berumur panjang di dunia ini. Sebagai tambahan, dengan tidak menyakiti orang lain kita sendiri akan terlindungi dari dan oleh hukum *kamma*.

Perlindungan ini adalah perlindungan dari dalam, bukan perlindungan dari luar. Buddha pernah menjelaskan perbedaan tersebut: Ketika seorang raja dan menteri-menterinya keluar bepergian, mereka akan dilindungi oleh banyak pengawal. Tetapi ini bukanlah perlindungan yang sesungguhnya; perlindungan semacam ini tidak menjamin. Bukankah kita menyaksikan banyak presiden dari berbagai negara yang meninggal karena ditembak? Namun apabila kita berlatih menahan diri dan tidak menyakiti orang lain melalui perbuatan maupun ucapan, kita dilindungi dari dalam diri kita, dari *kamma* baik kita dan bahkan lebih aman meskipun tidak ada seluruh pengawal untuk melindungi kita. Perlindungan dari dalam jauh lebih penting dan bertahan lama daripada dilindungi dari luar oleh seluruh pengawal tersebut. Kebebasan dari rasa takut sangatlah penting, terutama di Amerika Serikat. Banyak orang Amerika yang memberitahu saya bahwa mereka mempunyai banyak ketakutan dan kekhawatiran – takut akan ditembak di jalan. Bagaimana kita

menanggulangi takut semacam itu? Jika seseorang menjaga kemurnian moralitas – tidak pernah menyakiti orang lain melalui perbuatan, ucapan dan pikiran – maka secara langsung orang tersebut akan merasa gembira dan terbebas dari rasa takut. Kemanapun saya pergi, saya tidak akan kuatir terhadap apa yang akan terjadi pada diri saya karena saya yakin dengan kekuatan *kamma* baik saya yang akan melindungi saya. Bahkan jika saya disakiti, saya akan berfikir dengan bijaksana: bahwa kejadian tersebut adalah akibat dari *kamma* buruk saya. Saya sedang membayar hutang saya – itu saja!

Bebas dari rasa takut adalah salah satu jenis kebahagiaan. Perasaan ini membuat pikiran seseorang menjadi tenang, memiliki keberanian dan bebas. Namun jika sebelumnya anda pernah menyakiti orang lain, tidak pernah ada kata terlambat untuk mulai melatih diri dari sekarang. Latihan menahan diri memberikan perlindungan dari dalam dan membuat seseorang menjalani kehidupan tanpa rasa takut. Hal ini berarti menambah keyakinan dalam hidup meskipun tengah menghadapi bahaya dan kematian. Hidup menjadi lebih bahagia dan indah. Ini adalah kebahagiaan jenis kedua: kebahagiaan yang diperoleh dari dalam diri sendiri berlandaskan atas tidak menyakiti makhluk lain melalui ucapan dan perbuatan.

Sekarang kita menuju ke kebahagiaan jenis ketiga. Kebahagiaan yang diperoleh dari tidak menyakiti orang lain bahkan tidak pula secara batin. Secara perbuatan dan ucapan kita mungkin tidak menyakiti orang lain, tetapi kadangkala secara batin kita mungkin mengharapkan musuh kita tersakiti. Pada saat pemikiran buruk ini muncul di batin kita, batin akan kehilangan kedamaian dan kebahagiaan. Lalu bagaimana kita mengatasi pikiran buruk ini? Kita mengatasinya dengan mengembangkan perasaan cinta kasih, *meditasi cinta kasih (metta bhavana)*. *Metta* adalah kasih sayang tanpa batasan atau universal, kasih sayang yang tidak mengikat – sederhananya hanya menginginkan orang lain untuk berbahagia tanpa mengharapkan imbalan apapun.

Dalam meditasi ini, kita memancarkan pikiran penuh cinta kasih kepada orang lain dengan perasaan tulus mengharapkan agar mereka sehat, bahagia, dan damai, terbebas dari kebencian dan kekotoran batin lainnya. Pikiran penuh cinta kasih ini akan menghasilkan banyak getaran-getaran atau energi yang baik berasal dari diri kita yang kemudian akan kembali berdampak positif kepada diri kita sendiri maupun orang lain. *Metta* (cinta kasih) akan meningkatkan kesehatan dan hubungan yang baik dengan orang lain, bahkan dengan musuh kita. Namun, memancarkan cinta kasih kepada musuh kita bukanlah hal yang mudah. Untuk itu, kita memulai latihan dengan terlebih dahulu mengirimkan *metta* kepada diri kita sendiri. Kembali lagi, latihan ini sangat sulit dijalani untuk sebagian orang Amerika, banyak dari mereka yang mengatakan kepada saya bahwa mereka memiliki banyak kebencian terhadap diri sendiri. Dalam kasus ini, latihan yang tepat dapat dimulai dengan hewan peliharaan anda. Kebanyakan orang Amerika mencintai binatang peliharaan, bahkan melebihi terhadap manusia. Suatu hari saya bertanya kepada seorang wanita Amerika yang memiliki banyak binatang peliharaan, “Mengapa anda sangat menyukai binatang peliharaan?” Dia menjawab, “Ketika saya marah kepada mereka, setidaknya mereka tidak akan membalas berdebat dengan saya.”

Jadi mulailah dengan binatang peliharaan anda, dan jika telah berhasil, lalu anda dapat menggantinya dengan memancarkan *metta* kepada diri sendiri:

“Semoga saya sehat dan bahagia... terbebas dari semua penderitaan batin... terbebas dari penderitaan jasmani.” Cobalah untuk membayangkan kenangan indah yang pernah anda alami. Atau berpikir betapa beruntungnya anda mampu mempraktekkan ajaran Buddha.

Ulangi pesan di atas terus menerus hingga pikiran anda menjadi tenang dan bahagia.

Selanjutnya kita memancarkan *metta* kepada guru yang kita hormati dengan sepenuh hati hingga kegembiraan dan kebahagiaan timbul di hati kita:

“Semoga anda sehat dan berbahagia... terbebas dari segala penderitaan batin... terbebas dari seluruh penderitaan jasmani.” Rasakan perasaan cinta kasih anda menyelimutinya.

Kemudian kita melanjutkan ke sahabat yang kita sayangi dengan harapan yang sama. Tidak sulit untuk memancarkan cinta kasih kepada teman baik kita, bukan? Ketika pikiran menjadi tenang dan bahagia, berpindahlah kepada orang yang netral. Untuk memancarkan cinta kasih kepada seseorang yang netral memerlukan usaha dan waktu yang sedikit lebih banyak. Namun ketika batin telah diliputi oleh rasa kasih sayang kepada guru yang kita hormati serta sahabat, dengan kekuatan serta momentum kondisi batin yang telah terbentuk, maka akan menjadi lebih mudah dalam melanjutkan memancarkan cinta kasih kepada orang yang netral. Kita mengulang kalimat-kalimat di atas hingga batin kita menjadi bahagia. Tahap terakhir, memancarkan cinta kasih kepada musuh kita. Tetapi jangan memulai tahap ini dengan musuh yang paling anda benci! Meskipun dalam batin anda berkata, “Semoga musuh saya sehat dan bahagia, semoga dia terbebas dari penderitaan,” jika anda tidak mampu memaafkan kesalahan yang telah dilakukannya terhadap anda, maka anda akan mengakhiri meditasi anda dengan ingin membalas tindakannya – mungkin sebuah pukulan keras! Hal ini karena kita belum mampu mengembangkan batin kita dengan mantap.

Pertama pilihlah orang yang sedikit tidak anda sukai. Pada saat anda berhasil memancarkan rasa cinta kasih kepadanya, bergantilah kepada orang lain yang lebih tidak anda sukai, hingga akhirnya anda sampai pada musuh yang paling anda benci. Dan jika anda tidak memiliki musuh di dunia ini, maka hal ini adalah sebuah berkah. Anda tidak perlu lagi memancarkan cinta kasih kepada musuh. Meskipun kita mungkin tidak membenci orang lain, orang lain mungkin ada yang tidak menyukai kita; sehingga orang yang tidak menyukai kita dapat juga dipertimbangkan sebagai musuh kita. Pancarkan *metta* kepada mereka. Suatu hari ketika anda bertemu dengan mereka, mereka mungkin akan mulai tersenyum kepada anda, menyapa anda, atau bahkan mengirimkan hadiah kepada anda. Pada saat itu kebahagiaan yang berlimpah akan timbul dalam diri anda. Anda telah membuat rasa benci tersebut melunak. Dan jangan mengira ini adalah sebuah keajaiban. Latihan ini benar-benar ampuh. Saya ingin berbagi pengalaman pribadi saya dengan anda.

Bertahun-tahun yang lalu ketika saya sedang berada di Malaysia, saya tinggal dengan seorang rekan biarawati dan seorang wanita muda. Wanita muda ini berlaku kasar terhadap kami secara terus menerus tanpa alasan yang jelas. Dan saya mulai merasa tidak nyaman dengan kelakuannya. Hingga suatu hari saya merasa harus melakukan sesuatu untuk memperbaiki keadaan tersebut. Dengan mengingat sabda Buddha. “Kebencian tidak dapat dilawan dengan kebencian,” saya memutuskan untuk memancarkan cinta kasih kepada wanita muda tersebut.

Dengan membayangkan gambaran dirinya dengan jelas dalam batin, saya berulang-ulang dan dengan perasaan tulus mengirimkan kepadanya selama satu setengah jam pikiran sebagai berikut: “Semoga anda sehat dan bahagia, bebas dari segala kemarahan.” Setelah itu, saya kembali ke ruangan saya. Namun sebelum saya memasuki ruangan saya, biarawati yang lain mengatakan kepada saya bahwa wanita muda tersebut telah mempersiapkan dua buah hadiah untuk kami. Wow, sebuah

kejutan! Kejadian ini sungguh diluar bayangan saya. Dia memberikan hadiah kepada saya dengan penghormatan ber-namaskara sebanyak tiga kali. Dan mulai dari hari itu dia menjadi lebih ramah dan kami tinggal bersama dengan rukun hingga akhirnya kami meninggalkan tempat tersebut. Lihatlah kekuatan dari *metta*!

Jadi pikiran cinta kasih ini sendiri mempunyai kekuatan yang luar biasa. Anda harus memiliki keyakinan akan hal ini. Cobalah sendiri. Jika anda mempunyai banyak musuh anda bahkan harus lebih giat melatihnya. Latihan ini akan membantu hubungan pribadi anda. Jika anda mencoba melatihnya pada atasan anda, anda mungkin dipromosikan! Jika anda adalah pemilik dari sebuah perusahaan besar dan anda menginginkan produktivitas, cobalah untuk memancarkan *metta* kepada seluruh karyawan anda. Anda dapat mencobanya terutama kepada karyawan yang sepertinya tidak pernah mendengarkan anda!

Saat anda telah ahli dalam meditasi *metta*, kita dapat langsung memancarkan *metta* kepada mereka yang telah melukai dan menyiksa kita, dan hal ini akan membuat kita sendiri penuh dengan kebahagiaan. Di dalam dunia ini, anda tidak dapat menghindari orang-orang yang memaki anda, menyiksa anda. Hal ini disebut delapan kondisi duniawi:

mengalami penderitaan dan kebahagiaan; terkenal dan tersisih; untung dan rugi; dipuji dan dicela.

Dengan menguasai meditasi cinta kasih, maka kita akan membalas musuh kita dengan kesabaran dan cinta kasih, memenangkan pertempuran yang sulit dimenangkan. Jika kita membalas kemarahan seseorang dengan kemarahan, maka kita akan seperti orang yang mengambil bara api untuk dilempar kepada orang lain, namun berakhir dengan membakar diri sendiri. Seharusnya, kita mengharapkan dia untuk sehat dan bahagia, bebas dari penderitaan batin, bebas dari kemarahan. Orang yang mengucapkan kata-kata kasar dan hendak menyakiti kita merekalah yang rugi. Untuk mengucapkan kata-kata kasar demi menyakiti orang lain, seseorang harus membangkitkan rasa marah terlebih dahulu; tanpa kemarahan, dia tidak mampu mengucapkan kata-kata kasar. Jadi dia adalah korban dari kemarahannya saat dia berlaku kasar kepada kita. Meskipun kelihatannya kita sedang diperlakukan kasar, sebenarnya, dialah yang merasakan penderitaan batin terlebih dahulu. Jika kita tidak bereaksi terhadap kemarahannya, dialah yang kalah. Menurut hukum *kamma*, dia kehilangan kebahagiaannya sekarang dan kemudian. Dengan memahami hal ini, kita dapat memindahkan perhatian kita dari memancarkan *metta* ke memancarkan belas kasih. Saat kita dipenuhi oleh belas kasih, musuh kita mungkin dapat melukai kita secara fisik dan ucapan, namun tidak pernah secara batin. Jika tidak ada yang mampu menyakiti kita, maka ini adalah berkah yang besar. Dengan memandang seperti ini secara bijaksana, kita bahkan akan lebih terbebas dari rasa takut. Diberkahi dengan *metta*, kemana pun kita pergi, *orang-orang akan menyayangi kita karena kita menyayangi mereka*. Kita tidak merasa kesepian lagi. Ini adalah kebahagiaan jenis ketiga.

Sekarang kita sampai pada kebahagiaan yang paling halus, yang paling sulit untuk diperoleh. Jika dibandingkan maka tiga kebahagiaan sebelumnya lebih mudah diperoleh. Kebahagiaan yang terakhir dan sesungguhnya berasal dari:

*Melepaskan kemelekatan terhadap tubuh jasmani dan batin*

Semua orang melekat pada tubuh. Karena itu, ketika tubuh sakit atau ketika penyakit apapun timbul, kita merasa tertekan dan menjadi tidak bahagia; ketidak-bahagiaan dan rasa tertekan ini membuat kesehatan kita semakin memburuk. Apakah anda pernah menyelidiki mengapa kita merasa

tidak bahagia ketika tubuh kita sakit? Penyebabnya adalah kita memiliki kemelekatan mendalam terhadap tubuh. Bagi seorang *Arahat*, seseorang yang telah tercerahkan, yang tidak lagi memiliki kemelekatan terhadap tubuh, apapun yang terjadi terhadap tubuhnya, dia hanya merasakan kesakitan secara fisik tapi tidak secara batin. Manusia biasa merasa sakit secara jasmani dan batin ketika mereka jatuh sakit. Hal ini terjadi karena kita terikat kepada dan mengenali tubuh sebagai “aku” dan “diriku”. Kemelekatan dan kesalahan dalam mengenali ini timbul akibat ketidakmampuan dalam melihat tubuh sebagaimana adanya. “Tubuh” hanyalah sebuah konsep. Empat unsur yang membentuk tubuh merupakan kebenaran yang sesungguhnya, dan inilah yang seharusnya kita semua ketahui. Hal ini dapat diketahui dengan mempraktekkan *meditasi empat unsur*.

Empat unsur tersebut adalah unsur tanah/padat, unsur air/cair, unsur api/panas dan unsur udara/gerak.

Unsur tanah bukan merujuk pada tanah itu sendiri, namun karakteristik yang dimiliki dan diusung oleh elemen inilah maka dikategorikan menjadi unsur tanah. Unsur tanah memiliki enam karakteristik: keras, kasar, berat, lembut, halus dan ringan. Anda dapat merasakan unsur tanah di seluruh tubuh anda. Sebagai contoh, ketika anda menyentuh tulang atau kepala anda, anda merasakan keras. Kekerasan ini adalah unsur tanah. Terkadang anda merasakan kelembutan, ini juga merupakan unsur tanah. Bentuk keras dan lembut adalah relatif.

Unsur air memiliki karakteristik mengalir: air mata kita mengalir, demikian pula air liur dan darah. Unsur air memiliki karakteristik kohesi (mengikat; melekat), yang mana membuat organ-organ tubuh saling mengikat sehingga mereka tidak terpecah.

Unsur api memiliki karakteristik panas dan dingin, yang juga dapat dikatakan bersifat relatif. Ketika unsur ini panas, maka ia memiliki karakteristik panas. Ketika unsur api tidak terlalu panas, maka ia memiliki karakteristik dingin. Rasa panas yang menghangatkan tubuh, energi panas untuk mencerna, dan panas yang menyebabkan rambut kita menjadi berwarna abu-abu, semua dikelompokkan menjadi unsur api. Mereka yang memiliki unsur api yang berlebih dan mudah marah, akan lebih cepat tua dikarenakan produksi panas berlebih yang kemudian membakar tubuh.

Apa yang dimaksud dengan unsur udara? Tubuh kita dapat duduk dengan tegak karena adanya dukungan kekuatan di dalamnya; dukungan kekuatan ini adalah unsur udara. Kemudian, kita dapat menggerakkan kaki atau tangan kita, melenturkan dan merenggangkan, karena unsur udara. Jadi apapun yang bergerak, bergetar, atau mendorong juga merupakan karakteristik dari unsur udara.

Dengan menyelidiki tubuh ini secara bijaksana dari atas kepala hingga telapak kaki berulang ulang, anda hanya akan menemukan karakteristik dari empat unsur tersebut: keras, kasar, mengalir, melekat, panas, dingin, mendukung dan mendorong. Dan jika anda terus mengamati keempat unsur ini, konsentrasi akan berkembang hingga pada akhirnya anda akan melihat tubuh memancarkan cahaya. Dengan terus menerus mengamati empat unsur di dalam tubuh, anda akan melihat miliaran partikel-partikel yang sangat kecil. Partikel ini selalu muncul dan lenyap, dalam kondisi tanpa henti. Beberapa praktisi meditasi melihat seluruh tubuh menggelembung, bahkan terpecah atau terpisah satu dengan lainnya. Apapun yang berubah, terpecah dan terpisah adalah tidak permanen; hal ini adalah tidak kekal, bersifat sementara dan segera berlalu. Bagaimana tubuh ini yang tidak kekal, selalu berubah, muncul dan lenyap serta terpecah dapat menjamin kebahagiaan? Tentu saja tidak. Kita juga tidak dapat mengendalikan proses dari muncul dan lenyap. Kita tidak dapat mengatakan, “Muncul’

tolong berhenti! Saya hanya ingin ‘berhenti’”. Anda tidak dapat menghentikan proses muncul dan lenyap. Proses ini berjalan dengan alami. Sehingga jika kita tergantung, jika kita melekat pada tubuh ini – yang mana dalam kebenaran tertinggi hanyalah merupakan kumpulan dari unsur-unsur yang muncul dan lenyap – maka kita menjadi melekat pada sesuatu hal ini disebut *dukkha*, karena apapun yang tidak kekal adalah *dukkha*, tidak memuaskan. Dengan memahami sifat alami dari tubuh akan memungkinkan kita melepaskan kemelekatan akan tubuh ini.

Kita tidak mempunyai pilihan selain melepaskan. Karena tubuh tidak lagi dapat lagi diandalkan, batin kita secara alami akan melepaskan kemelekatan terhadap tubuh. Pada saat ketidakmelekatan terhadap tubuh timbul, ketika tubuh ini berubah, jatuh sakit, menua, rambut berubah menjadi abu-abu atau putih, kita tidak lagi merasa tertekan. Kita tidak lagi merasakan penderitaan batin. Apapun yang terjadi dengan tubuh ini, kita akan tetap berlaku seimbang. Ini adalah bentuk lain kebahagiaan – kebahagiaan yang diperoleh dari ketidakmelekatan pada tubuh.

Sekarang kita sampai pada ketidakmelekatan pada batin. Batin dapat dibagi menjadi empat kelompok:

- I. Kelompok Perasaan
- II. Kelompok Persepsi
- III. Kelompok Formasi Mental
- IV. Kelompok Kesadaran

#### I. Kelompok Perasaan

Ada tiga jenis perasaan: menyenangkan/nikmat, tidak menyenangkan/penuh-kesengsaraan dan netral/ekuanimitas. Kita menyukai perasaan menyenangkan, tidak menyukai perasaan yang tidak menyenangkan, dan mengabaikan perasaan netral. Kita bereaksi dengan pola yang sama dalam kehidupan kita. Perasaan hanyalah faktor mental, bukan “diri”. Perasaan mempunyai karakteristik mengalami aspek dari objek yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Ketika kita menikmati sepotong coklat, perasaanlah yang mengalami rasa menyenangkan dari coklat, bukanlah diri yang mengalaminya. Darimana perasaan ini berasal? Perasaan ini muncul dari enam macam kontak/sentuhan.

Ke-enam kontak/sentuhan tersebut adalah:

##### 1. Kontak mata

Ketika mata melihat bentuk yang menyenangkan, yang diidamkan, perasaan menyenangkan muncul dan kita mulai melekat pada perasaan ini. Kita ingin ia ada terus menerus dan bertambah. Ketergantungan pada perasaan menyenangkan, maka keinginan pun timbul.

Namun jika objek yang dilihat tidak diidamkan, perasaan tidak menyenangkan akan timbul dan kita ingin menjauhkannya. Hal ini akan membangkitkan kemarahan yang terpendam. Jika objek yang terlihat merupakan objek netral dalam penglihatan kita, maka perasaan netral akan muncul.

##### 2. Kontak telinga

Ketika seseorang memuji kita, suara tersebut terdengar sangat menyenangkan oleh telinga. Karena perasaan menyenangkan tersebut, bahkan dalam mimpi pun kita tersenyum. Ketika kita bertemu dengan orang tersebut, kita mengharapkan lebih banyak pujian. Jadi ketika terdapat perasaan menyenangkan, batin mulai menginginkan, menggenggam – ini adalah sifat

alami dari batin. Hal inilah yang Buddha katakan di dalam hukum Sebab Musabab Yang Saling Berketergantungan: “Dengan adanya perasaan maka muncullah nafsu keinginan.”

3. Kontak hidung

Ketika hidung mencium wewangian yang harum, perasaan menyenangkan muncul. Perasaan menyenangkan ini membuat batin dan jasmani menjadi nyaman.

4. Kontak lidah

Ketika makanan lezat menyentuh lidah, perasaan menyenangkan akan muncul. Sebagai contoh, ketika sepotong kue coklat menyentuh bagian lidah yang peka – oh, perasaan yang sangat menyenangkan! Karena perasaan inilah, maka seseorang menggerakkan tangannya – untuk kembali mengambil sepotong kue coklat. Menggerakkan tangan untuk mengambil sepotong kue lagi adalah tanda dari nafsu keinginan; menggenggam kue dan tidak ingin melepaskannya adalah kemelekatan.

5. Kontak tubuh

Ketika tubuh menyentuh bahan yang lembut atau disentuh dengan penuh kasih oleh orang yang kita sayangi, perasaan menyenangkan timbul.

6. Kontak batin

Pada saat batin membayangkan tentang semua khayalan, impian dan pikiran-pikiran menyenangkan, perasaan menyenangkan akan timbul dari kontak batin yang menyenangkan.

Dari sejak kita dilahirkan hingga sekarang, kita telah mengalami miliaran perasaan menyenangkan yang timbul dari enam macam kontak ini. Apakah ada perasaan menyenangkan yang anda alami masih menetap? Apakah mereka masih ada di sini, atau mereka telah lenyap? Tidak ada satu pun perasaan tersebut yang masih menetap. Hal ini menggambarkan bahwa seluruh perasaan adalah tidak kekal; kita telah membuktikannya sendiri. Dan meski pun demikian, ketika kita mengalami perasaan menyenangkan, kita selalu berharap ia akan menetap selamanya. Kita selalu lupa bahwa perasaan tersebut juga akan lenyap, bahwa perasaan ini hanyalah sementara. Sebaliknya, ketika kita mengalami perasaan tidak menyenangkan kita selalu berharap perasaan tidak menyenangkan tersebut segera menghilang. “Cepatlah berlalu - jangan kembali lagi!” Jadi kita tidak menerima segala sesuatu sebagaimana adanya. Kita hanya ingin agar mereka timbul sesuai dengan kehendak kita, dan pola kebiasaan kita dalam bereaksi meningkatkan pandangan akan diri! Tidak peduli betapa kita menginginkan perasaan menyenangkan untuk menetap selamanya dan perasaan tidak menyenangkan untuk segera berlalu, perasaan tersebut tidak akan pernah mendengarkan kita. Perasaan muncul dan lenyap bergantung pada sebab dan kondisi. Ketika sebabnya untuk lenyap telah muncul, maka perasaan akan hilang. Kemunculan perasaan adalah diluar kendali kita. Dengan memahami bahwa semua perasaan bukanlah diri dan selalu bergerak seperti gelembung akan membantu kita untuk melepaskan kemelekatan terhadap perasaan menyenangkan dan penolakan terhadap perasaan tidak menyenangkan. Lihatlah perasaan tersebut seperti awan yang melintas di langit. Dengan tidak terpengaruh oleh berbagai jenis perasaan, maka anda akan merasakan kebahagiaan yang sesungguhnya.

## II. Kelompok Persepsi

Sekarang mari kita membahas kelompok persepsi dan melihat bagaimana seseorang dapat memperoleh kebahagiaan dengan tidak melekat padanya. Pertama-tama marilah kita pelajari apa

yang dimaksud dengan persepsi. Persepsi mempunyai karakteristik mengenali kualitas dari sebuah objek, sehingga objek yang telah dilihat dapat dikenali kembali. Sebagai contoh, pada saat anda pertama kali melihat seekor burung terbang, persepsi anda mengenali burung dari kedua sayapnya yang sedang terbang di langit. Persepsi kemudian membuat sebuah tanda atau catatan: “seekor burung mempunyai dua buah sayap” dan catatan ini akan tersimpan dalam memori anda. Sehingga suatu ketika mata anda melihat seekor burung lagi, maka persepsi ini akan segera mengenalinya dari dua buah sayap dan menerjemahkan bahwa “ini adalah seekor burung”. Jadi persepsi mempunyai dua buah fungsi: a) untuk menerjemahkan karakteristik tertentu dari sebuah objek, dan b) untuk mengenalinya kembali.

Selama kebijaksanaan kita belum berkembang dengan baik melalui meditasi, kelima indera kita akan selalu menerjemahkan apa yang dilihat, didengar, dicium, dirasakan dan disentuh sebagai sesuatu yang tetap, bahagia dan adalah seorang diri. Ketika kita dilahirkan, kita mulai menangis untuk meminta makanan. Pada saat air susu ibu menyentuh lidah kita, perasaan yang sangat menyenangkan timbul. Kita mulai mencatat dalam batin – makanan memberikan perasaan yang menyenangkan – dan persepsi kita menyimpan pengalaman ini di dalam memori kita. Setiap kali kita diberi makan, kita merasa senang. Ketika kita diberi makan berulang-ulang, perasaan menyenangkan yang sama timbul berulang-ulang dan perasaan ini akhirnya tertanam dalam batin kita, menimbulkan persepsi bahwa perasaan menyenangkan ini adalah kekal. Bahkan sekarang kebanyakan dari kita tak henti-hentinya menginginkan makanan karena kita telah belajar berulang kali untuk mempersepsikan bahwa makanan memberikan kita perasaan yang menyenangkan dan perasaan menyenangkan ini adalah kekal.

Sebagai tambahan, ketika mata kita pertama kali melihat orang tua yang kita sayangi, ketika telinga kita mendengarkan suara mereka yang lembut, ketika tubuh kita merasakan sentuhan penuh kasih sayang dari ibu kita, kita menerjemahkan, “Oh betapa menyenangkannya, luar biasa!” Kebahagiaan yang berasal dari apa yang berulang kali kita lihat, dengar, cium, rasakan dan sentuh diterjemahkan seolah sebagai sesuatu yang kekal. Di atas semuanya, kita juga salah menerjemahkan bahwa ada diri – diri yang kekal – yang merasakan seluruh pengalaman ini. Pemahaman ini disebut *sañña vipallasa* – persepsi yang menyimpang – persepsi yang bertentangan dengan kebenaran. Sekali diterjemahkan secara salah, persepsi ini akan mengakar sangat mendalam di dalam arus batin kita. Dan fenomena ini dapat dibuktikan kebenarannya.

Persepsi berulang-ulang yang didasarkan pada pandangan salah ini bertanggung jawab terhadap rasa frustrasi yang kita alami ketika sesuatu hal yang terjadi berbeda dengan apa yang kita telah persepsikan. Perubahan-perubahan dalam hidup telah mengajarkan kepada kita bahwa segala sesuatu yang terjadi di dalam hidup adalah di luar kendali kita; mereka terjadi sebagai hasil dari sebab dan kondisi. Jika kita tidak keliru mempersepsikan segala sesuatu sebagai kekal dan bahagia, apakah kita akan menderita ketika segala sesuatu berubah?

Dengan melihat segala sesuatu sebagaimana adanya adalah sejalan dengan kebenaran. Pandangan ini membuat batin tidak mudah terpengaruh oleh berbagai kondisi. Apa yang dimaksud dengan: *segala sesuatu sebagaimana adanya?* Semua bentuk, segala hal yang ada di dunia ini, akan berubah, berganti dan hancur. Segala sesuatu berjalan sesuai polanya, sesuai dengan karakteristiknya berulang kali timbul dan lenyap dan karena hal ini kita merasa tertekan. Dan perasaan tertekan inilah yang disebut penderitaan, atau *dukkha*. *Dukkha* dapat disamakan dengan segala sesuatu yang berubah. Untuk itu, memperbaiki cara pandang kita yang salah seperti –

bahwa segala sesuatu kekal, membawa kebahagiaan dan mengidentifikasikannya sebagai “aku” – adalah kunci menuju kebahagiaan. Bagaimana cara kita memperbaiki persepsi yang salah ini? Dengan terus menerus merenungkan ketidak-kekalan sampai berhasil merubah persepsi kita yang salah.

### III Kelompok Formasi mental

Selanjutnya adalah Kelompok Formasi Mental. Formasi adalah pembentukan suatu kondisi. Fungsi dari formasi adalah untuk mengumpulkan *kamma*. Karakteristiknya ada dalam pembentukan, dalam mengumpulkan seluruh faktor mental bersama-sama. Formasi mental ini meliputi: nafsu, kemarahan, iri hati, ketakutan, penyesalan, kekhawatiran, keyakinan, kegembiraan, belas kasih, eling/perhatian penuh, kebijaksanaan, konsentrasi dan selanjutnya. Mereka hanyalah keadaan mental yang timbul karena adanya sebab, melakukan fungsinya, dan setelah itu lenyap dengan cepat.

Sebagai contoh, saat ini anda sedang mendengarkan ceramah saya dengan gembira, karena mendengarkan Dharma terasa sangat menyenangkan. Faktor mental kegembiraan pada saat ini sedang melakukan fungsinya menyebarkan kegembiraan ke tubuh dan batin. Hal ini hanyalah tugas dari faktor mental kegembiraan. Kegembiraan ini janganlah disebut sebagai “aku” atau “diriku”. Apabila saat ini saya mengubah nada dan kata-kata saya dengan berbicara kasar kepada anda, kemudian memaki anda tanpa alasan, sebab bagi munculnya kegembiraan akan hilang. Sebagai gantinya, kemarahan yang ‘tertidur’ di dalam arus batin akan muncul ke permukaan karena kondisi untuk kemunculannya telah timbul. Pada saat kondisi untuk bergembira atau marah telah muncul, tergantung pada masalahnya, maka kegembiraan atau kemarahan juga akan timbul dengan segera. Semua formasi mental terjadi karena hukum sebab akibat. *Dengan melihat segala sesuatu terjadi karena sebab akibat tanpa ada sesuatu yang mengaturnya adalah kunci menuju kebahagiaan.*

### IV. Kelompok Kesadaran

Kelompok yang terakhir adalah Kelompok Kesadaran. Kesadaran memiliki sebuah karakteristik yakni hanya menyadari sebuah objek. Ada enam macam kesadaran:

- 1) Kesadaran mata saat melihat sebuah bentuk
- 2) Kesadaran telinga saat mendengarkan suara
- 3) Kesadaran hidung saat mencium aroma
- 4) Kesadaran lidah saat mengecap rasa
- 5) Kesadaran tubuh saat menyentuh sebuah objek berbentuk
- 6) Kesadaran mental saat menyadari objek batin

Dalam sekejap mata, miliaran kesadaran timbul dan tenggelam dalam kecepatan yang sangat luar biasa. Dengan perubahan yang sedemikian cepat, muncul dan lenyapnya kesadaran sangat sulit diketahui dan tampaknya seperti timbul terus menerus. Kesadaran nampak seperti berkelanjutan terus menerus, sadar terus-menerus bukan seperti kejadian yang sesungguhnya: momen-momen batin yang terpisah satu sama lain, berganti dengan sangat cepat, bekerja dalam suatu proses yang baku, teratur, yang pada akhirnya memungkinkan timbulnya kesadaran.

Sebuah perumpamaan akan memberikan penjelasan yang lebih baik. Ketika kita menonton televisi dan pada saat yang sama kita memakan keripik serta mencium aroma dari keripik, kelihatannya kejadian melihat, merasakan, mencium dan mendengarkan seluruhnya terjadi secara bersamaan. Kita tidak dapat membedakan bahwa kesadaran mata hanya melihat, kesadaran telinga

hanya mendengar, kesadaran hidung hanya mencium dan kesadaran lidah hanya merasakan. Kenyataannya adalah setiap kesadaran melaksanakan fungsinya masing-masing dalam waktu yang berlainan melalui proses yang berurutan dengan sangat cepat. Karena tidak mengetahui apa yang sedang terjadi, kita terkadang salah menganggap bahwa “aku” yang sama yang sedang melihat, merasakan, mencium, dan mendengar. Oleh karena itu Buddha sering kali menyamakan kesadaran seperti pesulap, yang membuat apa yang nampaknya tidak nyata menjadi seolah-olah nyata untuk menipu kita.

Lima kelompok/agregat ini – tubuh, perasaan, persepsi, formasi mental, dan kesadaran – membentuk “diri”, lalu kemudian nafsu keinginan dan kemelekatan muncul tergantung padanya. Dan pada saat terdapat kemelekatan, maka akan timbul penderitaan.

Bagaimana kita dapat berlatih membebaskan diri kita dari kemelekatan terhadap tubuh dan batin, dari lima kelompok tersebut? *Kuncinya adalah dengan eling/perhatian penuh dan kebijaksanaan.*

**Eling** muncul bersamaan dengan objek perhatian dan tidak melupakannya. Eling terbebas dari penilaian, bias, prasangka dan preferensi. Sebaliknya eling hanya mengamati, mengenali, memperbolehkan dan menerima berbagai macam fenomena yang muncul pada saat ini sebagai mana adanya, tidak menambah maupun mengurangnya.

Ada dua faktor dalam eling: pengenalan dan penerimaan.

Sebagai contoh, pada saat kemarahan timbul dalam batin anda, anda mungkin dapat mengenalinya sebagai, “Ada kemarahan dalam batin saya.” Terimalah. Terimalah kemarahan tersebut sebagaimana adanya. Jangan mencoba untuk menolak apa yang tidak menyenangkan dan melekat pada apa yang menyenangkan. Bereaksi demikian tidak akan membebaskan kita dari penderitaan. Dengan menerima kemarahan sebagaimana adanya akan memungkinkan kebijaksanaan untuk melihat ketidak-kekalan dari kemarahan itu sendiri.

**Kebijaksanaan** artinya melihat segala sesuatu sebagaimana adanya, sesuai dengan kebenaran, bahwa segala sesuatu tidak kekal, merupakan penderitaan, dan bukanlah diri.

Kebijaksanaan memerlukan beberapa tindakan. Pertama, tidak mengenalinya sebagai diri: ketika berbagai kejadian muncul dari batin dan jasmani, sebagai contoh, pada saat tubuh terasa tidak sehat, kita tidak boleh mengenali perasaan tidak menyenangkan ini sebagai diri. Kita harus melakukan pencatatan dalam batin kita. “Perasaan tidak menyenangkan ini bukan “aku”, bukan “milikku” dan bukan “diriku”.

Jika seseorang tidak memisahkan dirinya dengan perasaan ini, maka apa yang akan terjadi? Batinnya akan langsung mengenali perasaan ini sebagai “aku”: bahwa “aku sedang sakit.” Perasaan yang tidak menyenangkan, di dalam dan terhadap orang tersebut, tidak lagi tertahankan dan timbulah kesakitan. Dengan mengenali perasaan tidak menyenangkan sebagai “aku” dan menggenggam pandangan tersebut akan menambah rasa sakit, dan akibatnya orang tersebut akan semakin menderita. Penderitaan dalam kesakitan semacam ini dinamakan – *dukkha-dukkha*.

Sebaliknya, apabila anda mengenali perasaan menyenangkan sebagai “aku”, ia juga akan menderita, namun kali ini adalah penderitaan karena nafsu keinginan! Ketika nafsu keinginan muncul, baik batin maupun tubuh menjadi tersiksa. Ketika perasaan menyenangkan lenyap, memang begitulah seharusnya, akan membuat seseorang menderita kembali akibat berubahnya dan hilangnya perasaan menyenangkan tersebut. Ini adalah penderitaan akibat perubahan – *viparinam-dukkha*. Jadi untuk membebaskan diri kita dari berbagai macam penderitaan, kita tidak boleh mengenali berbagai kejadian yang muncul sebagai diri kita.

Tahap selanjutnya untuk mengembangkan kebijaksanaan adalah:

*Dengan menyelidiki.*

Dengan mengacu pada contoh di atas, apabila sebuah perasaan bukan “aku,” bukan “milikku” dan bukan “diriku,” lalu apakah perasaan ini?

Anda menyelidiki sifat dan fungsi dari perasaan: sifatnya adalah untuk merasakan dan fungsinya untuk mengalami aspek yang diinginkan dan tidak diinginkan dari sebuah objek. Sebagai contoh, kue cokelat memiliki aspek yang diinginkan – rasanya yang lezat. Ketika kue cokelat menyentuh lidah anda, sebuah perasaan menyenangkan timbul mengalami rasa lezat dari kue tersebut. Ini adalah fungsi dari perasaan menyenangkan. Bukan “aku yang merasakan rasa lezat”; ini adalah kondisi batin dari perasaan itu sendiri yang mengalami rasa lezat dari cokelat. Dengan cara ini, seseorang dapat menyelidiki sebab dan akibatnya lebih lanjut.

**Penyelidikan terhadap sebab dan akibat** sangat penting dalam ajaran Buddha. Hal ini sama dengan faktor mental dari kebijaksanaan. Melalui penyelidikan – darimana perasaan menyenangkan atau tidak menyenangkan ini muncul? – anda akan menemukan jawabannya bahwa: perasaan muncul dari enam macam kontak – kontak-mata, kontak-telinga, kontak-hidung, kontak-lidah, kontak-tubuh dan kontak-batin.

Saat kue cokelat berkontak atau menyentuh sensitivitas lidah, perasaan menyenangkan timbul. Sebelum kue cokelat menyentuh lidah anda, perasaan menyenangkan tidak akan muncul. Hanya di saat kontaklah maka perasaan menyenangkan timbul. Anda kemudian baru memahami: “Oh, perasaan hanyalah efek dari sebuah sebab dan disebabkan adanya kontak.” Serupa dengan hal ini, ketika mata menatap seseorang yang anda cintai, sebuah perasaan menyenangkan muncul. Sebaliknya, jika mata anda melihat seseorang yang tidak anda sukai atau benci, perasaan tidak menyenangkan muncul. Setelah berulang-ulang menyelidiki dengan cara ini, anda akan menyadari bahwa perasaan yang berbeda akan muncul tergantung pada jenis kontak, dan dengan sendirinya anda akan mengetahui bahwa: “Perasaan ini hanyalah sebagai akibat dari sebuah sebab (kontak). Seluruh perasaan hanyalah fenomena dari sebab dan akibat.”

Inilah sebabnya mengapa perasaan tidak diartikan sebagai “aku”, “milikku”, atau “diriku”. Jika perasaan adalah “aku”, kemudian ketika perasaan lenyap, maka si “aku” juga akan ikut lenyap. Bagaimanapun, melalui pengalaman anda sendiri anda akan melihat bahwa berbagai macam perasaan yang berbeda-beda telah lenyap, namun yang dinamakan si “aku” masih tetap ada. Sehingga nampaknya tidaklah tepat mengasumsikan bahwa perasaan ini adalah “aku”. Dasar dari fenomena ketanpa-aku-an akan mampu dilihat melalui penyelidikan akan sebab dan akibat. Karena ada sebab –

kontak- selalu berubah, kemudian akibatnya – perasaan – juga selalu berubah. Apapun yang selalu berubah adalah tidak kekal.

Ini akan membawa kita ke tahap selanjutnya dalam mengembangkan kebijaksanaan:

*Merenungkan ketidak-kekalan.*

Secara membatin, anda harus mencatat bahwa fenomena apapun yang muncul sebagai tidak kekal, buatlah catatan: “tidak kekal... tidak kekal... tidak kekal.”

Kita mencatat ketidak-kekalan untuk empat alasan:

1. Untuk memperbaiki persepsi/pandangan salah kita tentang kekekalan yang menghalangi kita dalam melihat segala sesuatu sebagaimana adanya.
2. Untuk menyamakan atau menyelaraskan batin dengan keadaan sebagaimana adanya. Segala sesuatu yang ada di dalam alam semesta ini terus menerus berubah. Dengan menyamakan pikiran kita dengan hal ini, kebenaran hakiki tentang perubahan dengan sendirinya akan terwujud lebih cepat.
3. Untuk memutuskan nafsu keinginan. Jika anda mengira enam objek indera, enam landasan indera, enam kontak, enam macam perasaan atau enam macam proses batin adalah kebahagiaan dan kekal, maka anda sedang menyuburkan nafsu keinginan. Dengan menyuburkan nafsu keinginan, anda tidak akan terbebas dari penderitaan.
4. Untuk melatih batin belajar melepaskan. Karena kita tidak dapat berpegang pada fenomena apapun, cara paling bijaksana untuk menanganinya adalah dengan melepaskan kemelekatan kita terhadapnya. Ketika kesadaran tidak melekat pada perasaan menyenangkan, maka pada saat itu, ketika perasaan menyenangkan ini lenyap, anda tidak akan merasa sakit atau tertekan karena anda telah memahami bahwa ini adalah tidak kekal. Anda akan mampu tetap seimbang. *Keseimbangan/ekuanimitas ini adalah jenis kebahagiaan agung.*

Jika anda mampu melatih dengan cara ini, anda akan menemukan bahwa perlahan-lahan kebahagiaan anda akan bertambah, hari demi hari, karena batin yang telah mengetahui ini telah mampu menyesuaikan dengan kebenaran dari *anicca*, atau ketidak-kekalan. Dengan melihat secara jelas, anda akan mampu melepaskan kemelekatan terhadap lima kelompok/agregat. Buddha bersabda: “Lima Kelompok Kemelekatan adalah Kebenaran Mulia dari penderitaan.” Kebenaran ini harus benar-benar dimengerti. Lima kelompok/agregat sama dengan batin dan jasmani, dan kita melekat padanya dalam dua cara: dengan *pandangan salah dan nafsu keinginan*. Dengan pandangan salah kita mengidentifikasi lima kelompok sebagai “aku” dan sebagai “diriku”, sehingga memunculkan nafsu keinginan dan kemelekatan yang kuat. Seperti yang dikatakan oleh Buddha, sebab utama dari penderitaan kita atau Kebenaran Mulia dari Asal-mula Penderitaan adalah nafsu keinginan. Jadi untuk membebaskan diri kita dari penderitaan kita harus mampu melepaskan sebabnya, yakni nafsu keinginan.

Semakin anda mampu merenungkan setiap kejadian sebagai “tidak kekal... tidak kekal”, dengan semakin matangnya kebijaksanaan seseorang maka suatu hari kita akan mampu melihat dengan

sesungguhnya muncul dan lenyapnya segala fenomena secara terus menerus. Kemudian timbul pengetahuan bahwa hal yang terus menerus berubah tidak akan membawa kebahagiaan; hal ini hanyalah *dukkha* atau ketidakpuasan. Buddha bersabda: “Segala sesuatu adalah *anicca* (tidak kekal) atau *dukkha* (penderitaan), dan jangan disalah artikan sebagai *atta* (diri)”; karena tidak dapat ditemukan entitas yang mengendalikan; maka ini disebut *anatta*, bukan diri.

Saat konsentrasi, eling/perhatian penuh dan kebijaksanaan anda menjadi semakin matang, maka apapun yang timbul dalam batin dan jasmani, kebijaksanaan hanya akan melihat hal itu sebagai kemunculan penderitaan, dan apa pun yang lenyap hanyalah lenyapnya penderitaan. Ingatlah apa yang Buddha katakan:

*“segala bentuk adalah sementara.  
Mereka muncul kemudian lenyap,  
Lenyapnya mereka adalah kebahagiaan.”*

Dengan terus menerus mengamati *anicca, dukkha dan anatta*, batin menjadi begitu jemu dengan lima kelompok/agregat. Dengan timbulnya perasaan jemu, seseorang akan merasa tidak tertarik dan akan berusaha untuk melepaskan nafsu keinginan. Ketika batin tidak lagi melekat pada apa pun itu, kondisi inilah yang disebut *Kebebasan Sejati*. Kondisi ini dapat diperoleh jika seseorang menerapkan eling/perhatian penuh dan kebijaksanaan dari waktu ke waktu. *Kebebasan sejati adalah kebahagiaan sesungguhnya yang dapat kita rasakan dalam kehidupan kita sehari-hari.*

Singkatnya, apapun yang muncul dalam batin dan jasmani - rasa sakit, kebahagiaan, kesedihan, kesukaan dan ketidak-sukaan – nyatanya memberikan kita sebuah kesempatan untuk mengalami kondisi kebenaran sejati dari ketidak-kekalan. Gunakanlah eling dan kebijaksanaan sebagai tempat perlindungan anda untuk membebaskan diri anda dari berbagai jenis jeratan dan penderitaan. Inilah kebahagiaan yang sesungguhnya.

Wejangan Dharma yang dibawakan oleh Sayalay Susilā di Ohio, Amerika Serikat, 2011