

Dua Belas
Resep
untuk Tiga
Musim

Sāmaṇera Ṭhitasaddho

Dua Belas Resep untuk Tiga Musim

Sebuah Antologi Artikel Dhamma

Sāmaṇera Ṭhitasaddho

DUA BELAS RESEP UNTUK TIGA MUSIM

Penerbit:

Peace Within, Yogyakarta

Cetakan I, Oktober 2020

Penulis : Sāmaṇera Ṭhitasaddho

Desain sampul : Marius Santo

Desain isi : Tim Kreatif Peace Within

Diproduksi oleh:

Peace Within Yogyakarta



0858 7826 2190



peacewithin.publisher@gmail.com



peace within



peacewithin.mendut

***Namo tassa bhagavato arahato
sammāsambuddhassa.
Buddhaṃ dhammaṃ saṅghaṃ
saraṇaṃ gacchāmi.***

*Penghormatan kepada Beliau, Sang Begawan, Arahata,
yang telah Terbangun Sempurna berkat usaha sendiri.
Saya pergi berlindung kepada Buddha,
Dhamma, dan Saṅgha.*



Pencetakan buku ini didukung oleh keluarga:

Mendiang Ibu
TJOA GEK LANG

Anumodanā atas jasa kebajikan yang telah dilakukan.

Semoga jasa ini menuntun pada penghancuran noda-noda batin.

Semoga jasa ini membimbing pada pengetahuan
tentang Jalan dan Buah.

Semoga jasa ini mengondisikan Pembebasan Sejati.

Semoga jasa ini membawa berkah bagi semua makhluk.

Semoga semua makhluk bebas dari derita.

Semoga semua makhluk berbahagia.



Ucapan Terima Kasih

Sesuai dengan yang tercatat di dalam *Samacittavagga*, kelompok dua *Āṅguttaranikāya*, *Suttapiṭaka*, Sang Buddha menyatakan bahwasanya, “*Sappuriso ca kho, bhikkhave, kataññū hoti katavedī*”ti. Yang memiliki arti: “Oh para bhikkhu, orang yang baik adalah orang yang mengetahui budi dan mengetahui cara membalasnya (berterima kasih).”

Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, saya mengucapkan banyak terima kasih bagi semua pihak yang mendukung proses lahirnya buku ini. Sebagaimana hukum *paṭiccasamuppāda*, buku ini, yang sesungguhnya merupakan kumpulan artikel yang saya tulis semenjak awal tahun 2019, tidak akan hadir tanpa adanya banyak kondisi yang mendukung.

Maka, terima kasih kepada Sang Tīratana, yang telah menunjukkan Sang Jalan untuk terbebas dari *dukkha*. Sebagaimana Sang Buddha, Sang Dhamma, dan Sang Saṅgha yang agung menjadi Tuan Pembesar saya, dengan ketulusan saya menundukkan kepala kepada Tiga Permata.

Terima kasih kepada kedua orang tua, kakak-kakak beserta para ipar, keponakan, juga seluruh keluarga besar Karim dan Yatim. Tanpa restu dari mereka, maka saya tidak akan mungkin bisa bertahan hidup sebagai *sāmaṇera* hingga saat ini.

Terima kasih kepada sang *Upajjhāya*, Āyasmā Sri Pannyavaro Saṅghapāṃokkha Mahāthera, yang telah memberikan teladan dan ajaran-ajaran yang berarti. Selain itu juga saya berterima kasih atas Sekapur Sirih yang dipersembahkan oleh beliau untuk buku ini.

Kepada Āyasmā Dr. Jotidhammo Mahāthera selaku kepala Lembaga Pendidikan Saṅgha Theravāda Indonesia, yang juga telah turut memberikan saran terhadap isi buku ini, saya mengucapkan terima kasih. Terima kasih pula untuk semua pelajaran berharga yang telah diberikan.

Terima kasih kepada Āyasmā Saddhāvīro Mahāthera, beserta segenap keluarga besar Vihāra Ratana Graha, yang telah memberikan saya dukungan penuh untuk mendapatkan penahbisan sebagai *sāmaṇera*. Dukungan sekecil apa pun, baik secara moril maupun materiil, sesungguhnya sangat berarti.

Kepada Āyasmā Cittānando Mahāthera, selaku *pabbajjācariya*, yang juga turut mengajarkan *Dhammavinaya*, saya mengucapkan terima kasih. Selain itu, juga terima kasih kepada semua *ācariya* yang telah mengajar saya, baik ketika program *pabbajjā* dua minggu, tiga bulan, hingga program pendidikan di Lembaga Pendidikan Saṅgha Theravāda Indonesia, Vihāra Mendut, Magelang.

Terima kasih kepada Āyasmā Dhammiko Thera, beserta keluarga besar Wisma Vipassanā Kusalacitta, Kota Bekasi; Vihāra Saddhādīpa, Bekasi; Vihāra Kertajaya, Bekasi; serta Cetiya Sīvali, Cikarang. Terima kasih pula kepada keluarga besar Vihāra Buddhhaloka, Karawang; Vihāra Buddhadhamma, Karawang; Pusdiklat Buddhis Sikkhādama Santibhūmi, Kota Tangerang Selatan; Padepokan Dhammādīpa Ārāma, Kota Batu; serta di mana pun saya pernah singgah untuk belajar, mengajar, dan praktik Dhamma.

Terima kasih pula kepada Āyasmā Mahā Dhammajāto Thera, beserta keluarga besar Pariyattidhamma. Termasuk di antaranya:

para alumni Pabbajjā-Upasampadā, *volunteer*, dan semua pihak yang mendukung.

Terima kasih pula kepada sesama penghuni Vihāra Mendut lainnya, khususnya selama pandemi, di antaranya: Āyasmā Santacitto, Āyasmā Senajayo, Sāmaṇera Medhācitto, Sāmaṇera Chandadhammo, Sāmaṇera Dhīramano, Sāmaṇera Uggadhīro, Sāmaṇera Vimaladhīro, Mas Wahyu Utomo, Mas Sugito, serta Mas Hadi Wardoyo.

Terima kasih kepada Mas Marius Santo yang telah datang tepat pada waktunya. Terima kasih juga kepada para penderma, di mana pun mereka berada, yang membantu bertahannya *Buddhasāsana*. Juga terima kasih kepada semua makhluk yang hidup di dunia ini. Semoga mereka semua bisa terbebas sepenuhnya dari penderitaan.

Sekapur Sirih

Sri Pannyavaro Saṅghapāṃokkha Mahāthera

Sabbam rasam dhammaraso jināti

Kumpulan tulisan Sāmaṇera Ṭhitasaddho berharga untuk dibaca oleh siapa saja karena laksana lentera dalam kehidupan keseharian. Lentera yang menerangi perjalanan kehidupan ini dinyalakan penulis dengan rujukan banyak *sutta* dari sumber utama Dhamma yaitu Tipiṭaka.

Lentera Dhamma ini dinyalakan dengan ketelitian yang indah, dengan bahasa yang lugas sehingga enak dibaca dan menjadi mudah dipahami. Nyala lentera ini memberikan semangat bagi para pejalan kehidupan untuk melangkah dengan penuh keyakinan ke arah yang benar.

Tulisan Dhamma memang harus dibaca berkali-kali. Seiring dengan praktik Dhamma yang dilakukan dan berbagai peristiwa kehidupan yang dilalui, dari tulisan Dhamma yang telah dibaca

beberapa tahun silam, pada waktu kemudian dibacanya kembali akan memberikan makna lebih luas serta lebih mencerahkan.

Bacalah buku ini dengan baik. Setelah itu simpan buku ini atau pinjamkan kepada yang lain tetapi kemudian baca kembali. Simak kembali.

Apresiasi (*anumodanā*) saya kepada Sāmaṇera Ṭhitasaddho, penerbit, dan segenap pembaca.

Sabbam rasam dhammaraso jināti.

Rasa Dhamma mengalahkan segala rasa.

Mulakata

“*Sabbe sattā āhāraṭṭhitikā*”ti. Semua makhluk bertahan karena makanan. Itulah jawaban yang diberikan oleh Sāmaṇera Sopāka, seorang Arahat yang berusia tujuh tahun, ketika ditanya oleh Sang Buddha mengenai apakah “yang satu”.¹

Jawaban tersebut sering ditafsirkan dengan sudut pandang, yang menganggap bahwa karena semua makhluk bertahan akibat makanan, maka kita harus makan agar dapat bertahan hidup. Penafsiran seperti itu memang tidak salah di satu sisi. Semua makhluk memang membutuhkan makanan agar bisa mempertahankan kehidupannya. Ketika kita kelaparan akibat kekurangan makanan, maka kita sulit untuk bertahan hidup. Hanya saja, ada sudut pandang lain jika kita mau menelaah lebih dalam, dengan mengkaji *sutta-sutta* yang lainnya.

Di dalam *Paṭhamamahāpañhāsutta*, yang merupakan bagian dari kelompok sepuluh *Aṅguttaranikāya*, *Suttapiṭaka*, Sang Buddha menyebutkan bahwa seorang *bhikkhu* akan mengakhiri penderitaan bilamana seorang *bhikkhu* tersebut sepenuhnya muak dengan satu

¹ Pertanyaan ini merupakan salah satu dari sepuluh pertanyaan yang terdapat dalam *Kumārapañhā*, yang merupakan bagian dari *Khuddakapāṭha*, *Khuddakanikāya*, *Suttapiṭaka*. Berdasarkan *Aṭṭhakathā*, pertanyaan ini diberikan Sang Buddha untuk memberikan *upasampadā* kepada Sāmaṇera Sopāka karena sudah merealisasi buah tertinggi, walau masih berusia tujuh tahun.

hal, sepenuhnya tidak melekat dengannya, sepenuhnya terbebaskan darinya, sepenuhnya melihat batasannya, serta sepenuhnya memahaminya. Dan sekali lagi, “satu hal” di sini merujuk kepada kenyataan bahwa semua makhluk bertahan akibat makanan.

Namun, sesungguhnya yang dimaksud sebagai “makanan” tidak hanya berhenti pada makanan keras (*kabaḷikārāhāra*) yang kita konsumsi sehari-hari. Makanan keras seperti nasi, roti, lauk-pauk, buah, dan sebagainya memang merupakan satu jenis makanan.

Akan tetapi, berdasarkan *Āhārasutta*, yang terdapat di dalam *Nidānavaggasamyutta*, *Samyuttanikāya*, *Suttapiṭaka*, secara total terdapat empat jenis makanan. Tiga makanan yang lainnya, antara lain: kontak (*phassāhara*), yang merupakan makanan untuk perasaan (*vedanā*); kehendak pikiran (*manosañcetanāhāra*), yang merupakan makanan untuk penjelmaan baru (*bhava*); serta kesadaran (*viññāṇāhāra*), yang merupakan makanan bagi pembentukan batin dan jasmani (*nāmarūpa*). Kelekatan kepada empat makanan inilah yang turut andil mengondisikan kita tetap berkeliling di *samsāra*vaṭṭa.

Walaupun begitu, sepenuhnya tidak makan sama sekali merupakan salah satu bentuk penyiksaan diri (*attakilamatha*), yang merupakan ekstrem lain yang wajib dihindari, bilamana kita secara konsisten menjalankan filsafat Jalan Tengah. Maka, sebagai jalan tengah, kita tetap makan, tetapi tidak melekat dengan “makanan” tersebut. Agar dapat seperti itu, maka kita perlu mengetahui “makanan” apa saja yang baik untuk kita, serta yang perlu kita hindari sepenuhnya.

Berdasarkan landasan tersebut, maka di buku ini akan disajikan dua belas “resep makanan” untuk “tiga musim”. Pastinya, “resep makanan” di sini bukan resep makanan sesungguhnya, melainkan

adalah poin-poin *Dhamma* yang perlu dicermati dan direnungkan, untuk menjadi landasan dalam praktik sehari-hari.

Memberikan ulasan *Dhamma* dengan poin-poin seperti itu memang sesungguhnya menjadi salah satu ciri khas Ajaran Sang Buddha. Bahkan, dalam Pustaka Pāḷi, terdapat satu *nikāya* dari *Suttapiṭaka* yang secara khusus memberikan ulasan dengan poin-poin, meningkat mulai dari satu hingga sebelas poin. Disebut sebagai *Aṅguttaranikāya*. Di dalam tradisi Sanskerta, juga ditemukan padanannya dengan sebutan *Ekottarāgama*.

Angka dua belas, selain secara filosofis mewakili jumlah bulan dalam satu tahun, juga merupakan angka yang menjadi dasar penghitungan waktu pada umumnya, sehingga kita memperoleh hitungan satu menit sama dengan enam puluh detik, dan seterusnya yang merupakan kelipatan dua belas. Namun, secara *Dhamma*, kita mengetahui konsep dua belas sebab-musabab (*nidāna*) berkesinambungan yang secara umum dikenal dengan istilah Pāḷi *dvādasāṅga-paṭiccasamuppāda*. Selain itu, kita juga mengenal dua belas ciri pada Empat Kebenaran Mulia. Walaupun, di dalam buku ini tidak akan dibahas secara spesifik mengenai kedua hal tersebut. Hanya saja, metode yang digunakan sebagai landasan pandangan, diupayakan akan senantiasa koheren dengan ciri dari *paṭiccasamuppāda* dan *catu-ariyasacca* secara umum.

“Tiga musim”, selain mewakili tiga jenis musim yang ada di dalam sistem penanggalan Buddhis, juga mewakili tiga kondisi hidup yang umum kita hadapi sebagai manusia, yang masing-masing akan dijelaskan kemudian pada awal setiap bagian buku ini. Maka, sesungguhnya baik untuk membaca buku ini perlahan sambil merenungkan maknanya.

Namun, perlu selalu diingat agar seyogianya kita menghindari sikap menelan mentah-mentah apa pun yang diberikan, oleh siapa pun. Selidiki dengan batin yang jernih dan netral. Jika bermanfaat bagi diri sendiri dan yang lainnya, perlu dikembangkan. Jika tidak bermanfaat bagi diri sendiri ataupun yang lainnya, harus ditinggalkan. Meskipun begitu, keyakinan juga diperlukan sebagai dasar menerima kebenaran.

Daftar Isi

Ucapan Terima Kasih.....	v
Sekapur Sirih.....	ix
Mulakata	xi
Daftar Isi.....	xv
1. Resep untuk Musim Panas.....	1
1.1. Prinsip-Prinsip Kemajuan Bersama	4
1.2. Memiliki dan Menjaga Pertemanan yang Sesuai Dhamma.....	12
1.3. Esensi Pasangan Hidup sesuai Dhamma	24
1.4. Menjaga Ucapan dengan Baik	31
2. Resep untuk Musim Hujan.....	37
2.1. Memperoleh Manfaat Mendengarkan Dhamma.....	40
2.2. Meraih Kesuksesan Saat Ini dan di Masa Mendatang.....	48
2.3. Kekuatan untuk Berusaha dengan Sungguh- Sungguh.....	56
2.4. Menghadapi Kondisi Dunia dengan Bijaksana	63
3. Resep untuk Musim Dingin.....	71
3.1. Mewaspadaai Bahaya Laten dalam Diri.....	74
3.2. Menilik Pikiran-Pikiran yang Tidak Baik	82

3.3. Mengenali dan Mengelola Potensi Apriori yang Tersembunyi.....	87
3.4. Memahami Jenis-Jenis Kekikiran sebagai Belunggu yang Menyebabkan Kebencian.....	94
Wasanakata	99
Senarai Istilah	101
Daftar Referensi.....	109
Indeks.....	113
Profil Penulis.....	117



1.

Resep untuk Musim Panas

Musim panas (*gimhotu*²) merupakan musim yang terjadi di awal tahun penanggalan Buddhis. Berlangsung selama empat bulan, dimulai dengan bulan Citta³, yang merupakan satu bulan sebelum bulan Vesākha⁴, hingga bulan Āsāḷha⁵. Maka, purnama⁶ di bulan Āsāḷha merupakan tanda berakhirnya musim ini. Di beberapa negara Buddhis, masih ditemukan sejenis “perayaan tahun baru” yang menyambut datangnya musim ini. Peringatan tiga peristiwa penting terkait Agama Buddha, yaitu: kelahiran Bodhisatta Siddhattha,

² *Gimhotu* merupakan *sandhi* (penggabungan) dari kata *gimha* (panas) dan *utu* (musim/iklim). Di dalam *sandhi*, jika huruf “a” dan “u” digabungkan, maka umumnya berubah menjadi “o”.

³ Sekitar Maret/April pada penanggalan Gregorian.

⁴ Sekitar bulan April/Mei pada penanggalan Gregorian.

⁵ Sekitar Juni/Juli pada penanggalan Gregorian.

⁶ Di dalam penanggalan Buddhis, bulan purnama merupakan penanda akhir bulan.

realisasi Penerangan Sempurna, dan Wafat Agung Sang Buddha, juga terjadi di musim ini, pada penghujung bulan Vesākha.

Pada umumnya, musim ini diidentikkan dengan pepohonan yang rimbun dengan bunga-bunga bermekaran di pucuknya. Demikian juga, pesta panen umum dilakukan pada musim ini. Maka dari itu, pada musim ini semua orang umumnya sering bepergian, serta berinteraksi dengan yang lainnya.

Berdasarkan landasan pemikiran tersebut, maka dalam bagian ini akan diberikan empat artikel yang menjadikan pola interaksi sosial sebagai titik pembahasan. Dimulai dari bagaimana kita memperoleh kemajuan bersama, hingga bagaimana kita secara pribadi bisa menjaga ucapan di depan orang lain.

*“Ekamekenapi, bho gotama, अपरिहानीयेना धम्मना
samannāgatānaṃ vajjīnaṃ vuddhiyeva pāṭikaṅkhā,
no parihāni. Ko pana vādo sattahi अपरिहानीयेहि
dhammehi”ti.*

*“Yang Mulia Gotama, jika para Vajji mempertahankan
bahkan hanya satu saja dari prinsip-prinsip ini,
mereka akan maju dan tidak mundur
– apalagi seluruh tujuh itu.”*

— Mahāparinibbānasutta, Dīghanikāya, Suttapiṭaka

1.1. Prinsip-Prinsip Kemajuan Bersama

Sebagai manusia, kita tidak bisa sepenuhnya hidup sendiri. Walaupun menjalankan gaya hidup yang individualis, kita juga sering dihadapkan pada perihal-perihal sosial yang tidak bisa dihindari. Sebagai contoh, untuk makanan yang kita konsumsi, atau pakaian yang kita kenakan setiap harinya, kita akan sangat mustahil untuk benar-benar memproduksi sendiri.

Namun, sesungguhnya sebuah sistem sosial, baik skala mikro, mulai dari keluarga atau orang-orang terdekat di sekitar kita seperti tetangga atau teman-teman yang kita temui setiap hari, maupun skala makro, seperti negara dan bangsa yang kita naungi, merupakan hal-hal ber kondisi yang tunduk pada hukum ketidakkekalan (*anicca*). Oleh karena itu, sebuah komunitas, bangsa, atau negara, bisa mengalami kemajuan atau kemunduran, tergantung dari kondisi-kondisi yang saling mendukung. Maka, penting untuk kita mengetahui kondisi-kondisi bagaimana yang menyebabkan kemajuan, atau paling tidak, mencegah kemunduran.

1.1.1. Meneladani Prinsip-Prinsip Suku Vajji

Terkait dengan kondisi-kondisi yang menyebabkan ketidakmunduran, terdapat sebuah rujukan pada Pustaka Pāli yang bisa menjadi pedoman. Di dalam *Mahāparinibbānasutta*, *Dīghanikāya*, *Suttapiṭaka*, dikisahkan bahwa pada suatu ketika Raja Ajātasattu mengutus Brahmana Vassakāra, yang merupakan perdana menteri beliau, untuk menghadap Sang Buddha. Pengutusan tersebut berkaitan dengan rencana beliau menyerang suku Vajji, sehingga

beliau mengetahui karakteristik suku tersebut melalui komentar yang diutarakan oleh Sang Buddha.

Akan tetapi, mendengar rencana penyerangan suku Vajji yang disampaikan oleh Brahmana Vassakāra tersebut, Sang Buddha, yang saat itu sedang dikipasi oleh Āyasmā Ānanda dari belakang, secara tidak langsung menyampaikan bahwa suku Vajji sesungguhnya tidak terkalahkan, karena mampu mengembangkan tujuh prinsip ketidakmunduran. Kendatipun, berdasarkan *Attḥakathā*, sekitar tiga tahun setelah Sang Buddha merealisasi Wafat Agung (*Parinibbāna*), Raja Ajātasattu, dengan bantuan Brahmana Vassakāra, mampu menghancurkan suku Vajji. Secara sederhana, salah satu faktornya adalah, mereka mulai tidak bisa menjaga ketujuh prinsip tersebut, selain juga banyak kondisi yang lainnya.

Maka dari itu, tujuh prinsip tersebut sesungguhnya boleh dibilang cukup signifikan. Signifikansi juga ditunjukkan dengan tercantumnya prinsip-prinsip ini pada beberapa sumber yang lainnya di Pustaka Pāli, antara lain: *Sārandadasutta* dan *Vassakārasutta* yang keduanya merupakan bagian dari *Vajjisattakavagga*, kelompok tujuh *Aṅguttaranikāya*. Maka dari itu, kita sesungguhnya bisa juga meneladani tujuh prinsip ini, pastinya dengan penyesuaian pada realitas pola saat ini, agar memiliki relevansi yang absah. Demikian, ketujuh prinsip tersebut adalah:

1.1.1.A. Sering Mengadakan Pertemuan

Suku Vajji diriwayatkan sering berkumpul dan mengadakan pertemuan. Yang dimaksud sebagai pertemuan di sini adalah untuk bermusyawarah, sehingga ditemukan satu visi. Dengan kata lain, dengan adanya musyawarah, bisa ditemukan mufakat.

Demikian juga yang ditemukan dalam sebuah prinsip demokrasi. Segala keputusan yang menjadi kepentingan bersama,

perlu ditentukan bersama. Maka, dalam sebuah komunitas yang demokratis, semua pendapat akan diterima dan dirundingnya dengan baik. Tidak ada yang dianaktirikan. Jika hal tersebut dapat dilaksanakan dengan baik, maka akan membawa kemajuan bersama.

1.1.1.B. Menjaga Kerukunan Setiap Saat

Selain sering mengadakan pertemuan, suku Vajji juga menjaga kerukunan, baik saat datang berkumpul, saat kembali, maupun saat melakukan kewajiban-kewajiban. Karena, akan menjadi percuma bila sebuah komunitas sering berkumpul hanya untuk tidak rukun.

Dengan kerukunan yang terjaga, kita bisa berkonsentrasi untuk kemajuan. Sebaliknya, jika sebuah komunitas sulit untuk rukun, maka waktu akan habis digunakan untuk bertengkar atau menjatuhkan satu sama lain. Selain itu, dengan konsisten untuk tidak rukun, kita juga menjadi semakin mudah untuk diadu domba, yang menyebabkan kehancuran secara sempurna.

1.1.1.C. Menaati Tradisi dan Hukum yang Berlaku

Suku Vajji tidak menetapkan apa pun yang belum ditetapkan, atau meniadakan apa yang telah ditetapkan, melainkan menjalankan dan mengikuti prinsip-prinsip kuno Vajji seperti yang telah ditetapkan. Maksudnya di sini adalah, mereka menaati adat istiadat, tradisi, serta hukum yang berlaku.

Adat istiadat, tradisi, serta hukum memang ditetapkan untuk kenyamanan bersama. Bilamana hukum tidak diindahkan, maka kecenderungannya kita akan sulit untuk hidup tenang. Karena, semua orang menjadi merasa tidak aman akibat banyak penjahat yang berkeliaran.

Demikian juga dengan tradisi atau adat istiadat. Jika mampu kita lestarikan dengan baik, akan menjadi sebuah keindahan tersendiri

yang membuat kita semua bangga akannya. Ini juga menjadi sebuah kemajuan.

1.1.1.D. Menghormati Para Sesepuh atau Orang Tua

Nasihat dan pendapat para sesepuh selalu dipatuhi oleh suku Vajji. Ini adalah baik, karena dengan menghormati para sesepuh, maka kita bisa mempelajari apakah yang baik dan tidak baik untuk diterapkan berdasarkan pengalaman dari mereka.

Bentuk penghormatan kepada orang tua memang bisa diwujudkan melalui pelbagai hal. Namun, bisa kita mulai dengan hal yang sederhana, misalnya dengan mendengarkan dan tidak memotong saat orang tua kita berbicara. Dengan hal sederhana seperti itu, kita bisa menginspirasi yang lain untuk juga melakukannya.

Selain kepada orang tua sendiri, kita juga bisa menunjukkan rasa hormat kita dengan cara memberikan duduk kepada orang yang lebih tua di kendaraan umum. Selain itu, jika memungkinkan, kita bisa saja bersama-sama membangun sarana dan prasarana yang memudahkan mereka yang berusia lanjut.

1.1.1.E. Menghindari Tindakan Diskriminatif

Tindakan yang diskriminatif berarti pembedaan perilaku berdasarkan perbedaan warna kulit, golongan, suku, ekonomi, agama, jenis kelamin, dan sebagainya. Mengenai hal ini, suku Vajji dikisahkan menghormati keragaman gender dengan cara tidak menculik perempuan-perempuan, atau anak-anak gadis untuk dipaksa hidup bersama.

Pada masa itu, perempuan memang umumnya dianggap sebagai gender yang kedua. Ironisnya, diskriminasi sejenis ini ternyata juga masih ditemukan di masa sekarang, walaupun sudah banyak yang mempromosikan egalitarianisme.

Memang sesungguhnya tindakan diskriminatif dalam bentuk apa pun memang tidak akan membawa kepada kemajuan. Karena, sesungguhnya potensi seseorang tidak dilihat dari perbedaan-perbedaan tersebut, melainkan bagaimana seseorang tersebut bisa mengembangkan dirinya.

Bahkan, Sang Buddha sendiri menyatakan bahwa sesungguhnya perempuan dan laki-laki memiliki potensi yang sama untuk mencapai Kesucian. Hanya saja, memang secara biologis, perempuan memiliki karakteristik yang berbeda dengan laki-laki. Hal tersebut, secara sosiologis, menjadi landasan akan perbedaan, yang berujung pada diskriminasi.

Dengan diskriminasi akibat terjebak kepada stereotip, kita justru malah bisa menyalakan sebuah potensi yang bisa dikembangkan oleh orang-orang tertentu. Selain itu, sering juga dihasilkan peperangan hanya karena tindakan yang diskriminatif.

1.1.1.F. Mendukung Keberadaan Tempat-Tempat Ibadah

Suku Vajji selalu menghormati, menghargai, mendukung, dan memuliakan altar-altar tradisi di setiap tempat, baik yang berada di dalam kota, maupun di luar kota. Serta, mereka selalu memberikan saji-sajian kepada altar-altar tersebut sesuai dengan adat yang berlaku.

Terkait dengan hal ini, bukan berarti kita harus menjalankan semua tradisi agama yang ada di dunia ini. Namun, menghormati keyakinan yang lain, dengan tidak mengusik keberadaan tempat ibadah mereka, adalah baik dan sepatutnya dilakukan. Selain itu, menjalankan apa yang diajarkan oleh agama yang kita yakini, serta tidak lupa untuk ikut merawat tempat ibadah yang sesuai dengan keyakinan sendiri, patut dilakukan.

1.1.1.G. Memberikan Tempat bagi Orang Bijaksana

Disebutkan bahwa suku Vajji selalu memberikan perlindungan atau naungan yang baik kepada para Arahata. Selain itu, mereka selalu menyiapkan sokongan yang layak untuk kesejahteraan para Arahata, sehingga para Arahata mendapatkan kenyamanan.

Di masa sekarang memang sulit untuk mengetahui siapa yang sudah merealisasi Buah Tertinggi. Akan tetapi, kita bisa memperluas makna dari “selalu memberikan perlindungan kepada para Arahata” sebagai “memberikan tempat bagi orang-orang yang memiliki kebijaksanaan”.

Minimal, kita bisa memberikan tempat kepada orang-orang yang memiliki kebijaksanaan duniawi, yang berjuang untuk mencerdaskan bangsa, seperti para guru, dosen, dan sejenisnya. Ataupun, orang-orang yang rela mengorbankan kepentingan dirinya demi kepentingan orang banyak, seperti para pahlawan, tentara, tenaga medis yang ikut berjuang dalam mengatasi wabah penyakit, serta masih banyak yang lainnya, termasuk mereka yang mengharumkan nama bangsa dengan pelbagai prestasi. Memberikan tempat bagi mereka merupakan salah satu pintu kemajuan.

1.1.2. Aplikasi Prinsip Ketidakmunduran untuk Saat Ini

Dengan mengetahui prinsip-prinsip ketidakmunduran, sebagaimana yang telah digunakan oleh suku Vajji, kita bisa menerapkannya demi kemajuan bersama. Secara praktis, prinsip-prinsip tersebut bisa diaplikasikan, baik untuk komunitas yang kecil, maupun sebuah bangsa yang besar dan berdaulat.

Akan tetapi, komitmen bersama untuk tetap menjaga prinsip ini memang diperlukan. Karena, jika satu saja prinsip tidak diindahkan

atau hanya dilaksanakan sebagai formalitas tanpa merenungkan makna dasarnya, bisa juga menjadi kondisi kemunduran sebuah kelompok.

*“Asevanā ca bālānaṃ, paṇḍitānañca sevanā,
pūjā ca pūjanīyānaṃ, etammaṅgalamuttama”nti.*

*“Tidak bergaul dengan orang-orang dungu,
bergaul dengan para bijaksanawan, dan menghormat
yang patut dihormat, itulah berkah utama.”*

*—Maṅgalasutta, Khuddakapāṭha, Khuddakanikāya,
Suttapiṭaka*

1.2. Memiliki dan Menjaga Pertemanan yang Sesuai Dhamma

Sebagai seseorang yang masih berlatih, yang belum bebas dari kotoran-kotoran batin, lingkungan yang kondusif sangat diperlukan. Hal tersebut semata-mata karena batin kita seringkali mudah terpengaruh kepada hal-hal buruk, yang terkadang lebih menggiurkan, dan kelihatan lebih menyenangkan, walau hanya sebuah ilusi semata. Terlebih lagi, sebagai manusia, kita adalah makhluk sosial yang keberlangsungan hidupnya sangat bergantung pada orang yang lainnya, pastinya tanpa mengenyampingkan andil makhluk-makhluk lain yang juga berjasa. Sehingga, hampir tidak mungkin kita hidup benar-benar sendiri tanpa bergantung pada keberadaan manusia, dan makhluk-makhluk lainnya.

Oleh karena itu, pertemanan, atau apa pun jenis relasi sosial yang kita miliki, sangat menentukan jati diri kita ke depannya. Jika kita bergaul dengan orang-orang “dungu”, maka sudah bisa dipastikan kita akan menjadi ikut dungu. Namun, “dungu” di sini bukan dimaksudkan “dungu” secara intelektual, melainkan secara batin. Begitu pun sebaliknya, jika kita bergaul dengan orang yang bijaksana, juga secara batin, maka akan senantiasa menjadi bijaksana. Ini selaras dengan petikan *Maṅgalasutta*, yaitu: “Tidak bergaul dengan orang-orang dungu, bergaul dengan para bijaksanawan, dan menghormati yang patut dihormati, itulah berkah utama.”

Akan tetapi, yang jadi pertanyaan adalah, bagaimanakah membedakan orang-orang yang dungu dan bijaksana secara batin tersebut? Bagaimana memilih siapa yang cocok kita jadikan sebagai

teman yang sejati? Namun sebelumnya, apakah kita sendiri sudah menjadi sosok teman yang baik untuk yang lainnya?

Sehingga, jangan sampai kita lebih sering menilai orang lain, lebih sering melihat ke luar, daripada melihat ke dalam diri sendiri. Jika hal itu yang terjadi, maka itulah awal dari kehancuran kita, karena tidak bisa mengembangkan diri ke arah yang benar, akibat terlalu sering mengoreksi pihak lain, tanpa menyadari banyak yang perlu diperbaiki oleh diri sendiri.

1.2.1. Jenis-Jenis Teman Palsu

Di dalam *Sigālakasutta*⁷ yang terdapat dalam *Dīghanikāya*, *Suttapiṭaka*, disebutkan bahwa ada musuh yang menyamar sebagai teman (*amittā mitta-paṭirūpakā*). Dalam terminologi yang lebih sederhana, mereka bisa juga disebut sebagai “teman palsu”, serta di dalam dunia modern dikenal pula istilah *toxic friends* (teman beracun).

Pada intinya adalah, seseorang yang seakan-akan seperti teman, yang selalu ada di sekitar kita, tetapi perlahan menghancurkan. Terdapat empat jenis teman palsu, di antaranya:

1.2.1.A. *Aññadatthuhara* (Perampas)

Di dalam hubungan sosial, akan sangat wajar jika terjadi saling memberi dan saling menerima. Namun, seorang “perampas” hanya ingin menerima, dan sebisa mungkin tidak perlu memberi.

Seseorang dengan jenis ini memiliki empat kecenderungan, yaitu: senang merampas segala sesuatu, memberi sedikit untuk mendapatkan banyak, melakukan kewajiban hanya karena takut, dan hanya mencari untuk dirinya sendiri.

⁷ Disebut juga sebagai *Sigālasutta*, *Siṅgālasutta*, *Sigālovādasutta*, serta *Siṅgālovādasutta*.

Tidak ada yang melarang seseorang untuk mendapatkan keuntungan, tetapi jika dilakukan dengan cara yang salah, terlebih merugikan pihak yang lain, maka hal tersebut menjadi tidak patut.

1.2.1.B. *Vāciparama* (Pembicara)

Komunikasi memang penting dalam membina hubungan sosial, dan salah satu media komunikasi yang paling dasar adalah dengan cara berbicara. Akan tetapi, jika kita hanya berbicara saja, tanpa melakukan sesuatu yang bermanfaat, maka ini adalah wujud dari kemalasan.

Seorang “pembicara”, dapat dilihat sebagai teman palsu, jika memiliki ciri-ciri seperti berikut: senang membicarakan kenangan masa lalu, senang membicarakan angan-angan tentang masa depan, sering mengucapkan basa-basi tanpa makna, serta selalu menghindar dengan pelbagai alasan jika dibutuhkan bantuannya.

Memang suatu hal yang wajar jika sekali-kali kita mengenang masa lalu, serta membicarakan harapan soal masa depan, terlebih kepada teman yang paling dekat. Namun, akan tidak menjadi bermanfaat jika terlalu sering dilakukan, karena kita hidup di saat ini. Lebih bahaya, jika hal tersebut sengaja dilakukan untuk modus tertentu. Misalnya, karena ingin mendapatkan kedudukan, atau yang sejenisnya.

1.2.1.C. *Anuppiyabhāṇī* (Penjilat)

Pujian atau sanjungan memang menyenangkan. Namun, ketika seseorang yang memuji atau menyanjung tanpa adanya ketulusan, maka biasa disebut sebagai “penjilat”.

Seorang penjilat pada umumnya memiliki kecenderungan sebagai berikut: menyetujui segala hal yang kita lakukan, tidak

peduli buruk atau baik⁸, senang memuji di depan, tetapi mencela di belakang.

Seseorang yang baik memang harus selalu mendukung temannya, khususnya dalam hal kebaikan. Namun, bukan berarti harus mendukung teman jika teman tersebut melakukan hal buruk. Seseorang yang memberikan dukungan terhadap hal buruk bisa berarti dua hal, antara lain: karena memang dia adalah seseorang yang menyukai keburukan, atau dia senang orang tersebut celaka karena keburukan yang dilakukannya. Seorang teman sejati sepatutnya tidak ingin orang-orang di sekitarnya menderita, sehingga akan mengingatkan jika sahabatnya bertindak yang membahayakan.

1.2.1.D. *Apāyasahāya* (Rekan Pemboros)

Seorang *pabbajita* memang tidak diperkenankan untuk memuaskan indra-indra dengan cara seperti perumah tangga. Namun, tidak ada larangan bagi perumah tangga untuk bersenang-senang, misalnya dengan berjalan-jalan, bertamasya, maupun menonton film atau pertunjukan bersama teman-teman. Hanya saja, kita perlu waspada dengan teman-teman yang hanya ada saat bersenang-senang, terlebih dengan cara yang kurang patut seperti mabuk-mabukan, berjudi, bertindak asusila, dan sejenisnya. Maka mereka bisa disebut sebagai “rekan pemboros”, yang mendorong kepada kemerosotan.

Teman palsu jenis ini umumnya memiliki ciri sebagai berikut: mendampingi hanya saat mau mengonsumsi minuman keras atau sejenisnya, mendampingi hanya ketika keluyuran di waktu yang

⁸ Maurice Walshe menerjemahkannya menjadi “*he assents to bad actions, he dissents from good actions* (dia menyetujui tindakan buruk, dia tidak menyetujui tindakan baik)”, yang walau terkesan sesuai secara kontekstual, tetapi tidak sesuai secara tekstual. Karena, dalam teks otentik yang berbahasa Pāli, keduanya sama-sama “*anujānāti*” yang berarti “menyetujui/mengizinkan”.

tidak tepat⁹, hanya ketika mengunjungi tempat-tempat pelesiran, serta hanya ketika sedang berjudi.

Ketika kita tidak bisa bijaksana dalam hal bersenang-senang, maka sudah pasti kita akan kewalahan secara finansial. Karena, sebanyak apa pun harta yang dimiliki, akan habis jika terus digunakan dengan semena-mena. Teman-teman yang hanya ada saat bersenang-senang pun akan meninggalkan ketika kita sudah tidak berjaya.

1.2.2. Cara Menghadapi Teman Palsu

Dengan mengetahui jenis-jenis teman palsu, maka kita diharapkan bisa berhati-hati dalam memilih teman, khususnya teman dekat atau sahabat. Karena memang, tidak semua orang bisa menjadi teman dekat. Akan tetapi, bukan berarti kita memiliki pembenaran untuk membenci atau mencelakai mereka, dengan penuh kebencian.

Seperti yang tercantum di dalam *Mettasutta*, *Khuddakapāṭha*, *Khuddakanikāya*, *Suttapiṭaka*, kita harus mengembangkan cinta kasih kepada semua makhluk tanpa batas, serta jangan karena marah dan benci mengharap yang lain celaka. Oleh karenanya, kita perlu untuk mengembangkan cinta kasih juga kepada mereka yang memiliki sifat-sifat teman palsu. Sehingga, kita tidak membenci mereka, walaupun tidak juga dekat-dekat dengan mereka.

Akan tetapi, ketika orang-orang di sekitar kita mulai menunjukkan “gejala” teman palsu, bukan berarti lantas kita tinggalkan begitu saja. Kita sesungguhnya juga memiliki kewajiban sebagai teman,

⁹ Yang dimaksud dengan “waktu yang tidak tepat” adalah ketika malam sudah larut. Secara umum, berkelana ketika sudah larut malam, selain karena rawan kejahatan, juga berpotensi untuk kita melakukan pemborosan. Lain halnya, jika kita terpaksa bepergian di malam hari karena ada urgensi tertentu, seperti misalnya harus ke rumah sakit karena ada yang kecelakaan, atau yang lainnya.

di antaranya: memberikan yang berguna kepada mereka, di dalam hal ini mengacu kepada *Dhammadāna*, yaitu mengajarkan mereka untuk menjadi pribadi yang lebih baik; tetap menjaga ucapan yang baik, sehingga tidak timbul kebencian di dalam batin mereka, yang membuat mereka sulit melihat kebaikan kita; melakukan apa yang bermanfaat bagi mereka, dengan cara memberikan contoh yang baik bagi mereka; tidak bersikap diskriminatif, tetap menghargai mereka sebagai manusia; serta tetap bersikap ramah kepada keluarga mereka.

Sebagai simpulan, kita memang perlu memilih siapa sahabat kita, agar kita tidak terpengaruh kepada hal buruk. Namun, bukan berarti kita lantas memusuhi semua orang yang kita anggap tidak baik. Melainkan, ketika kita memiliki kondisi yang sesuai, kita perlu mengarahkan mereka yang tidak baik, menuju kebaikan. Dengan demikian, kita menjalankan kewajiban kita sebagai seorang teman yang baik.

1.2.3. Jenis-Jenis Teman Sejati

Lantas, bagaimanakah dengan jenis-jenis manusia yang bisa kita jadikan sebagai sahabat? Masih di dalam *Sigālakasutta*, disebutkan ada empat jenis teman sejati (*suhadamittā*), yaitu:

1.2.3.A. *Upakāra-mittā* (Teman yang Gemar Membantu)

Seseorang yang gemar membantu adalah salah satu jenis manusia yang dapat dijadikan seorang teman sejati. Karena, sebagai manusia, pasti kita terkadang membutuhkan bantuan orang lainnya. Sehingga, sepatutnya juga kita menjadi salah satu dari jenis ini.

Yang menjadi ciri khas dari seseorang yang gemar membantu, antara lain: menjaga temannya ketika lengah, mengawasi apa yang dimiliki temannya ketika temannya sedang lengah, melindungi

temannya ketika sedang ketakutan atau dalam keadaan bahaya, serta memberi lebih dari yang diminta.

Ketika satu dengan yang lainnya saling membantu tanpa memikirkan pamrih, maka akan terjadi keharmonisan. Hal tersebut akan membuat hubungan pertemanan jadi tidak timpang sebelah, dan saling melengkapi.

1.2.3.B. *Samānasukhadukkha-mittā* (Teman yang Selalu Ada)

Seorang teman yang sejati tidak akan meninggalkan temannya, baik dalam keadaan senang, maupun susah. Bahkan, selalu ada sekadar untuk memberi semangat saat dibutuhkan.

Seseorang yang memiliki kualitas seperti ini, sepatutnya memiliki ciri: mau memberitahukan rahasianya kepada teman yang dipercaya, menjaga rahasia teman yang percaya kepadanya, tidak akan meninggalkan temannya saat sedang kesulitan, bahkan rela mengorbankan hidupnya demi temannya.

Setiap manusia wajar jika memiliki rahasia, atau hal-hal yang tidak mau diceritakan kepada orang banyak, tetapi merasa perlu untuk menceritakannya kepada orang tertentu yang dipercaya. Maka, saling menjaga rahasia adalah salah satu cara sesama teman untuk mendapatkan rasa kepercayaan yang mendalam. Kita pun dapat mengetahui kualitas kesetiaan seseorang dari cara orang tersebut dalam menjaga rahasia.

1.2.3.C. *Atthakkhāyī-mittā* (Teman yang Menunjukkan Kebajikan)

Berkebalikan dengan teman palsu, seorang teman sejati tidak akan terus menerus berusaha menyanjung temannya, apalagi memberikan pujian-pujian yang hanya manis di bibir. Melainkan, akan lebih berterus terang menunjukkan apa yang baik untuk

temannya. Pastinya, dengan cara-cara yang bijaksana, dan tidak menyinggung perasaan temannya.

Teman yang menunjukkan kebaikan atau hal-hal yang bermanfaat, secara garis besar memiliki ciri sebagai berikut: mencegah temannya melakukan kejahatan, mendukung temannya melakukan kebaikan, memberitahu apa yang belum diketahui terkait dengan kebaikan, serta menunjukkan jalan menuju kebahagiaan.

Sebagai kesimpulan, seorang teman sejati tidak hanya memikirkan apa yang terbaik untuk dirinya, melainkan juga semua yang terbaik untuk temannya.

1.2.3.D. *Anukampaka-mittā* (Teman yang Simpatik)

Rasa simpati dibutuhkan dalam pertemanan yang sehat. Bayangkan saja, jika tidak ada rasa simpati di dalam diri kita, seseorang pasti akan tidak merasa nyaman untuk berada di dekat kita. Misalkan, seseorang tersebut sedang kurang sehat dan ingin istirahat, sementara, kita yang tidak simpatik malah sengaja menyalakan musik keras-keras. Menjadi hal yang wajar jika orang tersebut akan menjauh dari kita. Walaupun orang tersebut dapat memaklumi dengan tetap berada di dekat kita, itu tetap hal yang tidak baik.

Dengan demikian, seorang teman yang simpatik ciri-ciri umumnya adalah: tidak bergembira di atas penderitaan atau kemalangan temannya, turut begembira jika temannya mendapatkan keberuntungan, mengoreksi orang-orang yang membicarakan keburukan temannya, serta menyetujui seseorang yang memuji kebaikan temannya. Lebih lanjut, jika sesama teman saling memiliki rasa simpati, maka secara otomatis timbul rasa percaya, sehingga terasa seperti keluarga sendiri.

1.2.4. Cara-Cara Menjaga Pertemanan yang Baik

Akan tetapi, menjadi sebuah kewajiban bagi kita untuk menjaga apa pun yang kita miliki dengan baik. Karena, segala sesuatu yang berkondisi, termasuk pertemanan, tidaklah kekal, akan mengalami kelapukan. Kita memang tidak bisa menuntut orang lain untuk menjadi sesuai yang kita inginkan. Akan tetapi, kita bisa membuat diri kita agar lebih “bersahabat”, sehingga hubungan persahabatan tersebut dapat kita jaga.

Di dalam *San̄gahasutta*, bagian dari *Cakkavagga*, kelompok empat *Āṅguttaranikāya*, *Suttapiṭaka*, disebutkan ada empat cara untuk memelihara hubungan baik, atau yang disebut dengan *catu-saṅgahavatthu* dalam bahasa *Pāḷi*, yaitu:

1.2.4.A. *Dāna* (Banyak Memberi)

Dengan memberi, atau membagi apa yang kita miliki kepada para sahabat atau orang-orang yang berada di sekitar kita, selain kita bisa melatih mengikis kekikiran, kita juga bisa mempertahankan hubungan baik. Karena, sebuah pemberian dari orang terdekat bisa bermakna cukup penting, dan pemberian tersebut tidak dilihat dari harganya, melainkan ketulusan saat memberi.

Selain itu, sesungguhnya *dāna* di sini tidak terbatas kepada benda. Sebuah perhatian, nasihat, bantuan, dan sejenisnya, juga bisa diberikan sehingga kita semakin dekat satu sama lainnya.

1.2.4.B. *Peyyavajja* (Ucapan Penuh Kasih)

Sesungguhnya, apa yang kita ucapkan dan lakukan itu sangat dipengaruhi oleh kehendak pikiran kita. Jika kita sering memikirkan kebaikan, maka kita akan senantiasa melakukan kebajikan dan bertutur kata baik. Begitu juga sebaliknya, kehendak pikiran kita

juga bisa dipengaruhi oleh ucapan dan perbuatan yang sering kita kembangkan.

Maka, ucapan yang penuh kasih sesungguhnya hanya akan keluar dari seseorang yang sering mengembangkan cinta kasih atau *mettā*. Selain itu, seseorang yang penuh cinta kasih tersebut akan disenangi, tidak hanya oleh manusia, melainkan oleh banyak makhluk.

Sebaliknya, ketika kita sering mencela, membicarakan keburukan, atau membicarakan hal-hal yang tidak berguna, maka akan banyak yang tidak senang berada di dekat kita. Kalaupun ada, sudah tentu orang-orang tersebut adalah yang memiliki kualitas yang kurang baik.

1.2.4.C. *Atthacariyā* (Melakukan Hal yang Bermanfaat)

Waktu yang kita miliki sesungguhnya terlalu singkat untuk dihabiskan dengan hal-hal yang tidak bermanfaat. Maka, melakukan hal-hal yang bermanfaat sudah merupakan satu kewajiban.

Selain itu, ketika kita melakukan hal bermanfaat untuk orang lain, terlebih orang itu adalah teman kita sendiri, kita juga menanam kebaikan untuk diri kita sendiri. Karena suatu saat, kita juga ada saatnya membutuhkan pertolongan. Misalkan saja saat kita sakit, pastinya kita perlu seseorang yang mengantar ke dokter. Seseorang yang biasa membantu orang lain, hidupnya akan jauh dari kesulitan.

1.2.4.D. *Samānattatā* (Berlaku Adil)

Kita memang perlu memilih teman yang baik untuk perkembangan batin kita. Namun, bukan berarti kita lantas mengabaikan saja orang-orang yang bukan merupakan teman kita, terlebih orang-orang tersebut berada di sekitar kita.

Adakalanya seseorang yang kita anggap musuh, bisa saja malah membantu kita saat sedang kesusahan. Oleh karena itu, sudah sepatutnya kita berlaku adil kepada semua orang. Tidak membedakan, serta tidak pilih kasih. Adil di sini adalah disertai dengan kebijaksanaan. Kita membantu seseorang karena memang seseorang tersebut benar-benar memerlukan bantuan, walau bisa jadi orang tersebut sering menghina kita. Jika kita bisa menjadi seseorang yang adil, tidak pilih kasih, maka para bijaksana sudah tentu akan memuji dan menghormati kita.

1.2.5. Menjadi Teman Sejati untuk Menjaga Pertemanan Sejati

Sebagai kesimpulan, memilih teman memang penting, tetapi sebelum kita memilih, ada baiknya kita memastikan bahwa kualitas teman sejati ada di diri kita. Kita bisa memulai dengan introspeksi kepada diri sendiri, apakah kita sudah termasuk kepada teman sejati atau belum.

Sehingga, jangan sampai ternyata kita sendiri dapat dimasukkan ke dalam golongan teman palsu. Selain itu, walaupun kita perlu memilih teman yang dekat atau sahabat, bukan berarti kita diperbolehkan untuk mengembangkan kebencian kepada mereka yang bukan teman kita. Lebih baik jika kita mampu mengarahkan mereka kepada kebaikan.

Selain itu, menjaga pertemanan itu wajib dilakukan, dengan membuat diri kita bersahabat kepada yang lainnya. Karena sesungguhnya, kita tidak bisa memaksa orang lain untuk menjadi sahabat kita, melainkan kita bisa memberikan kondisi-kondisi yang mengarah kepada hal tersebut.

*“Ubho saddhā vadaññū ca, saññatā dhammajīvino;
Te honti jānipatayo, aññamaññaṃ piyaṃvadā.*

*Atthāsaṃ pacurā honti, phāsukaṃ upajāyati;
Amitṭā dummanā honti, ubhinnaṃ samasīlina”nti.*

*“Baik suami maupun istri memiliki keyakinan,
murah hati dan terkendali oleh diri sendiri, menjalani
kehidupan mereka dengan kebaikan, saling menyapa
satu sama lain dengan kata-kata menyenangkan,*

*Banyak keuntungan mendatangi mereka, dan mereka
berdiam dengan nyaman. Musuh-musuh mereka akan
kecewa ketika keduanya setara dalam moralitas.”*

*— Paṭhamasaṃvāsasutta, Puññābhisandavagga,
Catukkanipāta, Aṅguttaranikāya, Suttapiṭaka*

1.3. Esensi Pasangan Hidup sesuai Dhamma

Memang tidak diperkenankan di dalam *vinaya*, bagi para *pabbajitā* untuk memiliki pasangan hidup. Karena, pada hakikatnya, seseorang meninggalkan rumah, menuju kehidupan tanpa rumah, untuk melepaskan semua jenis ikatan duniawi. Sehingga, Sang Buddha sangat minim membabarkan *Dhamma* yang berhubungan dengan prinsip-prinsip dalam pernikahan dan sejenisnya. Karena, Beliau lebih sering mengajar para *bhikkhu*, yang bersama memiliki tujuan untuk segera terbebas dari lingkaran kelahiran saat ini juga, ketimbang kepada para perumah tangga.

Akan tetapi, bukan berarti Sang Buddha sama sekali tidak mengizinkan seseorang untuk memiliki pasangan hidup. Lebih spesifik, tidak pernah dikatakan bahwa menjadi perumah tangga, yang memiliki pasangan hidup, merupakan sesuatu yang secara esensi tidak sesuai *Dhamma*. Karena, sesuai dengan yang tercantum pada *Sigālakasutta*, Sang Buddha pernah menyampaikan kepada seorang perumah tangga bernama Sigāla, bahwa salah satu kewajiban orang tua kepada anaknya adalah mencari jodoh yang sesuai.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa memiliki pasangan hidup bisa sesuai dengan *Dhamma*. Karena, jika dikatakan bahwa memiliki pasangan hidup adalah tidak sesuai dengan *Dhamma*, apa yang disampaikan Sang Buddha kepada Sigāla menjadi tidak relevan. Hanya saja, yang menjadi pertanyaan adalah: bagaimanakah esensi pasangan hidup yang sesuai *Dhamma*? Serta bagaimana agar para perumah tangga bisa tetap mempertahankannya?

1.3.1. Empat Jenis Pasangan

Sebelum bisa memahami lebih jauh bagaimana esensi pasangan hidup yang sesuai *Dhamma*, kita bisa mempelajari terlebih dahulu apa saja yang Sang Buddha kategorikan sebagai jenis-jenis pasangan. Di dalam *Paṭhamasaṁvāsasutta*, kelompok empat *Āṅguttaranikāya*, *Suttapiṭaka*, Sang Buddha membabarkan tentang empat jenis pasangan, yang disampaikan dengan perumpamaan, di antaranya:

1.3.1.A. *Chavo Chavāya* (Sepasang Mayat¹⁰)

Misalkan ada sepasang suami istri, keduanya sama-sama dursila. Misalnya, sama-sama suka membunuh, mencuri, bertindak asusila, mendusta, bermabukkan, kikir, dan bahkan sampai menghinda dan mencela orang-orang yang bijaksana.

Pasangan seperti ini sesungguhnya seperti sepasang mayat yang hidup dalam neraka yang nyata. Mungkin saja, di awal mereka seakan menikmati kebahagiaan atau keindahan yang palsu. Karena, cepat atau lambat, mimpi buruk akan hadir walau mereka masih terjaga. Karena, sesungguhnya, buah dari keburukan akan bisa langsung diterima saat ini juga.

1.3.1.B. *Chavo Deviyā* (Sesosok Mayat dengan Sesosok Dewi)

Bilamana seorang suami amoral, memiliki istri yang senantiasa hidup dengan *sīla* yang sempurna, maka hal tersebut laksana sesosok mayat yang berpasangan dengan sesosok dewi. Dengan demikian, ketidakadilan lumrah dirasakan di pihak perempuan.

Halseperti ini sesungguhnya banyak terjadi hinggasekarang. Terlebih lagi, tidak jarang jika pihak yang bersalah malah menggunakan

¹⁰ *Chava* secara harfiah berarti bangkai/mayat (*corpse*). Disebut sebagai mayat karena moralitasnya telah “mati”.

kekuasaan simbolik yang dimiliki untuk *playing victim*. Ini sama dengan sebuah kekerasan simbolik, yang menganggap bahwa kesalahan yang dilakukan suami adalah sepenuhnya bersumber dari istri. Padahal, yang terjadi malah sang istri sudah berusaha untuk mempertahankan hubungan mereka dengan pelbagai cara.

1.3.1.C. *Devo Chavāya* (Sesosok Dewa dengan Sesosok Mayat)

Sebagaimana yang telah Sang Buddha sampaikan, bahwa perempuan dan laki-laki, di samping perbedaan secara biologis, sesungguhnya memiliki potensi yang sama dalam kebaikan dan juga keburukan. Karena itu, *sīla* yang baik tidak didominasi oleh jenis kelamin tertentu.

Berdasarkan itu, bisa juga ditemukan seorang suami yang bermoral, berpasangan dengan istri dursila. Seumpama, sesosok dewa yang mempersunting sesosok mayat. Rumah tangga yang dibangun sudah pasti akan timpang. Sang suami akan menjadi incang-incut terseok-seok dalam mempertahankan hubungan mereka. Tidak sedikit yang berakhir di tengah jalan dengan tidak terhormat, serta menyisakan kebencian yang bisa terbawa sampai waktu yang lama.

1.3.1.D. *Devo Deviyā* (Sepasang Dewa-Dewi)

Ketika seorang laki-laki yang murni dalam moralitas memiliki istri yang juga sempurna dalam *sīla*, inilah yang disebut sepasang dewa-dewi. Kebahagiaan yang sesungguhnya akan hadir dalam hayat mereka saat ini juga.

Baik suami maupun istri, keduanya sama-sama menghindari pembunuhan, enggan mencuri, setia satu sama lainnya, jauh dari dusta, hidup dalam kesadaran, dermawan, serta memuji orang-orang bijaksana. Dua orang yang hidup sesuai *Dhamma*, maka mereka akan tetap memegang janji untuk selalu bersama, sulit dan senang

dilalui bersama tanpa pertikaian yang berarti. Sesekali ada perbedaan pendapat memang wajar, tetapi bisa diselesaikan dengan mudah.

1.3.2. Kriteria agar Hubungan Bertahan Lama

Sepasang suami istri yang hidup berbahagia jamak untuk memiliki keinginan agar hubungannya bertahan lama. Bahkan, jika memungkinkan bisa bertemu kembali di kehidupan yang akan datang.

Demikian juga yang tercantum pada *Paṭhamasamajīvīsutta*, kelompok empat *Aṅguttaranikāya*, *Suttapiṭaka*. Dikisahkan suatu ketika seorang perumah tangga bernama Nakulapitā, dengan istrinya Nakulamātā, yang berharap agar dapat saling bertemu satu sama lain bukan hanya dalam kehidupan ini tetapi juga dalam kehidupan mendatang. Sang Buddha kemudian menjelaskan tentang empat kriteria yang menyebabkan hal itu dapat terjadi.

1.3.2.A. *Samasaddhā* (Kesamaan dalam Keyakinan)

Keyakinan sesungguhnya adalah landasan awal yang membuat seseorang mau praktik *Dhamma*. Bilamana tidak ada keyakinan, maka seseorang akan sulit untuk memiliki kemauan untuk belajar dan terlebih praktik *Dhamma*. Demikian, sepasang suami istri yang memiliki keyakinan yang sama, maka akan menunjang keduanya untuk sama-sama belajar dan praktik *Dhamma*.

Perbedaan keyakinan juga menyebabkan pasangan memiliki pandangan yang berbeda. Dengan memiliki pandangan yang berbeda, tujuan akan menjadi berbeda. Ini menjadi suatu ganjalan yang membuat sulit untuk mempertahankan hubungan. Walaupun, sesungguhnya tingkat keyakinan setiap orang tidak akan ada yang sama persis, hanya saja yang paling penting adalah bagaimana kita bisa mencocokkan keyakinan kita satu sama lain.

1.3.2.B. *Samasīlā* (Kesamaan dalam Moralitas)

Sebagaimana telah dijabarkan sebelumnya, sepasang suami istri yang sama-sama sempurna dalam moralitas, sesungguhnya ibarat sepasang dewa-dewi. Seseorang yang menjaga *sīla*, minimal tidak akan berbuat curang di belakang pasangannya, yang menjadi faktor kelanggengan suatu hubungan. Kasih sayang dan kepercayaan akan tumbuh berkembang di keduanya.

1.3.2.C. *Samacāgā* (Kesamaan dalam Kedermawanan)

Sering memberi, menjadi dermawan, sesungguhnya memiliki manfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Ketika kita sering memberi, kita tidak akan pernah kekurangan. Dengan demikian, pasangan yang sama-sama dermawan akan bertahan dalam hidup yang berkecukupan. Dengan hidup berkecukupan, mereka bisa terus bersama berbuat kebajikan.

1.3.2.D. *Samapaññā* (Kesamaan dalam Kebijaksanaan)

Orang bijaksana, selain bisa mengerti apa yang patut dan yang kurang patut untuk dilakukan, juga bisa melihat segala sesuatu sebagaimana yang terjadi. Maksudnya adalah, bisa menerima segala kondisi yang terjadi, serta mengetahui apa yang sepantasnya dilakukan berkaitan dengan kondisi tersebut.

Ketika sepasang suami istri memiliki kebijaksanaan yang setara, mereka cenderung akan mencari solusi bersama ketika timbul masalah apa pun. Mereka tidak akan saling mencari siapa yang salah, tetapi lebih kepada apa yang harus dilakukan, dan bagaimana cara yang lebih mangkus dan sangkil. Dengan mampu secara bijaksana menyelesaikan masalah bersama, pasangan tersebut akan mengalami kemajuan karena bisa menurunkan ego masing-masing.

1.3.3. Menjaga Kesamaan Kualitas sebagai Esensi Pasangan Hidup

Sebagai kesimpulan, bertekad untuk hidup tanpa pasangan, atau berbagi suka duka dengan pasangan, sesungguhnya merupakan pilihan. Setiap pilihan sesungguhnya memiliki risikonya masing-masing, yang paling penting adalah seseorang bisa konsisten dengan pilihan hidupnya. Jika siapa pun bertekad menjadi seorang *pabbajita*, maka harus menjalankan *vinaya* dengan baik. Selain itu, jika dia bertekad untuk menikah, sepatutnya untuk minimal setia dengan pasangannya.

Akan tetapi, memiliki pasangan hidup sesungguhnya tidak hanya sebatas kesetiaan, dibutuhkan kualitas-kualitas yang setara, baik keyakinan, moralitas, kedermawanan, serta kebijaksanaan. Menjaga kesamaan kualitas yang sepatutnya progresif, itulah esensi memiliki pasangan hidup yang sesuai dengan *Dhamma*. Sehingga, dunia akan terasa seperti alam surgawi, karena dipenuhi oleh pasangan dewa-dewi.

*“Purisassa hi jātassa,
kuṭṭhārī jāyate mukhe;
Yāya chindati attānaṃ,
bālo dubbhāsitaṃ bhaṇan-ti.”*

*“Bagi semua orang yang dilahirkan,
sebuah kapak muncul di dalam mulut mereka;
yang dengannya orang-orang dungu memotong
diri mereka sendiri, ketika mengucapkan
kata-kata yang tidak bajik.”*

*—Kokālikasutta, Mahāvagga, Suttanipāta,
Khuddakanikāya, Suttapiṭaka*

1.4. Menjaga Ucapan dengan Baik

Walaupun terkesan kurang signifikan, sesungguhnya ucapan itu memiliki kekuatannya tersendiri. Tidak dapat dihitung, sudah berapa banyak kasus yang menimpa seseorang karena salah berucap. Selain karena memang disengaja, atau ada oknum-oknum lain yang memanfaatkan situasi dan kondisi demi keuntungan untuk dirinya sendiri, dengan cara menjatuhkan orang lain. Misalkan, dengan memelintir ucapan seseorang lewat potongan rekaman yang disunting sedemikian rupa, serta diberikan komentar yang provokatif.

Terlebih lagi, di era modern, media komunikasi semakin beragam, sehingga “ucapan” tidak hanya melalui mulut, melainkan bisa juga dengan tulisan di media sosial dan kanal lainnya. Sehingga kita harus bisa berhati-hati dalam berbicara, baik langsung melalui mulut, atau lewat jemari yang mengetikkan kata-kata pada gawai apa pun.

Dikisahkan di *Kokālikasutta*, bagian dari *Suttanipāta*, *Khuddakanikāya*, *Suttapiṭaka*, pada suatu saat, ketika Sang Buddha masih belum *parinibbāna*, ada seorang *bhikkhu* bernama Kokāliya yang berusaha memfitnah Āyasmā Sāriputta dan Āyasmā Moggallāna. *Bhikkhu* tersebut bilang bahwa Āyasmā Sāriputta dan Āyasmā Moggallāna telah dikuasai oleh nafsu-nafsu yang tidak bermanfaat, yang sudah bisa dipastikan adalah sebuah dusta.

Karena kebohongan tersebut, seluruh tubuh *bhikkhu* tersebut dipenuhi oleh bisul yang seketika membesar hingga pecah dan bernanah. Karenanya, *Bhikkhu* Kokāliya meninggal dunia, dan terlahir kembali di salah satu alam menderita yang bernama Padumaniraya. Dan, setelah membahas tentang kelahiran kembali *Bhikkhu* Kokāliya di alam tersebut, Sang Bhagavā mengucapkan

beberapa syair di hadapan para *bhikkhu*, salah satunya adalah: “Bagi semua orang yang dilahirkan, sebuah kapak muncul di dalam mulut mereka; yang dengannya orang-orang dungu memotong diri mereka sendiri, ketika mengucapkan kata-kata yang tidak bajik.”

1.4.1. Menghindari Ucapan yang Tidak Baik

Memang, sebagai umat Buddha sepatutnya kita menahan diri dari perkataan yang tidak benar. Hal tersebut sesuai dengan *sikkhāpada* atau pelatihan moralitas yang dijalankan oleh semua kalangan, baik itu perumah tangga ataupun *pabbajitā*. Terlebih lagi, Ucapan Benar (*Sammāvācā*) juga merupakan salah satu ruas dari Jalan Mulia Beruas Delapan (*Ariya Aṭṭhaṅgika Magga*).

Di samping itu, kita juga perlu menghindari ucapan yang memecah-belah, ucapan kasar yang dapat menyinggung pihak lain, serta omong kosong yang tidak bermanfaat. Sebaliknya, perkataan yang menyenangkan pastinya mampu menjaga relasi sosial yang kita miliki terhadap siapa pun. Bahkan, bisa menjadi motivasi yang bermanfaat, baik bagi diri sendiri dan orang lain.

1.4.2. Lima Faktor Ucapan yang Baik

Tercatat dalam *Vācāsutta*, bagian dari *Brāhmaṇavagga*, kelompok lima *Anguttaranikāya*, *Suttapiṭaka*, disebutkan bahwa dengan memiliki lima faktor, sebuah ucapan dinilai sebagai ucapan yang baik dan tidak tercela oleh para bijaksana. Lima faktor tersebut adalah:

1.4.2.A. *Kālena* (Tepat Waktu)

Salah satu ciri orang yang bijaksana adalah tahu waktu. Tahu kapan waktunya berbicara, serta kapan waktunya untuk diam. Serta

mengetahui, apa saja yang bisa disampaikan pada waktu tertentu, apa yang sebaiknya disampaikan pada waktu lainnya.

Sebagai contoh, saat sedang datang ke upacara perkabungan, sebaiknya jangan dulu membahas mengenai utang yang dimiliki oleh mendiang. Kecuali, jika ditanya oleh pihak keluarga. Atau, contoh lainnya, jika ingin mengoreksi orang lain, sebaiknya dilihat dulu suasana hatinya yang tercermin dari ekspresi wajahnya. Karena, seseorang yang sedang emosi, akan sulit menerima masukan.

Ketika kita bisa mengucapkan segala hal sesuai dengan waktunya, yang berarti sesuai dengan situasi dan kondisi pada saat tersebut, maka kita akan terhindar dari masalah. Terlebih lagi, teknologi di masa sekarang semakin canggih, sehingga memungkinkan untuk merekam segala hal yang kita katakan. Sehingga kita harus lebih peka terhadap waktu yang tepat untuk berucap.

1.4.2.B. *Saccā* (Sesuai dengan Kebenaran)

Di dalam beberapa sutta, salah satunya adalah *Vittasutta*, yang merupakan bagian dari *Samyuttanikāya*, disebutkan bahwa kebenaran adalah rasa yang paling manis. Maka dari itu, apa pun alasannya, kita sepatutnya selalu mengatakan yang sesuai dengan kebenaran. Karena, bagaimanapun, kebohongan akan tetap menjadi kebohongan.

Sesungguhnya, tidak ada istilahnya berbohong demi kebaikan. Walaupun kita terpaksa berbohong untuk menyelamatkan diri sendiri atau orang lain, kita harus tetap menerima konsekuensi kebohongan tersebut. Sehingga, biasanya seseorang yang berdalih bahwa dia “berbohong demi kebaikan” pada umumnya hanyalah sebuah pembenaran, karena, “biasanya, orang tersebut ingin lari dari masalah”.

Selain itu, ketika kita mengucapkan satu kebohongan, maka kita akan mengucapkan kebohongan lainnya untuk menutupi kebohongan tersebut, dan seterusnya. Sebaliknya, ketika kita mengucapkan kebenaran, maka tidak perlu lagi berbohong karena tidak ada yang perlu ditutupi. Akan tetapi, bukan berarti kita harus membeberkan semua informasi kepada semua orang. Kita sepatutnya menyampaikan kebenaran di waktu yang tepat, kepada orang yang tepat.

1.4.2.C. *Sanhā* (Diucapkan dengan Lembut)

Kata-kata yang kasar, walaupun benar, berpotensi membuat orang lain sakit hati. Dan ketika seseorang telah sakit hati, akan sulit mengobatinya. Bahkan, tidak hanya manusia, pernah juga beberapa kali dilakukan percobaan pada tumbuhan terkait dengan hal ini.

Ditempatkan dua tumbuhan yang sama di suatu ruangan, dan sama-sama dirawat dengan air, pupuk, dan sinar matahari yang cukup. Hanya saja, satu tumbuhan setiap hari dipuji dengan kata-kata yang baik, sementara yang lainnya dirundung dengan cacian. Hasilnya, tumbuhan yang dipuji akan tumbuh dengan baik.

Dari eksperimen tersebut, dapat dilihat bahwa kata-kata, walaupun sifatnya abstrak, memiliki kekuatan yang besar. Ketika tumbuhan saja dapat bereaksi demikian, maka makhluk-makhluk yang memiliki batin, seperti manusia, akan lebih sensitif dengan hal tersebut. Walaupun memang, orang bijaksana akan tidak terpengaruh oleh pujian atau celaan, tetapi orang bijaksana juga sepatutnya mengetahui karakteristik orang lain yang beragam, sehingga akan menghindari kata-kata yang kasar dan menyinggung.

1.4.2.D. *Atthasamhitā* (Memiliki Manfaat)

Ucapan atau kata-kata yang bermanfaat, selain pastinya dapat membuat kita disenangi, juga bisa menjadi motivasi bagi yang

mendengarnya. Sebaliknya, pembicaraan yang tidak bermanfaat, baik secara langsung atau tidak, bisa menjebak kita ke dalam suatu masalah.

Sebagai contoh kasus, dewasa ini banyak yang kehilangan pekerjaan, atau bahkan masuk ke dalam lembaga pemasyarakatan, hanya karena melontarkan kata-kata yang tidak penting di media sosial. Sehingga, kita perlu berhati-hati dalam bersuara. Ketika hal tersebut tidak bermanfaat untuk dibicarakan, lewat media atau sarana apa pun, maka seyogyanya disimpan saja sendiri.

Walau terkadang menyenangkan bagi sebagian orang, membicarakan keburukan orang lain sebaiknya dihindari, karena sesungguhnya tidak memberikan manfaat sama sekali, dan malah menambah kotoran batin. Sebaiknya, ketika kita melihat ada hal yang tidak patut yang dilakukan oleh orang lain, kita langsung melihat ke dalam diri sendiri, untuk melihat apakah ada kecenderungan kualitas buruk seperti itu di dalam diri kita.

1.4.2.E. *Mettācittena* (Diliputi Pikiran Cinta Kasih)

Energi positif akan selalu menyertai pikiran cinta kasih yang tulus kepada semua makhluk, layaknya seorang ibu yang mencintai putra tunggalnya. Dengan energi tersebut, setidaknya diri sendiri akan berbahagia. Kebahagiaan yang dipancarkan oleh diri, akan membuat sekeliling juga turut berbahagia.

Dengan pikiran cinta kasih, ucapan kita senantiasa juga akan terhindari dari hal-hal yang tidak bermanfaat, diucapkan dengan lembut, serta mempertimbangkan kebenaran dan ketepatan waktu. Karena, seseorang yang penuh cinta kasih akan mengondisikan pengendalian diri, sehingga akan tidak bertindak semena-mena.

Maka, jika emosi atau noda batin berupa kebencian dalam diri kita sedang naik ke permukaan, sebaiknya kita diam sejenak terlebih

dahulu. Cobalah lihat ke dalam, menenangkan diri, sambil berusaha mengembangkan cinta kasih, dimulai dari diri sendiri, kemudian bertingkat sampai kepada semua makhluk di segala penjuru. Barulah kita mulai berbicara, ketika emosi sudah mulai mereda.

1.4.3. Manfaat Mengembangkan Ucapan yang Baik

Kesimpulan dari pemaparan ini, adalah: jika kita mampu menjaga ucapan dengan baik dan benar, maka kita akan tidak tercela, karena telah melakukan yang memang patut untuk dilakukan. Selain itu, untuk menjaga ucapan tersebut, kita perlu menimbang lima faktor sebelum berbicara. Ketika kelima faktor tersebut tidak terpenuhi, maka sebaiknya kita tidak perlu berucap, karena bisa dipastikan tidak bermanfaat untuk diri sendiri dan orang lain.



2.

Resep untuk Musim Hujan

Purnama di bulan Āsālha, selain menjadi penanda untuk peringatan khotbah *Dhamma* kali pertama serta terbentuknya *saṅgha*, juga merupakan pintu menuju musim hujan (*vassānotu*¹¹), di dalam penanggalan Buddhis. Sebagaimana musim panas, musim hujan juga berlangsung selama empat bulan, dimulai dari bulan Sāvaṇa¹², hingga bulan Kattikā¹³.

Dari keseluruhan empat bulan, para *bhikkhu* akan menghabiskan tiga bulan untuk mengembangkan batin secara maksimal, serta mengurangi bepergian. Bilamana harus pergi karena ada urusan yang sangat penting, maka tidak akan lebih dari tujuh malam¹⁴.

¹¹ *Vassānotu* merupakan *sandhi* dari kata *vassāna* (hujan) dan *utu*.

¹² Sekitar bulan Juli/Agustus pada penanggalan Gregorian.

¹³ Sekitar bulan Oktober/November pada penanggalan Gregorian.

¹⁴ Disebutkan ada empat hal yang membuat diperkenankannya seorang *bhikkhu* pergi, pada masa *vassa*, selama maksimal tujuh malam, yaitu: perlu merawat rekan sesama *pabbajitā* atau orang tua yang jatuh sakit, perlu memberikan motivasi rekan sesama

Selain itu, para *bhikkhu* yang di bulan-bulan lain menghabiskan malam di bawah pohon, khusus pada musim ini diharuskan untuk berlindung pada sebuah bangunan, baik itu bangunan permanen, atau hanya bangunan sementara.

Berdasarkan latar belakang tersebut, pada bagian ini akan dijabarkan empat artikel yang membahas tentang bagaimana kita bisa mengembangkan potensi baik di dalam diri. Dimulai dari bagaimana kita secara pribadi dapat memperoleh manfaat mendengarkan *Dhamma*, hingga bagaimana kita bisa menghadapi kondisi-kondisi dunia dengan bijaksana.

pabbajitā yang berpikir untuk mengakhiri kehidupan tanpa rumah, perlu mencari bahan untuk memperbaiki *vihāra* yang rusak, serta perlu menghadiri undangan dari penyokong yang memiliki keyakinan.

*“Dhammo have rakkhati dhammacāriṃ, chattaṃ
mahantaṃ yatha vassakāle”ti.*

*“Dhamma akan melindungi yang melaksanakan,
sebagaimana payung besar (melindungi)
pada waktu hujan.”*

*— Desanāhāravibhaṅga, Paṭiniddesavāra,
Nettipakaraṇa, Suttapiṭaka*

2.1. Memperoleh Manfaat Mendengarkan *Dhamma*

Pada awalnya, Sang Buddha enggan untuk mengajarkan *Dhamma* kepada yang lainnya. Dikisahkan pada *Brahmāyācanasutta*, *Paṭhamavagga*, *Brahmasaṃyutta*, *Sagāthāvaggasaṃyutta*, *Saṃyuttanikāya*, *Suttapiṭaka*, ketika Sang Buddha sedang berada di bawah pohon *ajapālanigrodha*, Beliau merenungkan bahwa sesungguhnya *Dhamma* ini begitu mendalam, sulit dimengerti, damai dan luhur, di luar sekadar logika, halus, dan sepatutnya dialami oleh para bijaksana.

Arkian, kemudian sesosok Brahmā Sahampati memohon kepada Sang Buddha agar mengajarkan *Dhamma*, karena sesungguhnya di antara makhluk-makhluk yang beragam kualitasnya, akan ada yang memperoleh manfaat mendengar *Dhamma*. Sang Buddha pun akhirnya menyetujui dan mulai berkenan untuk mengajarkan *Dhamma* kepada para makhluk. Hingga, *Dhamma* yang diajarkan tersebut masih kita dapat kita pelajari sekarang.

Di masa sekarang, sangat mudah sekali kita bisa mendengar atau belajar *Dhamma*. Tidak hanya melalui khotbah formal di *vihāra*, melainkan juga lewat dari media daring. Sehingga, untuk dapat mendengarkan *Dhamma*, kita tidak perlu lagi pergi ke luar rumah. Hanya perlu gawai, beserta kuota, untuk mengunduh dari internet. Akan tetapi, sangat baik sekali jika kita tidak menyia-nyiakan kesempatan untuk mendengar *Dhamma* secara langsung di *vihāra*.

Namun, yang jadi persoalan adalah, bagaimana caranya kita bisa mendapat manfaat dari mendengarkan *Dhamma*? Dalam kondisi apakah seseorang yang sudah sering mendengar *Dhamma*,

tidak mendapatkan manfaatnya sama sekali? Serta, dalam kondisi yang bagaimana seseorang bisa sepenuhnya mendapatkan manfaat mendengarkan *Dhamma*?

2.1.1. Manfaat Mendengarkan Dhamma

Sebelum membahas mengenai bagaimana cara mendapatkan manfaat mendengarkan *Dhamma*, sepatutnya kita mengetahui terlebih dahulu apa saja manfaat mendengarkan *Dhamma*. Berdasarkan *Dhammassavanasutta*, *Kimilavagga*, kelompok lima *Āṅguttaranikāya*, *Suttapiṭaka*, terdapat lima manfaat mendengarkan *Dhamma*, di antaranya:

2.1.1.A. *Assutaṃ Suṇāti* (Mendengarkan yang Belum Didengarkan)

Ketika mendengar, sesungguhnya kita memperoleh informasi dari yang menyampaikan. Bilamana informasi itu belum kita dengarkan sebelumnya, akan menjadi manfaat yang baru untuk kita renungkan, dan praktikkan.

Misalnya, sebelumnya kita belum pernah mendengar tentang bagaimana cara mengembangkan cinta kasih di dalam batin sendiri, kepada semua makhluk di sepuluh penjuru. Ketika kita mendengar dan mengetahui manfaat dari mengembangkan cinta kasih tersebut, ada baiknya kita praktikkan agar bisa mendapatkan manfaatnya.

2.1.1.B. *Sutaṃ Pariyodāpeti* (Memperjelas yang Sudah Didengarkan)

Adakalanya, kita sulit mengerti saat pertama kita mendengarkan pembabaran *Dhamma* tentang suatu hal. Namun, kita bisa memahaminya ketika diulang beberapa kali.

Misalnya, saat pertama kita mendengar tentang pengembangan cinta kasih ke sepuluh penjuru. Kita belum paham tentang cinta kasih seperti apa yang perlu dikembangkan. Namun, setelah mendengar berulang, akhirnya cinta kasih yang perlu dikembangkan adalah cinta kasih tanpa noda, yang mengharapkan kebahagiaan bagi semua makhluk.

2.1.1.C. *Kaṅkham Vitarati* (Menghilangkan Keraguan)

Keraguan memang menjadi penghambat dalam mencapai tujuan. Terlebih, jika kita ragu dengan mana yang baik dan mana yang buruk. Dengan sering mendengar *Dhamma*, kita tidak lagi menyimpan keraguan, karena menjadi mantap dalam pemahaman.

2.1.1.D. *Diṭṭhim Ujum Karoti* (Meluruskan Pandangan)

Ketika kita terjebak dengan pandangan salah, misalnya menganggap bahwa diri ini adalah kekal selamanya, atau dalam ekstrem lain mempercayai bahwa tidak ada buah dari suatu perbuatan karena tidak ada yang melakukan, kita akan sulit praktik *Dhamma* dengan baik. Maka, kita perlu meluruskan pandangan kita yang keliru, walaupun memang sangat sulit. Namun, sering mendengar *Dhamma* yang murni adalah salah satu faktor kita memiliki pandangan yang sesuai.

2.1.1.E. *Cittamassa Pasīdati* (Menjernihkan Batin)

Batin yang jernih dan tenang merupakan satu kondisi yang sangat baik. Dengan batin yang tenang, kita bisa melihat lebih jelas segala fenomena di lima gugusan pembentuk. Hal yang sangat sulit dilakukan bilamana batin bergejolak. Dengan sering mendengarkan *Dhamma*, sepatutnya mengondisikan batin kita tetap jernih, tetap tenang, dan tidak sering bergejolak.

2.1.2. Mengetahui Tiga Jenis Pendengar Dhamma

Selanjutnya, kita bisa merenungkan tentang jenis-jenis orang yang mendengarkan *Dhamma*, sehingga dapat memahami betul bagaimana agar memperoleh manfaat mendengarkan *Dhamma*. Di dalam *Avakujjasutta*, *Puggalavagga*, kelompok tiga *Āṅguttaranikāya*, *Suttapiṭaka*, disebutkan ada tiga jenis pendengar *Dhamma*, yaitu:

2.1.2.A. *Avakujjapañña Puggala* (Yang Memiliki Kebijaksanaan Terbalik)

Seseorang disebut memiliki kebijaksanaan terbalik, jika sering pergi ke *vihāra* untuk mendengar *Dhamma*, tetapi apa pun yang disampaikan tidak dipahami karena tidak disimak dengan baik, tidak mengembangkan sikap yang patut. Misalkan, orang tersebut malah sibuk berbicara dengan temannya atau bermain ponsel, saat *Dhamma* sedang dibabarkan. Maka, orang tersebut diibaratkan seperti kendi yang terbalik, air yang dituang ke dalamnya akan kembali tumpah tanpa sisa.

2.1.2.B. *Ucchaṅgapañña Puggala* (Yang Memiliki Kebijaksanaan Pangkuan)

Ada juga seseorang yang ketika mendengar *Dhamma* akan memberikan perhatian penuh dan sikap yang patut. Namun, setelah selesai memahami *Dhamma* tersebut, tidak menekuni apa yang sudah disampaikan, dalam arti tidak praktik *Dhamma*. Karenanya, tidak mendapatkan manfaat dan bahkan menjadi lupa akan apa yang sudah disampaikan.

Maka, seseorang yang seperti ini disebut sebagai seseorang yang memiliki kebijaksanaan pangkuan. Maksudnya adalah, seperti halnya menaruh bahan makanan di pangkuan saat duduk, ketika bangkit bahan makanan itu akan jatuh berserakkan.

2.1.2.C. *Puthupañña Puggala* (Yang Memiliki Kebijaksanaan Luas)

Seseorang yang memberikan perhatian penuh dan sikap yang patut saat mendengar *Dhamma*, serta langsung melaksanakan hal-hal baik, dan menghindari hal-hal buruk, yang sudah disampaikan dengan baik, disebut sebagai orang yang memiliki kebijaksanaan luas. Sebagai perumpamaan, orang tersebut seperti sebuah kendi yang diletakkan dengan posisi tegak, sehingga air yang dituangkan ke dalamnya tidak tumpah.

Seseorang yang memiliki kebijaksanaan luas akan selalu mengingat *Dhamma* karena selalu mempraktikkannya. Maka, orang tersebut selalu memperoleh manfaat dalam setiap mendengar *Dhamma*. Kebijaksanaannya selalu berkembang, begitu juga moralitas, dan kualitas-kualitas batinnya.

2.1.3. Sikap yang Perlu Dikembangkan saat Mendengar *Dhamma*

Mengembangkan sikap yang patut saat mendengar *Dhamma* adalah salah satu faktor agar kita memperoleh manfaatnya. Yang menjadi pertanyaan adalah, apa saja sikap yang perlu dikembangkan? Di dalam *Paṭhamasammattaniyāmasutta*, *Saddhammavagga*, kelompok lima *Āṅguttaranikāya*, disebutkan ada lima sikap yang perlu dikembangkan saat mendengar *Dhamma*, di antaranya:

2.1.3.A. *Na Kathaṃ Paribhoti* (Tidak Meremehkan Isi Khotbah)

Ketika kita merasa sudah mengetahui banyak hal, muncul kesombongan di dalam diri. Sehingga, saat materi *Dhamma* yang disampaikan kita merasa sudah memahaminya, kita menjadi enggan untuk mengamati lebih dalam, menganggapnya rendah. Padahal,

saat kita merenungkan kembali *Dhamma* yang begitu dalam, akan muncul pemahaman yang lebih komprehensif. Maka sepatutnya kita tidak meremehkan tema atau isi *desanā* yang disampaikan.

2.1.3.B. *Na Kathikaṃ Paribhoti* (Tidak Meremehkan Pengkhotbah)

Ketika pembabar berusia lebih muda, atau pendidikan formalnya di bawah kita, akan ada kecenderungan untuk menyepelekan. Menganggap pemahaman kita lebih baik. Menganggap diri kita lebih tahu. Itulah yang menjadi benteng yang menghalangi munculnya pengetahuan baru. Karena, sesungguhnya usia atau pendidikan formal bukanlah satu-satunya ukuran untuk kebijaksanaan seseorang. Kita memang perlu menghormati yang lebih tua, dan juga kita perlu memberi tempat bagi orang berpendidikan tinggi, tetapi kita juga perlu menghargai orang bijaksana.

2.1.3.C. *Na Attānaṃ Paribhoti* (Tidak Rendah Diri)

Sikap rendah diri alias *minder* sesungguhnya muncul karena kita masih melekat dengan “konsep akan diri”. Secara halus, kita menganggap bahwa diri ini adalah kekal dan sejati. Padahal, semuanya terdiri dari gugusan pembentuk yang terus berproses. Dengan kita bisa menghilangkan sikap rendah diri, tidak meremehkan diri sendiri, maka kita akan semangat dalam mendengar *Dhamma*. *Dhamma* memang sulit dipahami, tetapi menganggap diri sendiri tidak akan sanggup memahami *Dhamma* merupakan kotoran batin yang perlu dihindari.

2.1.3.D. *Avikkhittacitto Dhammaṃ Suṇāti* (Mendengar dengan Tenang)

Ketenangan saat mendengar *Dhamma*, membuat kita mudah mencerna makna, baik yang tersurat maupun tersirat. Misalkan

saja, kita mendengar Dhamma sambil gelisah, konsentrasi kita akan bercabang, sehingga apa yang disampaikan akan tidak tersimpan di dalam memori. Sehingga, waktu pun terbuang percuma.

2.1.3.E. *Ekaggacitto Yoniso ca Manasi Karoti* (Memperhatikan dengan Saksama)

Batin yang terpusat, dengan perhatian yang patut, adalah faktor yang cukup penting. Saat kita mengembangkan ketelitian setiap mendengar *Dhamma*, kita akan sadar bahwa sesungguhnya *Dhamma* itu berada sangat dekat dengan kita. Dengan demikian, kita akan memiliki landasan untuk praktik dengan baik. Tidak menggunakan *Dhamma* sebagai senjata untuk menyerang yang lainnya.

2.1.4. Memperoleh Manfaat Mendengar *Dhamma* dengan Sempurna

Berdasarkan uraian di atas, dapat kita simpulkan bahwa *Dhamma* itu memang sulit untuk dipahami, tetapi banyak manfaat jika kita mampu mempelajarinya. Agar bisa memperoleh manfaat, kita perlu mengembangkan sikap yang patut saat mendengar *Dhamma*, serta melaksanakan apa yang sudah disampaikan agar kita memperoleh manfaatnya. Karena *Dhamma* akan melindungi yang melaksanakan, seperti payung besar yang melindungi saat hujan.

*“Appamatto ubho atthe,
adhiggaṇhāti paṇḍito.
Diṭṭhe dhamme ca yo attho,
yo cattho samparāyiko;
Atthābhisamayā dhīro,
paṇḍitoti pavuccatī”ti.*

*“Orang bijaksana yang tekun
mengamankan kedua jenis kebaikan:
Kebaikan yang terlihat dalam kehidupan ini
dan kebaikan dalam kehidupan mendatang.
Yang teguh, dengan mencapai apa yang baik,
disebut orang bijaksana.”*

*—Appamādasutta, Dutiyavagga, Kosalasamyutta,
Sagāthāvaggasamyutta, Samyuttanikāya, Suttapiṭaka*

2.2. Meraih Kesuksesan Saat Ini dan di Masa Mendatang

Banyak orang yang mengidamkan kesuksesan. Walaupun, beberapa di antaranya tidak terlalu mempersoalkan hasilnya, yang penting adalah proses yang dilakukan saat ini. Namun, apakah sesungguhnya yang dimaksud dengan kesuksesan? Kesuksesan memiliki kata dasar sukses, yang di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti “berhasil” atau “beruntung”.

Bagaimanapun, tolok ukur kesuksesan dari *pabbajitā* pastinya berbeda dengan para perumah tangga. Maka, secara sederhananya dapat dikatakan bahwa *pabbajitā*, baik seorang *bhikkhu*, *sāmaṇera*, atau *pabbajitā* lainnya, tidak sewajarnya “mengejar kesuksesan materi” sebagaimana perumah tangga. Akan tetapi, sebaliknya, hal tersebut adalah sangat penting bagi perumah tangga untuk menyambung hidup saat ini, dan juga untuk mengamankan kehidupan di masa mendatang. Maka dari itu, para perumah tangga juga perlu mengetahui bagaimana cara meraih kesuksesan yang sesuai dengan *Dhamma*, baik untuk sekarang maupun nanti.

Pada suatu ketika, saat Sang Bhagavā sedang berada di Sāvattthī, ibu kota Kerajaan Kosala, Raja Pasenadi bertanya kepada Sang Bhagavā tentang apakah ada satu hal yang mengamankan kebaikan di masa sekarang dan masa mendatang. Dalam bahasa Pāḷi, Sang Buddha menjawab satu hal tersebut adalah “*appamāda*”. Secara bahasa, *appamāda* bisa berarti kewaspadaan, ketidaklengahan, atau ketekunan. Sehingga, dapat dikatakan bahwa, dengan kita waspada, tidak lengah, serta tekun, kita dapat sukses. Disebut sebagai sukses karena telah membuat kebaikan saat ini serta kebaikan untuk saat nanti menjadi aman.

Selain itu, di dalam *Dīghajāṇusutta*, yang merupakan bagian dari *Gotamīvagga*, kelompok delapan *Anguttaranikāya*, disebutkan bahwa terdapat empat hal yang mengarah pada kesejahteraan dan kebahagiaan seorang anggota keluarga dalam kehidupan ini, serta empat hal mengarah kesejahteraan dan kebahagiaan seorang anggota keluarga dalam kehidupan mendatang. Maka, kalau dijumlahkan semua, maka menjadi delapan poin yang perlu diperhatikan.

Perlu digarisbawahi, sutta ini disampaikan kepada seorang pemuda Koliya bernama *Dīghajāṇu* *Byagghapajja*. Pemuda tersebut seorang perumah tangga, sehingga *sutta* ini dapat sepenuhnya digunakan sebagai referensi bagi perumah tangga, karena Sang Buddha memang menyampaikannya khusus untuk seseorang yang belum meninggalkan keduniawian. Bukan berarti sepenuhnya tidak dapat digunakan untuk *pabbajitā* sebagai landasan praktik, hanya saja apabila demikian, beberapa poin perlu disesuaikan dengan tata cara hidup *pabbajitā*, yang telah melepaskan ikatan-ikatan duniawi.

2.2.1. Empat Hal yang Berguna pada Saat Ini

Demikian, empat hal yang berguna pada saat ini, antara lain:

2.2.1.A. *Uṭṭhānasampadā* (Kesempurnaan Inisiatif)

Bagi seorang perumah tangga, khususnya yang memiliki usaha, wajib mengetahui cara-cara terbaik agar usahanya terus berjalan lancar. Begitu juga dengan yang bekerja sebagai karyawan di sebuah perusahaan, pekerja lepas, atau jenis-jenis pekerjaan lainnya yang sekarang semakin beragam, juga perlu mengetahui apa saja yang perlu dipersiapkan serta apa saja yang perlu disingkirkan agar dapat bekerja dengan maksimal. Hal tersebut termasuk dengan keahlian dan keterampilan yang wajib dimiliki sesuai dengan profesi.

Kesempurnaan inisiatif ini juga perlu dimiliki oleh para pelajar yang belum bekerja. Seorang pelajar pastinya harus bisa berinisiatif untuk menyempatkan diri belajar, tidak hanya saat dekat ujian. Mengatur waktu dengan baik juga termasuk dalam inisiatif. Maka, seorang pelajar perlu memiliki inisiatif dalam menyusun jadwal sehari-hari, kapan waktunya belajar, dan kapan waktunya bermain.

Lalu bagaimana dengan *pabbajitā*? Seorang yang hidup sebagai petapa juga sangat penting untuk mengatur waktu dengan baik, kapan waktu untuk berlatih intens, kapan waktu untuk membina umat, serta kapan waktu untuk istirahat. Selain itu, juga wajib mengetahui tata cara dan peraturan-peraturan dasar, seperti bagaimana memakai jubah, bagaimana cara menerima *dāna*, dan sebagainya.

2.2.1.B. *Ārakkhasampadā* (Kesempurnaan Proteksi)

Menjaga barang-barang yang kita miliki dengan baik, adalah kewajiban kita, baik sebagai perumah tangga, maupun *pabbajitā*. Ketika kita tidak bisa menjaga, melindungi, atau menyimpan barang tersebut dengan baik, maka sesungguhnya kita tidak menghormati keberadaan barang tersebut. Lebih jauh, kita juga termasuk tidak menghormati seseorang yang memberikan barang tersebut. Atau, ketika kita berusaha sendiri untuk mendapatkan barang tersebut, maka kita tidak menghormati usaha kita sendiri untuk mendapatkan barang tersebut.

Di dalam kelompok empat *Āṅguttaranikāya* disebutkan bahwa sebuah keluarga akan mempertahankan kekayaannya jika melakukan empat hal, yaitu: mencari apa yang hilang, memperbaiki apa yang rusak, makan dan minum secukupnya, serta menunjuk seseorang bermoral sebagai pemimpin. Dengan melakukan salah satu atau keempat hal tersebut dengan baik, maka kita bisa dikatakan memiliki kesempurnaan proteksi.

Merawat dengan baik apa yang kita miliki sesungguhnya bukan merupakan suatu kemelekatan. Namun, merupakan tanggung jawab kita, karena mendapatkan manfaat dari hal tersebut. Sehingga, jangan sampai benda tersebut berpindah tangan ke orang lain yang tidak bertanggung jawab.

2.2.1.C. *Kalyāṇamittatā* (Pertemanan Baik)

Seseorang yang masih berlatih, sangat membutuhkan teman yang baik. Sehingga, dapat memotivasi untuk melakukan kebajikan, dan menghindarkan dari hal-hal buruk. Dengan memiliki pertemanan yang baik, kita juga dapat mengetahui hal-hal baik yang belum diketahui lewat diskusi *Dhamma* sesama teman.

Teman-teman yang baik, tidak penting berusia muda atau tua, sepatutnya memiliki moralitas/*sīla* yang terjaga. Selain itu, memiliki keyakinan yang mantap. Lebih sempurna jika diikuti dengan kedermawanan dan kebijaksanaan yang tinggi. Dengan memiliki kualitas-kualitas tersebut, maka seseorang dapat dikatakan memiliki karakteristik sebagai teman yang baik.

Sesungguhnya, tidak hanya perumah tangga yang membutuhkan teman yang baik. Seorang *pabbajita*, walau sepatutnya berbahagia dengan kesendirian, juga terkadang membutuhkan teman yang baik untuk memberikan dorongan agar lebih kuat mempertahankan kehidupan *brahmacārī*.

2.2.1.D. *Samajīvitā* (Kehidupan Seimbang)

Kita sering mendengar peribahasa “besar pasak daripada tiang”, yang berarti pengeluaran lebih besar daripada penghasilan. Kehidupan yang seimbang pastinya bukan yang “besar pasak daripada tiang”. Akan tetapi, juga berlaku sebaliknya, tidak terlalu pelit dengan diri sendiri. Maka, tidak bijaksana juga jika kita menjadi orang yang kikir, terlebih untuk diri sendiri. Banyak perumah tangga

yang salah mengartikan hidup hemat dengan pengiritan berlebihan. Padahal, Sang Buddha tidak pernah mengajarkan kita untuk menyiksa diri.

Hal tersebut sesungguhnya juga berlaku bagi para *pabbajitā*. Seorang yang telah meninggalkan rumah untuk menjalankan hidup luhur, sepatutnya seimbang dalam menggunakan empat kebutuhan pokoknya. Contohnya dalam hal makanan, sepatutnya makanan yang dikonsumsi cukup untuk kegiatan yang dilakukan. Tidak terlalu sedikit, juga tidak terlalu banyak, sehingga tidak mudah sakit.

Dengan kehidupan yang seimbang, kita akan menjalankan keseharian dengan nyaman. Kehidupan yang nyaman sepatutnya akan mendukung produktivitas kita dalam berkegiatan.

2.2.2. Empat Hal yang Berguna pada Masa Mendatang

Berikutnya, empat hal yang berguna pada masa mendatang, adalah:

2.2.2.A. *Saddhāsampadā* (Kesempurnaan Keyakinan)

Sebagai seseorang yang telah menyatakan perlindungan kepada Buddha, *Dhamma*, dan *Saṅgha*, sepatutnya kita memiliki keyakinan yang sempurna kepada pencerahan Sang Tathāgata. Dengan kesempurnaan keyakinan tersebut, maka kita akan menerima dan menjalankan *Dhamma* tanpa keraguan. Karena, sesungguhnya kebenaran tersebut hanya akan bermanfaat bagi yang menjalankannya.

Akan tetapi, sesungguhnya semakin sempurna keyakinan kita, seyogianya semakin mampu memahami keberagaman, karena kebenaran tidak pernah berpihak. Sehingga, tidak sepatutnya kita memaksakan apa yang kita yakini kepada siapa pun. Melainkan, kita

sepatutnya mengembangkan apa yang baik untuk diri kita sendiri. Dengan demikian, kita akan hidup berdampingan dengan baik.

2.2.2.B. *Sīlasampadā* (Kesempurnaan *Sīla*/Moralitas)

Seseorang yang menjaga *sīla* sesuai dengan status hidupnya, apakah seorang perumah tangga atau petapa, setidaknya akan terbebas dari masalah. Terbebas dari masalah, maka terbebas dari perasaan menyesal. Tidak ada penyesalan akan suatu hal yang tidak patut, berarti hidup lebih tenang. Dengan ketenangan tersebut, kita bisa berkonsentrasi pada hal-hal yang penting.

Sesungguhnya, *sīla* yang terjaga adalah tergantung bagaimana kita membiasakan diri kita. Semakin terbiasa, maka akan tertanam di dalam batin kita. Sebagai contoh, seseorang yang biasa makan menggunakan sendok dan garpu, akan canggung begitu yang tersedia hanya sendok saja, atau terpaksa menggunakan tangan kosong, karena tidak disediakan sendok.

Maka dari itu, semakin kita membiasakan diri kita untuk melakukan hal yang tidak bertentangan dengan *sīla*, maka batin kita juga akan terlatih untuk hal-hal yang baik dan teratur.

2.2.2.C. *Cāgasampadā* (Kesempurnaan Kedermawanan)

Seseorang yang gemar memberi, pastinya akan disenangi oleh sekitarnya. Selain itu, menjadi dermawan juga melatih diri untuk melepas. Sehingga, saatnya kita harus melepas apa pun yang kita miliki, kita sudah terlatih untuk tidak menderita.

Seseorang yang dermawan akan selalu mencari cara untuk memberi, walau sedang tidak memiliki materi. Kita bisa memberikan bantuan tenaga kita saat dibutuhkan, atau mungkin mengajarkan sesuatu yang kita pahami kepada yang belum paham. Karena sesungguhnya ilmu itu tidak akan berkurang, dan justru bertambah ketika dibagi. Selain itu, hal tersebut termasuk *Dhammadāna*

yang dinyatakan sebagai *dāna* tertinggi. Sebagai kesimpulan, kedermawanan yang sempurna akan membuat hidup kita terasa ringan, karena terbiasa untuk melepaskan.

2.2.2.D. *Paññāsampadā* (Kesempurnaan Kebijaksanaan)

Memiliki kebijaksanaan dalam melihat bahwa hidup ini adalah tidak kekal, penuh dengan penderitaan, serta tidak memiliki inti sejati, mengarahkan kita kepada keterdesakan sehingga tidak lengah dalam mengarahkan diri kepada hal-hal yang bermanfaat, serta meninggalkan kualitas-kualitas tidak bermanfaat. Hanya dengan kebijaksanaan yang sempurna, kita bisa membedakan apakah yang patut dan yang tidak.

Seorang perumah tangga yang bijaksana, walau belum meninggalkan ikatan-ikatan keduniawian, akan tidak terlena dengan nafsu keinginan yang menjerat. Walau masih memiliki keinginan, selainya disertai dengan pemahaman yang komprehensif. Memahami betul segala konsekuensi dari apa yang diperbuat, sehingga jauh dari kekecewaan.

Hanya dengan kebijaksanaan kita akan berlaku adil bagi diri sendiri dan semua makhluk. Tanpa kebijaksanaan, kita cenderung akan berat sebelah, dan menyalahkan kondisi di luar tanpa melihat ke dalam.

2.2.3. Teori dan Praktik sebagai Landasan Kesuksesan

Yang paling penting dari meraih kesuksesan adalah praktik dengan baik dan benar, karena jika hanya berteori, kita tidak akan bisa membuktikannya. Namun, tanpa adanya pengetahuan yang diperoleh melalui teori, kita juga bisa bingung untuk memulai melangkah. Maka, kedua hal itu harus bersinergi, sehingga membuahkan hasil yang baik.

*“Anaṇo ñātinam hoti, devānam pitunañca so;
Karam purisakiccāni, na ca pacchānutappati”ti.*

*“Seseorang yang telah berusaha bersungguh-sungguh,
akan tidak dicela di tengah-tengah kerabat,
para dewa, dan brahma; juga akan tidak ada penyesalan
di kemudian hari.”*

—Mahājanaka-Jātaka, Khuddakanikāya, Suttapiṭaka

2.3. Kekuatan untuk Berusaha dengan Sungguh-Sungguh

Menjalani kehidupan, terlepas menjadi perumah tangga atau *pabbajitā*, sesungguhnya adalah sebuah perjuangan. Sebagaimana seorang pahlawan yang berjuang, kita harus memiliki kesungguhan dalam segala usaha yang kita lakukan. Sehingga, tidak hanya keberhasilan yang kita dapatkan, tetapi juga kita terhindar dari celaan oleh siapa pun. Mengenai kesungguhan dalam berusaha, kita patut meneladani Sang Guru Agung, bahkan sejak masih menjadi seorang *Bodhisatta*.

Pada beberapa kehidupan yang lampau, Sang Bodhisatta sempat terlahir sebagai seorang pangeran bernama Mahājanaka. Suatu ketika, Pangeran Mahājanaka sedang berada di tengah-tengah samudra. Awalnya, beliau hendak pergi ke Suvannabhūmi untuk berdagang, karena ingin mengumpulkan modal untuk mendapatkan kembali kerajaan Videha di kota Mithilā. Namun, kapal yang beliau naiki karam akibat ombak besar, serta para anak buah sudah menjadi santapan ikan dan kura-kura.

Namun, Sang Bodhisatta pantang menyerah. Beliau mengisi perutnya dengan makanan yang tersisa, lalu mengikat tubuhnya dengan kain yang sudah diolesi oleh minyak. Kemudian, berdiri bersandar di layar yang masih mengapung.

Setelah tujuh hari mengarungi lautan luas dengan berenang, seorang dewi penguasa lautan bernama Maṇimekhalā menghampiri beliau. Dewi tersebut hendak membantu beliau karena mengetahui beliau adalah calon Buddha. Akan tetapi, Dewi Maṇimekhalā ingin menguji kesungguhan beliau dengan menyatakan bahwa apa yang dilakukan oleh Pangeran Mahājanaka adalah sia-sia. Maka, beliau menjawabnya dengan syair: “Seseorang yang telah berusaha

bersungguh-sungguh, akan tidak dicela di tengah-tengah kerabat, para dewa, dan brahma; juga akan tidak ada penyesalan di kemudian hari.”

Kisah tersebut adalah sebagian dari kisah *Mahājanaka*, yang tercatat pada *Mahānipātajātaka*, bagian terakhir dari *Jātaka*. *Mahānipātajātaka* disebut juga sebagai *Dasajātaka* karena berisi sepuluh kelahiran terakhir Sang Bodhisatta sebagai manusia, sebelum terlahir kembali sebagai Dewa Setaketu di Tusita, dan kemudian dilanjutkan dengan kelahiran terakhir beliau sebagai Pangeran Siddhattha Gotama.

Melalui kisah tersebut, kita dapat meneladani kesungguhan beliau dalam setiap usaha atau upaya yang dilakukan. Dan itu terus secara konsisten dilakukan, tidak hanya pada kehidupannya yang terakhir. Karena hanya dengan berusaha bersungguh-sungguhlah kita dapat membuahkan hasil yang baik.

Akan tetapi, untuk dapat berusaha dengan sungguh-sungguh, kita pastinya membutuhkan modal atau kekuatan untuk menjalankannya. Jika tidak, maka usaha kita akan sia-sia. Sebagai contoh, sebuah mobil atau kendaraan bermotor lainnya pasti tidak akan dapat dikemudikan jika tidak diisi dengan bensin.

2.3.1. Mengetahui Lima Jenis Kekuatan

Tercatat di dalam *Vitthatasutta*, bagian dari *Balavagga*, kelompok lima *Āṅguttaranikāya*, *Suttapiṭaka*, terdapat lima kekuatan atau *bala* dalam bahasa *Pāli*. Lima kekuatan tersebut, atau *pañcabala* dalam bahasa *Pāli*, adalah:

2.3.1.A. *Saddhābala* (Kekuatan Keyakinan)

Secara sederhana, memiliki keyakinan adalah berarti tidak ragu-ragu. Karena, hanya dengan keyakinan yang kokoh, kita akan

terus maju tanpa terlalu banyak berpikir. Sebaliknya, saat muncul keraguan, kita akan membuang-buang waktu dengan merenung dan menimbang-nimbang.

Umpamanya, saat di perjalanan menuju suatu tempat tertentu, kita akan lebih cepat sampai ketika kita tidak ragu. Pastinya, ketiadaraguan tersebut timbul karena kita memang sudah mengetahui jalan yang sesuai. Oleh karena itu, semestinya keyakinan yang kita miliki bukanlah membuta, dalam arti kita jangan berhenti hanya pada keyakinan. Keyakinan yang kita miliki terhadap kebenaran adalah landasan sebagai praktik untuk membuktikannya.

Walau demikian, tidak semua kebenaran harus kita buktikan sendiri agar kita dapat memiliki keyakinan. Sebagaimana untuk membuktikan api itu panas, kita tidak perlu membakar tangan sendiri. Atau, kita perlu menjadi perampok bank terlebih dahulu untuk membuktikan bahwa itu akan membuat kita masuk penjara. Namun, hal-hal yang bermanfaat, sepatutnya kita buktikan sendiri agar keyakinan kita bertambah, sampai akhirnya kita mengetahui sendiri buah yang sesungguhnya.

2.3.1.B. *Vīriyabala* (Kekuatan Kegigihan atau Semangat)

Kemalasan yang muncul akibat kita tidak bisa memunculkan semangat atau kegigihan, sering bermanifestasi dalam pelbagai hal. Boleh diperhatikan sendiri saat bangun pagi, jika tidak dimulai dengan semangat, walau sudah cukup tidur, maka rasa kantuk akan timbul kembali dan membuat kita malas untuk berkegiatan.

Berjenis-jenis alasan bisa hadir, jika kita tidak mewaspadai kemalasan yang berkembang. Karena, hanya dengan membangkitkan kegigihan, seseorang akan meninggalkan kualitas-kualitas tidak bermanfaat, mendapatkan kualitas-kualitas bermanfaat, kokoh dalam pengerahan usaha, serta tidak alpa dalam tugasnya sendiri.

Lantas, bagaimana cara membangkitkan semangat atau kegigihan? Salah satunya adalah dengan memperkuat motivasi. Bilamana kita memiliki motivasi yang kuat, maka kegigihan akan muncul. Akan tetapi, kita juga perlu berhati-hati, karena jika *vīriya* sangat tinggi, bisa menjelma menjadi kegelisahan akibat munculnya keinginan-keinginan.

2.3.1.C. *Satibala* (Kekuatan Daya Ingat)

Kata *sati* sering diterjemahkan sebagai “perhatian”. Akan tetapi, sesungguhnya *sati* adalah kemampuan untuk selalu ingat dalam menjaga perhatian (*manasikāra*). Dengan demikian, menerjemahkan *sati* sebagai “daya ingat” adalah cukup mendekati. Terlepas dari apa pun frasa yang digunakan, seseorang yang memiliki *satibala* akan selalu awas dalam setiap kegiatan yang dilakukan.

Sebagai contoh, saat kita memiliki *sati* yang mumpuni, maka kita akan tidak lupa mengunci pintu ketika berangkat untuk beraktivitas. Sebaliknya, ketika kita luput, memungkinkan kita untuk tidak mengunci pintu, yang membuat rawan terjadi pencurian barang-barang berharga yang kita miliki.

Demikianlah, dengan *sati* yang terlatih kepada landasan-landasan indera, kita menjadi awas, sehingga terhindar dari segala tindakan-tindakan yang tidak baik. Kita mengingat setiap hal yang kita lakukan, ucapkan, bahkan pikirkan. Menjadi terjaga setiap saat dan penuh pengendalian diri.

2.3.1.D. *Samādhibala* (Kekuatan Konsentrasi)

Dengan memiliki konsentrasi yang kuat, maka kita akan mudah mendapatkan ketenangan. Dengan demikian, pengembangan konsentrasi juga dikenal sebagai pengembangan ketenangan. Akan tetapi, ketenangan ini hanya bisa didapatkan ketika kita tidak memunculkan keinginan, khususnya keinginan untuk tenang.

Akan tetapi, ketika kita terbiasa mengembangkan konsentrasi, kita akan fokus kepada satu masalah yang dianggap penting. Apa pun yang bukan objek, diabaikan. Sehingga, semua akan diselesaikan satu persatu, maka cenderung terasa mudah diselesaikan. Karenanya, batin kita akan mudah untuk tenang.

Jika batin mudah tenang, raut wajah akan menyenangkan. Orang-orang di sekitar akan terbawa nyaman. Semua makhluk bahkan turut berbahagia. Sehingga, kita akan lebih mudah dalam menjalani kehidupan.

2.3.1.E. *Paññābala* (Kekuatan Kebijaksanaan)

Memiliki kebijaksanaan tidak hanya mampu melihat hal baik sebagai yang patut, serta hal buruk sebagai yang tidak pantas. Hanya dengan kebijaksanaan, kita dapat melihat muncul, berlangsung, dan lenyapnya segala sesuatu. Dengan kebijaksanaan tersebut, kita mampu tidak melekat terhadap apa pun. Karena tidak melekat, maka penderitaan lenyap.

Hanya saja, mengembangkan kebijaksanaan membutuhkan beberapa tahapan. Kita perlu melatih *sīla* atau moralitas sesuai dengan yang diajarkan oleh Sang Guru Agung, dilanjutkan dengan mengembangkan batin dengan *bhāvanā*, sehingga memunculkan *samādhi* atau konsentrasi. *Sīla* dan *samādhi* yang kuat akan menghadirkan *paññā*. Namun, sesungguhnya ketiganya saling berhubungan, karena pada kenyataannya tanpa *paññā* kita juga sulit melaksanakan *sīla* dengan mumpuni.

Di dalam *Vattakkhanda*, bagian dari *Cūlavagga*, *Vinayapiṭaka*, tertulis bahwa seseorang yang melaksanakan kewajibannya akan memiliki *sīla* yang baik, dan kemurnian *sīla* tersebut akan menghasilkan batin yang terpusat. Batin yang terpusat itulah yang akan mampu melihat *dhamma*. Dengan mampu melihat *dhamma*, berarti memiliki *paññā*.

2.3.2. Mengembangkan Lima Kekuatan untuk Kesungguhan dalam Berusaha

Pada akhirnya, dapat disimpulkan bahwa kesungguh-sungguhan adalah wajib dilakukan secara konsisten dalam setiap usaha yang kita perbuat. Untuk itu, kita memerlukan modal, yaitu lima kekuatan. Lima kekuatan ini tidak muncul tiba-tiba, melainkan melalui berlatih dengan baik dan benar.

Jika semua faktor tersebut dapat terpenuhi, maka kita akan tidak dicela oleh siapa pun, serta tidak ada penyesalan di kemudian hari, karena kita telah selamat sampai di tujuan.

*“Saddhīdha vittaṃ purisassa seṭṭhaṃ,
Dhammo suciṇṇo sukhamāvahāti;
Saccam have sādutaram rasānam,
Paññājīviṃ jīvitamāhu seṭṭhan”ti.*

*“Keyakinan adalah harta terbaik seseorang;
Dhamma yang dilatih dengan baik membawa kebahagiaan;
Kebenaran adalah rasa yang paling manis;
Seseorang yang hidup dengan kebijaksanaan,
dikatakan sebagai kehidupan terbaik.”*

*— Ālavakasutta, Indakavagga, Yakkhasaṃyutta,
Sagāthāvaggasaṃyutta, Saṃyuttanikāya, Suttapiṭaka*

2.4. Menghadapi Kondisi Dunia dengan Bijaksana

Sang Buddha semasa hidupnya tidak hanya mengajar manusia, tetapi juga para dewa serta makhluk-makhluk lainnya, termasuk di antaranya juga sesosok *yakkha* yang bernama Ālavaka. Pada suatu ketika, Sang Buddha sedang berdiam di Ālavi, tempat yang sering dikunjungi oleh Yakkha Ālavaka tersebut.

Awalnya, Yakkha Ālavaka menyuruh Sang Bhagavā untuk keluar, dan Sang Bhagavā keluar, setelah itu Yakkha Ālavaka menyuruh Beliau untuk masuk, dan Beliau pun masuk. Kemudian diulangi kembali sampai tiga kali. Pada kali keempat, Sang Guru Agung tidak menuruti Yakkha Ālavaka, dan menyuruh Yakkha Ālavaka untuk melakukan apa yang perlu dilakukannya.

Yakkha Ālavaka kemudian mengajukan beberapa pertanyaan kepada Sang Buddha, di antaranya adalah: “Apakah harta terbaik seseorang? Apakah yang dilatih dengan baik membawa kebahagiaan? Apakah rasa yang paling manis? Bagaimanakah kehidupan seseorang yang dikatakan sebagai kehidupan terbaik?”

Sang Bhagavā kemudian menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan syair: “Keyakinan adalah harta terbaik seseorang; Dhamma yang dilatih dengan baik membawa kebahagiaan; kebenaran adalah rasa yang paling manis; seseorang yang hidup dengan kebijaksanaan, dikatakan sebagai kehidupan terbaik.”

Sehingga dapat kita tarik kesimpulan dari salah satu jawaban, bahwa memiliki kebijaksanaan dalam kehidupan adalah yang terbaik. Akan tetapi, sepatutnya kita mengembangkan kebijaksanaan dalam segala hal, setidaknya kita bisa bijaksana dalam menghadapi fakta-fakta duniawi.

Selama masih hidup sebagai manusia di dunia, kita belum bisa lepas dari segala fakta-fakta duniawi. Sang Buddha saja, walau memiliki kesaktian adi-duniawi karena telah mencapai Penerangan Sempurna, tetapi tidak sepenuhnya melampaui hal-hal duniawi karena pada akhirnya masih mengalami usia tua, sakit, dan wafat, yang merupakan konsekuensi dari kelahiran. Bahkan, di dalam *Manorathapūraṇī (Aṅguttaranikāya-aṭṭhakathā)* disebutkan bahwa menganggap Sang Buddha sepenuhnya melampaui keduniawian (*buddho nāma sabbalokuttaro*) merupakan salah satu contoh representasi yang keliru.

2.4.1. Memahami Delapan Kondisi Duniawi

Oleh karena itu, kita harus memahami terlebih dahulu *lokiyadhamma* sebelum mendalami *lokuttaradhamma*. Di dalam *Saṅghīṭisutta, Dīghanikāya, Suttapiṭaka*, disebutkan bahwa terdapat delapan kondisi duniawi yang perlu diketahui, atau dalam bahasa Pāli disebut sebagai *aṭṭha lokadhammā*. Delapan kondisi tersebut sesungguhnya dapat dikelompokkan menjadi empat pasang yang saling bertolak-belakang.

2.4.1.A. *Lābha/Alābha* (Untung/Rugi)

Pada umumnya kita memang menginginkan keuntungan-keuntungan. Akan tetapi, adakalanya kita juga merugi, sehingga jika kita tidak bijaksana, kita akan putus asa jika mendapatkan kerugian.

Oleh karena itu, sepatutnya saat mendapat keuntungan, kita memanfaatkannya dengan sebaik-baiknya serta tidak secara berlebihan. Karena kita mengetahui bahwa suatu saat bisa saja kita tidak beruntung, entah kecil ataupun besar. Begitu juga sebaliknya. Saat kita sedang merugi, sebaiknya kita bisa memandang hal tersebut

sebagai sesuatu yang wajar, sehingga kita memiliki pikiran jernih untuk menanggulangi kerugian tersebut.

2.4.1.B. *Yasa/Ayasa* (Termasyhur/Terhina)

Termasyhur atau terkenal dengan reputasi yang baik memang kondisi yang menyenangkan bagi banyak orang. Walau ada juga yang kurang menyukai berada di tengah-tengah lampu sorot. Karena memang, ketika kita sudah dikenal banyak orang, sudah pasti ranah pribadi kita bisa menjadi konsumsi publik.

Serta, tidak sedikit yang awalnya terkenal dengan reputasi baik, menjadi terhina karena memiliki reputasi buruk. Hal tersebut selaras dengan salah satu pepatah Tiongkok yang artinya kurang lebih: “Manusia takut menjadi terkenal, babi takut menjadi gemuk.” Pemahaman dari pepatah tersebut adalah, manusia yang takut menjadi terkenal seperti babi yang takut menjadi gemuk, karena ketika babi menjadi gemuk akan siap disembelih, sementara manusia yang terkenal aibnya akan disorot masyarakat.

2.4.1.C. *Nindā/Pasamsā* (Dicela/Dipuji)

Apa pun yang kita lakukan pastinya akan mengarah kepada dua hal, yaitu celaan dan pujian. Tidak peduli apakah kita melakukan kebajikan atau keburukan, kita akan tetap bisa dicela atau dipuji oleh orang-orang yang memiliki sudut pandang yang berbeda-beda.

Oleh karena itu, seyogianya kita tidak terkecoh atau terlena, baik oleh pujian atau celaan. Yang paling penting adalah kita mengetahui perbuatan baik yang dilakukan, yang walaupun dicela oleh beberapa oknum, bukanlah merupakan perbuatan yang tercela.

2.4.1.D. *Sukha/Dukkha* (Bahagia/Menderita)

Di dalam membahas fisik atau jasmani, kita memang hanya bisa membagi kepada dua kondisi, yaitu penderitaan dan

kebahagiaan. Ketika kita menderita sakit, jasmani kita sedang mengalami penderitaan, dan penderitaan jasmani tersebut akan hilang ketika penyakit tersebut sembuh. Untuk menangani penyakit fisik, kita wajib menjaga kesehatan jasmani, dan mengobatinya bila diperlukan.

Namun, penderitaan jasmani tersebut tidak harus memengaruhi kondisi batin kita. Ketika batin kita ikut menderita, bisa mengondisikan sakit jasmani bisa bertambah parah. Karena sesungguhnya, batin kita bisa dikembangkan menuju kondisi yang biasa-biasa saja, tidak berbahagia tetapi juga tidak menderita, yang disebut dalam bahasa Pāli sebagai *upekkhā*, atau bisa juga disebut sebagai tenang seimbang. Ketika kita memiliki batin yang tenang seimbang, kita tidak akan tergoyahkan dengan kondisi yang bagaimanapun.

2.4.2. Tujuh Ciri Orang Bijaksana

Selain itu, di dalam *Dhammaññūsutta*, kelompok tujuh *Āṅguttaranikāya*, *Suttapiṭaka*, disebutkan bahwa ada tujuh ciri yang bisa dibilang sebagai ciri orang bijaksana, yaitu:

2.4.2.A. *Dhammaññūtā* (Mengetahui Sebab)

Mengetahui *Dhamma* berarti mengetahui bahwa segala sesuatu memiliki sebab, dan ketika sebabnya dikondisikan, maka akibatnya akan terjadi. Begitu juga sebaliknya, ketika sebabnya dihindari, maka akibatnya juga tidak akan terjadi. Maka dari itu, seseorang yang mengetahui *Dhamma* akan senantiasa menghindari sebab-sebab yang tidak baik, dan melakukan sebab-sebab yang baik.

2.4.2.B. *Atthaññūtā* (Mengetahui Manfaat)

Ketika kita mengetahui manfaat akan suatu hal, maka kita akan menghindari hal-hal yang tidak bermanfaat. Lebih jauh, kita juga bisa mengetahui segala sesuatu yang kita miliki saat ini, termasuk mengenal *Dhamma*, juga merupakan manfaat atau akibat dari kebajikan di masa lalu. Selain itu, ketika kita mengalami musibah, kita juga memahaminya sebagai buah dari perbuatan tidak bermanfaat di masa lalu. Sehingga, kita tidak menyalahkan pihak lain.

2.4.2.C. *Attaññūtā* (Mengetahui Diri Sendiri)

Sangat penting bagi kita untuk mengenali diri sendiri. Mengetahui kelebihan serta kekurangan diri sendiri, akan membuat kita mudah dalam menghadapi kehidupan. Ketika kita tidak mengenali diri kita sendiri, maka orang lain juga tidak mungkin bisa mengetahui yang terbaik untuk diri kita. Dengan demikian, kita akan sulit menentukan jalan hidup ketika tidak mengetahui apa yang terbaik untuk diri sendiri.

2.4.2.D. *Mattaññūtā* (Mengetahui Batas)

Sebagai contoh, saat makan kita mengetahui batas kemampuan tubuh kita menerima makanan. Karena, ketika kita tidak mengetahui batas tersebut, maka kita akan kelebihan makan, dan pastinya akan menyebabkan penyakit. Begitu juga dengan batas-batas terhadap hal lainnya. Misalkan, bagi seorang perumah tangga yang hendak membeli barang-barang kebutuhan, bisa mengetahui batas kemampuan secara finansial. Sehingga tidak besar pasak daripada tiang.

2.4.2.E. *Kālaññūtā* (Mengetahui Waktu)

Segala sesuatu ada waktunya. Ada saatnya kita harus berbicara, ada saatnya kita harus mendengarkan. Seorang pelajar sepatutnya tahu kapan waktunya dia harus belajar di dalam kelas,

sehingga tidak datang dengan terlambat. Seorang yang sedang sakit sepatutnya tahu kapan minum obat, sehingga akan cepat sembuh. Dengan mengetahui waktu, kita tidak akan salah bertindak.

2.4.2.F. *Parisaññūtā* (Mengetahui Kelompok)

Di dalam bermasyarakat, pastinya banyak kelompok yang masing-masing memiliki tata cara hidup atau adat istiadatnya sendiri. Sehingga, ketika kita mengetahui kelompok, kita memahami sopan santun di dalam kelompok tersebut. Sesuai dengan peribahasa: “Di mana bumi dipijak, di situ langit dijunjung.” Selain itu, kita juga sebaiknya mengetahui kelompok-kelompok mana yang perlu kita ikuti, serta kelompok yang bagaimana yang kita perlu hindari. Karena, tidak semua kelompok membawa kebaikan kepada diri kita.

2.4.2.G. *Puggalaparapaññūtā* (Mengetahui Karakter Orang Lain)

Mengetahui karakter orang lain bukan untuk menganggap diri sendiri lebih baik. Namun, kita perlu mengetahui siapa saja yang bisa kita jadikan sahabat, siapa yang perlu kita menjaga jarak dengannya. Menjaga jarak di sini bukan berarti mengembangkan kebencian, tetapi kita perlu menghindari orang-orang yang membawa pengaruh tidak baik kepada diri kita. Begitu juga dengan diri kita, ketika kita dianggap membawa pengaruh buruk, maka orang-orang bijaksana cenderung akan menjauhi kita.

Selain itu, kita juga seyogianya mengetahui bagaimana cara menghadapi seseorang dengan karakter tertentu. Dengan kemampuan seperti itu, minimal kita akan terhindar dari menyinggung perasaan orang lain. Selain itu, kita juga mampu memahami bahwa seseorang bisa bersikap tertentu, sesungguhnya karena latar belakang yang kompleks, sehingga tidak mudah menghakimi orang lain.

2.4.3. Menggunakan Kebijaksanaan untuk Menghadapi Kondisi Duniawi

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebijaksanaan yang kita kembangkan dimulai dari memahami kondisi-kondisi duniawi yang kita hadapi sehari-hari. Karena, kita tidak akan mampu memahami hal-hal yang lebih tinggi, ketika kita tidak bisa mengetahui segala sesuatu yang mendasar. Selain itu, kita juga sepatutnya mengembangkan tujuh ciri orang bijaksana yang telah dipaparkan, karena dengan demikian, kita mampu mengembangkan kebijaksanaan secara progresif.



3.

Resep untuk Musim Dingin

Berdasarkan penanggalan Buddhis, musim dingin (*hemantotu*¹⁵) adalah musim yang berlangsung selama empat bulan, dimulai dari bulan Māgasira¹⁶, hingga bulan Phagguṇa¹⁷. Sesungguhnya, ada satu peristiwa penting yang terjadi pada musim ini, yaitu adalah berkumpulnya 1250 orang Arahāt, yang semuanya bertahbis dengan *ehibhikkhu upasampadā*¹⁸, tanpa diundang hadir di Veḷuvana Ārāma untuk mendengarkan Ovādapātimokkha yang dibabarkan oleh Sang Buddha. Peristiwa ini terjadi di akhir bulan Māgha¹⁹.

¹⁵ *Hemantotu* merupakan *sandhi* dari kata *hemanta* (dingin) dan *utu*.

¹⁶ Sekitar bulan November/Desember pada penanggalan Gregorian.

¹⁷ Sekitar bulan Februari/Maret pada penanggalan Gregorian.

¹⁸ Merupakan penahbisan *bhikkhu* secara langsung oleh Sang Buddha, dengan mengucapkan: “*Ehi bhikkhū svākkhāto dhammo, cara brahmacariyaṃ sammā dukkhassa antakiriyaṃ*.”

¹⁹ Sekitar bulan Januari/Februari pada penanggalan Gregorian.

Yang menjadi ciri khas dari musim dingin adalah suhu yang rendah, sehingga menyebabkan orang-orang membutuhkan pakaian ekstra agar bisa menangkal rasa dingin yang menusuk. Demikianlah Sang Buddha memaklumkan para *bhikkhu* untuk mengenakan *ticīvara*²⁰ sehingga cukup untuk melindungi tubuh dari dingin.

Selain itu, tidak sedikit juga yang meninggal dunia karena kedinginan di musim ini. Maka, kita tidak bisa menganggap remeh musim dingin, perlu berhati-hati karena ternyata juga menyimpan bahaya. Berdasarkan latar belakang tersebut, akan dibabarkan empat artikel yang membahas mengenai bahaya-bahaya yang tersembunyi di dalam diri kita. Dimulai dari tujuh kecenderungan tersembunyi secara garis besar, hingga mengamati belenggu kekikiran yang merupakan akar dari kebencian.

²⁰ Satu set jubah *bhikkhu*, yang terdiri atas tiga helai kain, yaitu: *antaravāsaka* (jubah dalam/sarung), *uttarāsanga* (jubah luar), dan *saṅghāṭi* (jubah rangkap).

*“Appamatto pamattesu, suttesu bahujāgaro;
Abalassaṃva sīghasso, hitvā yāti sumedhaso”ti.*

*“Waspada di antara yang lengah, berjaga di antara
yang tertidur, orang bijaksana akan maju terus,
bagaikan seekor kuda yang tangkas berlari
meninggalkan kuda yang lemah di belakangnya.”*

*—Pamattāpamattadvesahāyakabhikkhuvatthu,
Appamādavagga, Dhammapada, Khuddakanikāya,
Suttapiṭaka*

3.1. Mewaspadaai Bahaya Laten dalam Diri

Tanpa adanya pengetahuan dan pengamatan yang baik, kita sering menganggap bahaya hanya ada di luar diri kita. Padahal, di dalam diri kita sesungguhnya lebih banyak bahaya yang mengakibatkan kemunduran. Kita akan bisa melihat bagaimana kemunduran yang bisa muncul akibat kelalaian, melalui kisah berikut.

Dikisahkan pada suatu ketika, sepasang *bhikkhu* yang bersahabat, setelah menerima obyek meditasi tertentu dari Sang Buddha, pergi ke sebuah *vihāra* yang terletak di dalam hutan untuk melatih diri selama masa *vassa*.

Namun, salah satu *bhikkhu* malah lebih sering menghangatkan tubuh di dekat perapian, ketimbang melatih diri dengan obyek meditasi yang telah diberikan. Sementara, *bhikkhu* yang lainnya melatih diri dengan tekun hingga tingkat kesucian Arahat dalam waktu singkat.

Ketika masa *vassa* telah selesai, mereka menghadap kepada Sang Buddha untuk memberikan penghormatan. Sang Buddha pun menanyakan tentang pengalaman berlatih mereka selama masa *vassa*.

Bhikkhu pemalas mengatakan bahwa dirinya berlatih dengan sungguh-sungguh, sementara rekannya hanya bermalas-malasan. Sudah tentu Sang Buddha mengetahui kalau *bhikkhu* tersebut berbohong, dan langsung menasihatinya serta mengucapkan syair: “Waspada di antara yang lengah, berjaga di antara yang tertidur, orang bijaksana akan maju terus, bagaikan seekor kuda yang tangkas berlari meninggalkan kuda yang lemah di belakangnya.”

3.1.1. Tujuh Kecenderungan Tersembunyi sebagai Bahaya Laten

Melalui kisah tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa kita seyogianya memiliki kewaspadaan sehingga mendapatkan kemajuan. Terlebih lagi, di dalam *Paṭhamānusayasutta*, yang merupakan bagian dari *Anusayavagga*, kelompok tujuh *Aṅguttaranikāya*, *Suttapiṭaka*, disebutkan bahwa kita memiliki tujuh *anusaya* atau kecenderungan tersembunyi, yang berpotensi menjadi “bahaya laten” jika tidak kita hadapi dengan kewaspadaan serta penuh perhatian.

Disebut sebagai kecenderungan tersembunyi, karena akan tidak terlihat jika dalam keadaan biasa, tetapi jika ada suatu hal yang memancing, maka akan muncul ke permukaan. Hal tersebut memang merupakan proses yang wajar terjadi selama kita belum bebas dari kotoran batin. Namun, jika kita membiarkannya begitu saja tanpa ada upaya menyadarinya, kita akan jauh dari kemajuan, khususnya kemajuan batin. Demikianlah ketujuh *anusayā* tersebut:

3.1.1.A. *Kāmarāgānusaya* (Kecenderungan Tersembunyi pada Nafsu Indriawi)

Sebagai manusia, kita umumnya memiliki enam landasan indriawi. Walaupun, mungkin beberapa rekan kita, yang baik karena sedari lahir sudah istimewa, atau karena sebuah kejadian pada suatu waktu, landasan-landasan indriawi yang dimiliki tidak sebagaimana umumnya.

Namun, kecenderungan tersembunyi pada nafsu indriawi sesungguhnya melampaui hal-hal tersebut. Sebagai contoh, ketika tanpa sengaja kita mencium bau makanan yang kita senangi dari kejauhan, seketika kita bisa saja ingin makan walau tidak benar-benar lapar. Berlaku juga dengan hanya mendengar bunyi memasak makanan tersebut, atau bisa jadi disertakan dengan perwujudannya.

Karena sesungguhnya, perasaan bisa muncul karena adanya kontak. Dan karena ada perasaan, bisa menjadi nafsu keinginan dan dilanjutkan kelekatan.

Hanya dibutuhkan satu saja landasan indriawi untuk memancing kecenderungan tersembunyi ini. Kita sering menyebutkan istilah “lapar mata” untuk fenomena ini. Dan seringkali menuruti “lapar mata” hanya akan membuat kita melakukan pemborosan, hingga timbul penyesalan.

3.1.1.B. *Paṭighānusa* (Kecenderungan Tersembunyi pada Penolakan)

Kita tidak akan merasakan kebencian atau kemarahan jika segala sesuatunya berjalan sesuai rencana. Namun, segala sesuatunya akan berbeda jika ada satu hal atau mungkin seseorang yang tidak sesuai dengan harapan.

Di dalam *Kakacūpamasutta* yang terdapat dalam *Majjhimanikāya*, Sang Buddha mengisahkan tentang seorang ibu rumah tangga yang terkenal baik dan lembut, bernama Vedehikā, yang memiliki seorang asisten rumah tangga bernama Kālī.

Pada suatu ketika, Kālī sengaja bangun siang hingga Nyonya Vedehikā memarahinya. Kālī pun mengulangi kesalahannya dengan sengaja beberapa kali, hingga satu waktu majikannya tersebut memukul kepalanya hingga berdarah. Dan dengan demikian, citra baik dan lembut Vedehikā pun menjadi tercoreng.

Di keseharian hidup kita pastinya sering mengalami hal serupa. Beberapa di antara kita mungkin merasa tidak pernah marah, bahkan sampai lupa bagaimana rasanya membenci. Tetapi seketika diingatkan oleh satu kejadian yang bisa jadi hanya masalah kecil.

3.1.1.C. *Diṭṭhānusaya* (Kecenderungan Tersembunyi pada Pandangan)

Memiliki Pandangan Benar memang merupakan langkah awal kita memasuki Jalan Mulia Berunsur Delapan, yang merupakan jalan menuju lenyapnya penderitaan.

Secara teori memang mudah, tetapi pada praktiknya selalu ada rintangan untuk menghindari pandangan yang salah. Terlebih lagi, dengan banyaknya beredar berita palsu di media sosial, membuat kita mudah meyakini sesuatu yang tidak benar jika tidak berhati-hati. Menganggap sesuatu yang tidak benar sebagai sebuah kebenaran merupakan langkah awal kita memiliki pandangan salah.

Satu-satunya cara memiliki Pandangan Benar adalah dengan tidak mudah percaya dengan apa yang dibaca, dilihat, atau didengar, tanpa adanya penyelidikan oleh diri sendiri mengenai segala sesuatu. Khususnya sesuatu yang bermanfaat bagi kemajuan diri sendiri, maupun lingkungan sekitar.

3.1.1.D. *Vicikicchānusaya* (Kecenderungan Tersembunyi pada Keragu-Raguan)

Keyakinan kita terhadap suatu hal terkadang bisa goyah karena melihat suatu hal yang menurut kita tidak sepatutnya. Tidak sesuai dengan apa yang kita anggap sebagai kondisi ideal, yang sesuai dengan apa yang telah kita pelajari sebelumnya.

Sebagai contoh, keyakinan seorang perumah tangga kepada Buddha Dhamma bisa luntur karena melihat seorang *pabbajita* yang berlaku kurang patut. Walau sesungguhnya, bisa saja hal tersebut hanyalah sesuatu yang tidak signifikan. Sebaliknya juga, seorang *pabbajita* bisa saja ragu-ragu kepada manfaat dari latihannya jika melihat perumah tangga yang bertindak tidak patut kepadanya.

Hal tersebut pula yang melatarbelakangi beberapa peraturan dalam *vinaya*, khususnya untuk *pabbajitā*, sehingga keyakinan, baik untuk perumah tangga maupun bagi *pabbajitā* sendiri, dapat terjaga.

Dengan demikian, ketika muncul keragu-raguan dalam diri, kita sepatutnya menyadarinya. Jangan biarkan keragu-raguan tersebut menguasai diri kita, sehingga sulit mengembangkan diri dalam kebaikan.

3.1.1.E. *Mānānusaya* (Kecenderungan Tersembunyi pada Keangkuhan)

Keangkuhan atau kesombongan perlu dilihat secara luas. Di dalam *Khuddakavattuvibhaṅga*, bagian dari *Abhidhammapiṭaka*, disebutkan bahwa ada sembilan jenis kesombongan secara terperinci. Secara ringkas, dapat dibagi kepada tiga kesombongan, yaitu: menganggap lebih tinggi, menganggap setara, dan juga menganggap lebih rendah. Ketiganya berlaku kepada yang secara status sosial lebih tinggi, setara, atau lebih rendah, baik diperoleh melalui kelahiran, maupun pencapaian tertentu.

Kita memang sulit menghilangkan keangkuhan, terlebih jika kita masih sering membanding-bandingkan diri dengan yang lainnya. Termasuk diri kita yang sekarang dengan di masa yang lalu. Karena sesungguhnya, segala sesuatu itu tidak berbeda, tetapi juga tidak sama.

Ketika kita bisa memandang segalanya dengan tidak berbeda tetapi tidak sama, kita akan menghindari perbandingan tersebut, sehingga terhindar dari kesombongan yang halus. Walau tidak akan sepenuhnya hilang sebelum kita mencapai kesucian tertinggi, yaitu Arahata. Seorang Anagami pun masih memiliki kesombongan yang halus. Maka dari itu, harus terus disadari dan dilatih.

3.1.1.F. *Bhavarāgānusaya* (Kecenderungan Tersembunyi pada Nafsu terhadap Penjelmaan)

Keinginan untuk terlahir atau bahkan tidak terlahir kembali sulit kita hindari. Sebagai contoh, seringkali muncul harapan-harapan terlahir di alam bahagia, baik alam berbentuk maupun tanpa bentuk, setelah kita melakukan kebajikan. Atau, bisa jadi harapannya adalah semoga tidak terlahir di alam menderita. Mungkin juga yang lebih halus adalah harapan agar tidak terlahir kembali. Namun, semuanya tetaplah sebuah nafsu keinginan.

Akan tetapi, memiliki harapan-harapan demikian wajar dimiliki oleh seseorang yang baru berlatih. Terlebih lagi, untuk seseorang yang masih memiliki pemahaman *Dhamma* yang kurang signifikan, karena terpengaruh oleh pandangan umum tentang sebuah kebenaran.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa nafsu keinginan terhadap penjelmaan termasuk yang sulit untuk dihilangkan.

3.1.1.G. *Avijjānusaya* (Kecenderungan Tersembunyi pada Ketidaktahuan)

Ketidaktahuan adalah dasar dari segala kecenderungan tersembunyi, atau yang bisa juga disebut sebagai belenggu. Ketidaktahuan di sini bukan hanya masalah ketidaktahuan secara intelektual, melainkan yang diperoleh melalui penembusan.

Kita mungkin dapat mengerti *Dhamma* secara teoretis, atau mungkin melalui praktik-praktik tahap awal. Akan tetapi, belum sepenuhnya mengalami yang disebut sebagai penembusan. Sebagai contoh, kita dapat memahami bahwa segala sesuatu adalah tidak kekal dan tanpa inti, tetapi masih muncul rasa sedih ketika ditinggalkan seseorang yang dicintai, serta menganggap seseorang

yang tidak mengeluarkan air mata tidak memiliki empati. Padahal, empati sesungguhnya melampaui hal-hal tersebut.

Demikian pula dengan Empat Kediaman Luhur, yang kita sering kita daraskan lewat *Brahmavihāra Pharaṇā*, rasanya sulit untuk benar-benar mempraktikkannya. Seakan-akan kita tidak mengetahui bahwa kita perlu mengembangkan cinta kasih, welas asih, turut berbahagia, dan keseimbangan batin.

3.1.2. Mengenali Bahaya Laten sehingga Dapat Meningkatkan Kewaspadaan

Melalui pemaparan di atas, sepatutnya kita menyimpulkan, bahwa waspada terhadap diri sendiri perlu dilakukan sehingga kita tidak mengalami kemunduran. Terlebih, di dalam diri kita sesungguhnya memiliki kecenderungan tersembunyi yang berpotensi menjadi “bahaya laten” yang sulit dihindari.

Dengan mengenali ketujuh hal tersebut sebagai sesuatu yang wajar untuk muncul di batin kita, kita akan lebih mudah untuk tidak membuatnya menguasai kita sepenuhnya, serta bisa meningkatkan kewaspadaan. Sebagai perumpamaan, bilamana kita belum mengenal seseorang penipu, kita akan mudah tertipu olehnya. Namun, ketika kita sudah tahu kejahatannya, kita akan lebih bisa menjaga jarak dengannya.

*“Upasantasantacittassa, netticchinnassa bhikkhuno;
Vikkhīṇo jātisaṃsāro, mutto so mārabandhanā”ti.*

*“Bagi bhikkhu yang batin damainya penuh kedamaian,
yang telah memotong aliran (nafsu kemenjadian);
Setelah dengan sempurna menghancurkan lingkaran
kelahiran, bebas dari cengkeraman Māra.”*

*—Sāriputtaupasamasutta, Meghiyavagga, Udāna,
Khuddakanikāya, Suttapiṭaka*

3.2. Menilik Pikiran-Pikiran yang Tidak Baik

Seorang yang tidak takluk oleh gejolak fenomena batin dan jasmani, yang tenang, damai, serta tak melekat dengan sensasi-sensasi menyenangkan ataupun tidak menyenangkan, bebas dari nafsu keinginan, akan dipuji oleh para bijaksana. Seperti halnya Āyasmā Sariputta, pada suatu ketika sedang merenungkan ketenangan (*upasama*), ketika Sang Buddha melihat Beliau, langsung memberikan pujian melalui syair *udāna*, “Bagi bhikkhu yang batin damainya penuh kedamaian, yang telah memotong aliran (nafsu kemenjadian); setelah dengan sempurna menghancurkan lingkaran kelahiran, bebas dari cengkeraman Māra.”

Akan tetapi, kualitas yang demikian akan tidak mudah dicapai bilamana batin kita sulit untuk mengembangkan pikiran-pikiran yang baik (*kusala-vitakka*), di antaranya: pikiran yang menuju pada pelepasan (*nekkhammavitakka*), pikiran tanpa kebencian (*abyāpādavitakka*), dan pikiran tanpa kekejaman (*avihimsāvitakka*). Sementara, untuk mengembangkan pikiran-pikiran yang baik tersebut, yang pertama perlu kita lakukan adalah membersihkan batin kita dari pikiran-pikiran yang tidak baik (*akusala-vitakka*).

Minimal kita bisa meredam dari pikiran-pikiran buruk yang lebih kasar terlebih dahulu, hingga perlahan yang halus. Ibarat kita mau menata sebuah rumah, sepatutnya kita membersihkannya terlebih dahulu. Dimulai dengan menyisihkan barang-barang yang tidak terpakai, menyapu untuk membersihkan debu yang kasar, lalu mengepel untuk membersihkan yang lebih halus.

3.2.1. Tiga Jenis Pikiran yang Tidak Baik

Berdasarkan *Andhakaraṇasutta*, *Catutthavagga*, *Tikanipāta*, *Itivuttaka*, *Suttapiṭaka*, terdapat tiga jenis pikiran yang tidak baik. Pikiran-pikiran yang menyebabkan kebutaan, pandangan salah, kebodohan, pikiran buntu, hidup penuh dengan kesulitan, dan tidak mengarah pada kepadaman. Tiga pikiran itu, antara lain:

3.2.1.A. *Kāmaṇivatta* (Pikiran yang Mengarah pada Pemuasan Nafsu Indriawi)

Ketika seseorang hanya memikirkan apa yang bisa memuaskan landasan-landasan indriawinya, orang tersebut sesungguhnya dikuasai oleh *kāmaṇivatta*. Dia akan tidak peduli lagi kepada peraturan, apa pun akan dilakukan demi memuaskan nafsunya. Misalnya, melakukan hubungan intim dengan yang tidak seyogianya, korupsi, bermalukutan, dan sebagainya. Pikiran ini disebabkan oleh api keserakahan (*rāga*).

3.2.1.B. *Byāpādaṇivatta* (Pikiran yang Mengarah pada Kebencian)

Seseorang yang mudah marah, menyimpan dendam, dan keinginan untuk makhluk lain celaka, sesungguhnya disebabkan karena api kebencian (*doṣa*). Api kebencian yang menyebabkan pikiran yang mengarah kepada kebencian ini memang sangat membakar.

3.2.1.C. *Vihimsāṇivatta* (Pikiran yang Mengarah pada Kekejaman)

Kita memang perlu bersikap netral kepada semua makhluk, tetapi bukan berarti tanpa empati. Jika kita salah mengartikan, maka kita bisa menjadi orang yang kejam.

Seseorang yang tidak peduli dengan penderitaan yang lainnya, apalagi malah bersenang di atasnya, adalah seseorang yang memiliki pikiran yang *vihimsā*. Karena sesungguhnya, kelekatan kepada ego adalah yang menyebabkan empati tidak muncul. Maka, api kebohohan batin (*mohaggi*) yang menjadi penyebab dari pikiran yang mengarah kepada kekejaman.

3.2.2. Jenis-Jenis Pikiran yang Tidak Baik Lainnya

Selain tiga jenis pikiran tidak baik yang disebutkan sebelumnya, ada juga jenis-jenis pikiran tidak baik lainnya. Di dalam *Vitakkasutta*, *Catutthavagga*, *Tikanipāta*, *Itivuttaka*, *Suttapiṭaka*, disebutkan ada tiga pikiran tidak baik yang lainnya, yaitu:

3.2.2.A. *Anavaññattipaṭisaṃyutta-vitakka* (Pikiran yang Tidak Mau Diremehkan)

Dicela, direndahkan, atau diremehkan memang tidak menyenangkan. Akan tetapi, kita tidak mungkin bisa menghindari hal tersebut. Sebaik apa pun kita, tetap ada yang mencela. Sehingga, ketika kita melekat dengan pikiran yang tidak ingin dicela atau diremehkan, kita sulit untuk menerima kenyataan, dan menderita.

3.2.2.B. *Lābhasakkārasilokapaṭisaṃyutta-vitakka* (Pikiran yang Oportunis, Gila Hormat, dan Popularitas)

Seseorang yang terus menerus mengejar keuntungan demi diri sendiri tanpa memedulikan yang lainnya, serta haus akan penghormatan dan popularitas, akan dijauhi oleh orang-orang di sekitarnya. Selain itu, dirinya juga akan sulit untuk tenang, karena terus berpikir apakah yang perlu dilakukan agar semakin untung, semakin banyak yang memberikan penghormatan, serta semakin

banyak yang mengenalnya. Bahkan, orang tersebut bisa menjadi nekat melakukan “panjat sosial” dengan cara-cara yang kurang patut, seperti menipu atau menjatuhkan sahabatnya sendiri.

3.2.2.C. *Parānuddayatāpaṭisaṃyutta-vitakka* (Pikiran yang Selalu Ingin Ikut Campur Urusan Orang Lain)

Kita memang perlu memiliki empati, serta kemauan untuk membantu yang lainnya. Namun, bukan berarti kita serta-merta ikut campur urusan pribadi orang lain. Jika demikian, orang-orang mungkin malah tidak berterima kasih, melainkan merasa risih dengan kehadiran kita. Selain itu, banyak bertanya mengenai hal pribadi, seperti masalah pernikahan, keluarga, agama, pilihan hidup, dan sebagainya, sepatutnya untuk dihindari karena merupakan hal yang sensitif, kecuali memang sangat penting untuk ditanyakan.

3.2.3. Mengurangi Dampak Pikiran yang Tidak Baik.

Pikiran-pikiran yang tidak baik memang sering muncul, jika kita masih memiliki kotoran batin. Akan tetapi, ini bisa dikurangi dampaknya, bilamana kita mengembangkan perhatian yang sepatutnya (*yoniso manasikāra*).

Saat muncul pikiran yang tidak baik, kita amati dengan saksama, terima dengan netral, dan lepaskan perlahan. Memang, pada praktiknya tidak semudah itu. Namun, bukan berarti tidak bisa kita latih. Dengan adanya perhatian yang sepatutnya, kita juga bisa mengembangkan pikiran-pikiran yang baik (*kusala-vitakka*), yang menjadi landasan Pikiran Benar (*sammā-saṅkappa*) dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan (*ariya-aṭṭhaṅgika-magga*)

*“Haṃsā koṇcā mayūrā ca, hatthayo pasadā migā;
Sabbe sīhassa bhāyanti, natthi kāyasmim tulyatā.*

*Evameva manussesu,
daharo cepi paññavā;
So hi tattha mahā hoti,
neva bālo sarīravā”ti.*

*“Angsa, bangau, merak, gajah, dan rusa bertutul;
semuanya takut pada singa,
bukan karena ukuran tubuhnya.*

*Demikian pula di antara manusia,
yang kecil tetapi memiliki kebijaksanaan;
Ia sesungguhnya adalah yang besar,
bukan seorang dungu dengan tubuhnya (yang besar).”*

*— Lakunḍakabhaddiyasutta, Bhikkhuvagga,
Bhikkhusaṃyutta, Nidānavaggasaṃyutta, Saṃyuttanikāya,
Suttapiṭaka*

3.3. Mengenali dan Mengelola Potensi Apriori yang Tersembunyi

Setiap makhluk, tidak terkecuali manusia, memiliki caranya masing-masing dalam merespons segala fenomena kehidupan. Bahkan, masing-masing pribadi manusia, sangat memungkinkan untuk memiliki cara yang berbeda-beda ketika dihadapkan oleh satu perkara yang sama. Misalnya, saat terjadinya sebuah bencana tertentu, ada yang langsung panik tidak keruan, tetapi ada juga yang sama sekali tidak peduli. Namun, satu hal yang bisa ditarik kesimpulan, bahwa masing-masing memiliki apriori berdasarkan latar belakang pengalamannya masing-masing.

Apriori atau praduga yang muncul dari tiap individu, sesungguhnya adalah potensi diri yang netral, maka bisa berkembang menjadi positif atau negatif, tergantung dari tingginya kebijaksanaan. Dengan memiliki praduga, jika dikembangkan dengan kebijaksanaan, seseorang bisa memiliki landasan kepercayaan diri, sehingga mantap dalam bersikap serta menentukan keputusan. Namun, dengan memiliki praduga pula seseorang bisa memiliki pikiran negatif, bahkan hingga melakukan hal-hal yang kurang baik, karena melekat dengan dugaan tersebut. Terlebih lagi, menganggapnya sebagai kebenaran yang hakiki.

Sebagai contoh, di dalam *Lakuṇḍakabhaddiyasutta*, *Samyuttanikāya*, dikisahkan bahwa pada suatu ketika, saat Yang Mulia *Lakuṇḍaka Bhaddiya* mendekat kepada Sang Buddha, *bhikkhu-bhikkhu* lain mencibirnya karena wujudnya yang dianggap kurang indah dan direndahkan di antara para *bhikkhu*. Padahal, Sang Buddha sendiri yang mengatakan bahwa Yang Mulia *Lakuṇḍaka Bhaddiya* telah merealisasi pengetahuan langsung. Maka, Sang

Buddha menegur para *bhikkhu* tersebut, serta mengucapkan syair: “Angsa, bangau, merak, gajah, dan rusa bertutul; semuanya takut pada singa, bukan karena ukuran tubuhnya. Demikian pula di antara manusia, yang kecil tetapi memiliki kebijaksanaan; Ia sesungguhnya adalah yang besar, bukan seorang dungu dengan tubuhnya (yang besar).”

3.3.1. Empat Landasan Praduga

Kejadian tersebut, disadari atau tidak, sesungguhnya juga sering terjadi di dalam kehidupan kita sehari-hari. Bahkan, Sang Buddha menjelaskan di dalam *Caravagga*, *Catukanipāta*, *Āṅguttaranikāya*, bahwa setidaknya ada empat landasan praduga, yang jika dikembangkan tanpa hati-hati maka berkembang menjadi pikiran negatif, atau di dalam bahasa Pāli dikenal dengan istilah “*agati*” Empat *agati* tersebut, adalah: *chandāgati*, *dosāgati*, *mohāgati*, dan *bhayāgati*.

3.3.1.A. *Chandāgati* (Pikiran Negatif karena Cinta)

Memiliki *chanda*, atau kegemaran, sesungguhnya diperlukan dalam menjalankan kehidupan. Karena, tanpa adanya kegemaran, atau kecintaan terhadap suatu hal, maka sulit memunculkan semangat untuk berjuang. Hanya saja, jika kita melekat pada hal-hal yang kita gemari atau cintai, maka kelekatan tersebut bisa berkembang menjadi pikiran negatif.

Pikiran negatif yang muncul karena cinta ini bisa berkembang lebih jauh menjadi tindakan-tindakan yang utamanya merugikan diri sendiri, bahkan juga orang lain. Sebagai contoh, karena kita mencintai seseorang, kita bisa menjadi sangat posesif dan tidak mau kehilangan, sehingga mengekang orang tersebut. Sikap tersebut bisa membuat orang tersebut malah menjauh dari kita. Lebih lanjut,

karena dijauhi oleh orang yang dicintai, seseorang bisa saja malah menjadi melukai orang tersebut.

Selain itu, sering juga suatu hal yang sebenarnya baik menjadi kurang baik karena *agati* ini. Sebagai contoh, mencintai kebersihan merupakan hal yang sangat baik. Namun, karena melekat dengannya, maka seseorang bisa menjadi berlebihan dengan terus-menerus cuci tangan atau membersihkan tangan dengan *hand sanitizer*. Karena berlebihan tersebut, justru malah membuat tangan menjadi rentan iritasi dan memungkinkan untuk membunuh bakteri baik yang hidup di tangan kita.

3.3.1.B. *Dosāgati* (Pikiran Negatif karena Benci)

Dosa atau kebencian memang bukanlah suatu hal yang patut untuk dikembangkan dalam kondisi apa pun. Karena membenci, seseorang akan sulit hidup dengan tenang. Dengan menyimpan dendam akibat membenci, seseorang tidak bisa melihat keindahan atau kebenaran dari hal yang dibenci. Dengan demikian, kita bisa menjauhkan diri dari manfaat yang sepatutnya bisa kita peroleh.

Sebagai contoh, karena membenci orang atau kelompok tertentu, seseorang bisa saja menolak bantuan dari orang atau kelompok tersebut. Atau lebih jauh lagi, seseorang yang sesungguhnya baik dengan tulus malah dimusuhi dan dimaki-maki, karena dianggap ada misi tertentu untuk menjatuhkannya.

Contoh di dalam banyak kasus di banyak negara, pikiran negatif yang membenci pemerintah, membuat seseorang menghujat di media sosial. Memberikan energi negatif kepada dirinya sendiri dan orang-orang yang membacanya. Kebencian ini juga bisa membawa banyak orang terlarut-larut dalam pertengkaran yang panjang. Hal tersebut pastinya sama sekali tidak membawa manfaat.

3.3.1.C. *Mohāgati* (Pikiran Negatif karena Kegelapan Batin)

Yang disebut sebagai *moha*, atau kegelapan batin, sesungguhnya mendasari semua kotoran batin. Namun, yang menjadi ciri khas yang paling mendasar adalah, ketika *moha* menonjol, akan termanifestasi menjadi egosentrisme. Karena besarnya ego tersebut, maka seseorang akan sulit membedakan yang baik dan yang buruk.

Seseorang yang memiliki pikiran buruk karena kegelapan batin akan sulit menerima saran dari yang lainnya, walaupun sangat bermanfaat untuk dirinya. Semisal, ketika terjadi sebuah wabah penyakit tertentu, seseorang yang memiliki *mohāgati* sangat mungkin untuk tidak mau menuruti anjuran dan imbauan pemerintah mengenai penanganan wabah tersebut, sehingga memperparah keadaan tersebut.

Dalam segi yang lain, kegelapan batin ini juga dapat mudah berkembang menjadi pandangan atau persepsi yang keliru. Seperti, anggapan bahwa tidak masalah untuk tidak peduli terhadap kesehatan diri, karena diri akan tidak sakit kalau bukan *kamma*-nya. Padahal, dengan kita ceroboh dan tidak merawat diri dengan baik, bisa disebut sebagai cara yang ampuh untuk mengondisikan *kamma* buruk yang lampau cepat berbuah. Karena, kecerobohan atau kelalaian itu sendiri merupakan *kamma* buruk pula, walaupun terkesan tidak terlalu signifikan.

3.3.1.C. *Bhayāgati* (Pikiran Negatif karena Takut)

Ketakutan memang sangat wajar muncul di dalam diri kita sebagai pengingat diri agar tetap waspada serta berhati-hati. Akan tetapi, jika berlebihan, bisa menjadi suatu yang menghambat kehidupan kita. Di dalam dunia medis, pikiran negatif akibat rasa takut yang berlebihan biasa disebut sebagai fobia.

Sesungguhnya tidak ada sebab yang tunggal untuk sebuah fobia tertentu. Suatu fobia bisa muncul perlahan dan terakumulasi seiring berkembangnya waktu. Sebagai contoh, seseorang bisa takut terhadap motif polkadot karena trauma masa kecil yang ditambah dengan beberapa kejadian yang terjadi setelahnya. Sehingga, untuk menanganinya memang dibutuhkan bantuan profesional, di samping juga harus ada kemauan dari dalam diri sendiri.

Selain fobia yang mengakar tersebut, pikiran negatif akibat ketakutan juga bisa bersifat situasional. Sebagai contoh, ketika sedang terjadi wabah penyakit tertentu, banyak orang yang karena ketakutan, langsung menimbun bahan pangan dan obat-obatan secara berlebihan. Memang baik untuk sedia payung sebelum hujan, tetapi jika berlebihan demikian, akan merugikan pihak lain yang lebih membutuhkan. Selain itu, munculnya rasa takut yang berlebihan justru dapat menurunkan daya tahan tubuh, sehingga lebih mudah untuk sakit.

3.3.2. Cara Mengarahkan Potensi Apriori menjadi Positif

Sebagaimana telah disebutkan sebelumnya, potensi apriori tidak sepenuhnya buruk, karena bisa dikembangkan menjadi sesuatu yang positif. Namun, yang menjadi masalah adalah bagaimana kita bisa mengarahkannya menjadi sesuatu yang positif. Mengenai hal tersebut, jika merujuk kepada Dasuttarasutta, Dīghanikāya, disebutkan bahwa ada dua hal yang membantu (*bahukārā*), yaitu: *sati* dan *sampajañña*.

Disebut sebagai “dua hal yang membantu”, karena dengan memiliki *sati* dan *sampajañña* kita bisa mengembangkan potensi baik di dalam diri, seperti kebijaksanaan, pandangan yang sesuai,

dan sebagainya. Sebaliknya juga menjauhkan potensi buruk, seperti kecerobohan, pandangan yang kurang sesuai, dan sebagainya, termasuk *agati*.

Yang dimaksud dengan sati di sini adalah sebuah kemampuan mengingat untuk selalu hidup di dalam kesadaran, atau perhatian, kepada segala hal yang patut untuk diperhatikan. Dengan demikian, menyadari segala fenomena di dalam diri, sehingga ketika potensi kurang baik muncul, bisa segera diredam. Untuk meredam hal tersebut, maka diperlukan *sampajañña*.

Maka dari itu, agar memiliki *sampajañña*, atau kemampuan untuk memahami dengan jelas, seseorang perlu dibekali dengan pengetahuan mengenai *Dhamma*. Sehingga, bisa membedakan yang patut dan yang kurang patut, atau yang perlu dan yang tidak perlu. Kemampuan seperti itu yang disebut sebagai *sampajañña*. Maka sesungguhnya, sati dan *sampajañña* merupakan potensi apriori positif yang sulit untuk dipisahkan. Karena, ketika kita memiliki *sati* saja, tanpa adanya *sampajañña*, maka memungkinkan juga untuk menjadi sesuatu yang kurang sesuai.

Dengan demikian, sebagai kesimpulan, kita semua sesungguhnya memiliki potensi apriori yang bisa berbeda sesuai dengan pengalaman hidup masing-masing. Potensi tersebut sesungguhnya merupakan potensi diri yang netral, sehingga bisa diarahkan menjadi positif atau negatif, tergantung bagaimana kita mengembangkannya. Jika kita terbawa oleh *agati*, maka bisa muncul pikiran negatif yang termanifestasi oleh perbuatan yang merugikan. Namun, dengan *sati* dan *sampajañña* kita bisa menjadi orang yang bijaksana.

*“Issāmacchariyasaṃyojanā kho, devānaminda, devā
manussā asurā nāgā gandhabbā ye caññe santi puthukāyā,
te – ‘Averā adaṇḍā asapattā abyāpajjā viharemu averino’ti
iti ca nesaṃ hoti, atha ca pana saverā sadaṇḍā sasapattā
sabyāpajjā viharanti saverino’ti.*

*“Oh Raja para Dewa, belunggu keirian dan kekikiranlah
yang membuat sejumlah makhluk—para dewa, manusia,
asura, nāga, gandhabba—walaupun mereka ingin hidup
tanpa membenci, tanpa menyakiti, tanpa bermusuhan,
tanpa niat buruk, tetapi mereka masih tetap hidup dalam
kebencian, saling menyakiti, bermusuhan, bersekutu
dengan niat buruk.”*

*— Sakkapañhasutta, Pāthikavagga, Dīghanikāya,
Suttapiṭaka*

3.4. Memahami Jenis-Jenis Kekikiran sebagai Belenggu yang Menyebabkan Kebencian

Kebencian merupakan landasan bagi peperangan. Bisa dibayangkan bilamana dunia ini dipenuhi oleh orang-orang yang saling membenci satu sama lainnya. Sungguhpun lahir dari rahim yang sama, mereka akan saling mencela, saling menyerang, saling menjatuhkan, serta saling menyakiti.

Akan tetapi, sering ditemukan bahwa walaupun orang-orang yang menginginkan untuk tidak saling membenci, tetap tidak bisa lepas dari kebencian. Inilah yang sempat ditanyakan oleh Dewa Sakka kepada Sang Buddha, sesuai dengan yang tercantum pada *Sakkapañhasutta*, *Pāthikavagga*, *Dīghanikāya*, *Suttapiṭaka*. Sang Buddha menjawab, bahwa sesungguhnya belenggu keirian dan kekikiran (*issāmacchariyasaṃyojanā*) yang menjadi penyebab kebencian tersebut.

Sementara, keirian dan kekikiran disebabkan oleh menyukai dan tidak menyukai (*piyāppiya*), yang disebabkan oleh keinginan (*chanda*), yang disebabkan oleh pikiran (*vitakka*), yang disebabkan oleh kecenderungan berkembangnya persepsi-persepsi (*papañcasaññāsaṅkhā*). Sehingga, jika kita bisa melihat bahwa membutuhkan banyak kondisi yang saling berkesinambungan sehingga menghasilkan suatu kondisi, termasuk kondisi kebencian.

3.4.1. Jenis-Jenis Kekikiran

Namun, meskipun banyak kondisi berkesinambungan yang menghasilkan kebencian, keirian dan kekikiran menjadi sebab terdekatnya. Maka, baik bagi kita untuk mengenal,

apa saja yang termasuk dalam jenis-jenis kekikiran, sehingga kita bisa mewasapadainya. Di dalam *Pañcamaccharīyasutta*, *Upasampadāvagga*, kelompok lima *Aṅguttaranikāya*, *Suttapiṭaka*, disebutkan bahwa ada lima jenis kekikiran, yang bisa juga disebut sebagai posesivitas, yaitu:

3.4.1.A. *Āvāsamacchariya* (Kikir terhadap Tempat Tinggal)

Seseorang yang kikir atau posesif terhadap tempat tinggalnya, tidak ingin orang lain meninggalkan tempat tinggalnya. Ia akan mengusir semua pendatang, baik secara terang-terangan, ataupun secara halus dengan membuatnya tidak nyaman.

“Tempat tinggal” di sini sesungguhnya bisa diartikan secara luas, baik itu bangunan tempat tinggal seperti rumah, kompleks perumahan, kota, provinsi, serta negara tempat seseorang lahir dan tinggal untuk waktu yang lama. Maka, tidak heran kalau banyak perang di dunia yang disebabkan oleh perebutan wilayah kekuasaan. Ini akibat adanya *āvāsamacchariya*.

3.4.1.B. *Kulamacchariya* (Kikir terhadap Keluarga)

Perasaan cemburu karena keluarga atau orang-orang terdekat kita dekat dengan orang lain memang sungguh menyiksa. Inilah yang disebut sebagai *kulamacchariya*. Tidak hanya keluarga kandung, seorang petapa akan mungkin menjadi posesif kepada penyokongnya, sehingga tidak menginginkan penyokongnya turut memberikan sokongan kepada petapa yang lainnya.

Kita bisa melihat contohnya di dalam *Dhammapada Aṭṭhakathā*, seorang petapa bernama Pāveyya yang cemburu karena penyokongnya memberikan persembahan makanan kepada Sang Buddha. Maka, sebagai petapa, kita tidak sepatutnya iri bilamana penyokong kita juga memberikan sokongan kepada yang lainnya.

3.4.1.C. *Lābhamacchariya* (Kikir terhadap Keuntungan)

Ingin menimbun keuntungan sendiri, tidak mau membagikan kepada yang lainnya, serta tidak senang kalau orang lain memiliki keuntungan materi yang lebih banyak daripada dirinya. Dengan kondisi batin yang buruk seperti itu, seseorang akan selalu dikuasai oleh nafsu keinginannya untuk mendapatkan lebih, tetapi tidak mau memberi sama sekali.

3.4.1.D. *Vaṇṇamacchariya* (Kikir terhadap Kemasyhuran)

Popularitas, rupa yang menawan, serta nama baik, memang bukan hal yang buruk. Hanya saja, ketika seseorang ingin selalu menjadi yang paling populer, tidak ingin orang lain ada yang lebih menawan darinya, serta tidak senang dengan pujian yang ditujukan kepada orang lain, itu adalah pengotor batin. Termasyhur atau tercela sesungguhnya hanya kondisi duniawi, dan kita wajar untuk mendapatkannya bilamana kondisi-kondisi pendukungnya terpenuhi.

3.4.1.E. *Dhammamacchariya* (Kikir terhadap Pengetahuan)

Memiliki pengetahuan adalah baik untuk dibagi, karena tidak akan membuatnya berkurang. Justru, pengetahuan akan bertambah bilamana kita senang membaginya kepada yang lain. Mengapa demikian? Karena, ketika kita mengajarkan suatu hal kepada yang lainnya, minimal kita bisa mengulang lagi apa yang kita ketahui, dengan demikian ingatan kita akan hal tersebut akan bertambah. Di samping itu, orang yang kita ajari juga mungkin memiliki pengalaman yang berbeda mengenai hal tersebut sebelumnya, sehingga ada wawasan baru yang bisa kita dapatkan darinya. Maka, kikir terhadap

pengetahuan yang kita miliki justru membuat pengetahuan kita stasioner, ajek, statis, dan bahkan berpotensi berkurang.

3.4.2. Mengurangi Kekikiran dengan Memberi

Sebagaimana yang telah disampaikan, sebab terdekat dari kebencian sesungguhnya adalah keirian dan kekikiran. Kekikiran tidak terbatas pada kikir terhadap keuntungan materi, melainkan juga kikir terhadap tempat tinggal, keluarga, kemasyhuran, serta pengetahuan. Maka, baik bagi kita untuk melatih memberi untuk mengurangi kekikiran.

Dengan mengacu kepada lima jenis kekikiran, pemberian yang kita bisa berikan sesungguhnya bisa beragam. Misalnya, memberikan tempat tinggal atau pengetahuan bagi yang membutuhkan. Sehingga, dengan kita mengurangi kekikiran, menghindari keirian, kita akan terhindar dari kebencian, serta jauh dari peperangan.

Wasanakata

Setelah melewati tiga musim, tandanya kita telah melewati satu tahun kehidupan. Di akhir tahun, sangat umum bilamana seseorang membuat resolusi yang akan menjadi prasetia kepada dirinya sendiri, sehingga cara hidupnya akan lebih baik dari yang sebelum-sebelumnya.

Demikian, setelah mengetahui beberapa “resep” untuk menjalankan kehidupan, akan sangat baik bilamana ada hal baik yang kita praktikkan, berdasarkan pengetahuan baru yang diperoleh melalui membaca buku ini. Karena, ibarat memasak makanan, jika kita hanya berhenti pada membaca resep, tidak mulai mencari bahan-bahan serta memasaknya, makanan tidak akan terhidang di meja makan.

Senarai Istilah

A

Agati	Prasangka; cara yang salah dalam menghadapi sesuatu karena sudah ada praduga berdasarkan latar belakang tertentu yang umumnya tidak sesuai dengan kebenaran yang sesungguhnya.
Aggi	Api; nyala api; percikan bunga api.
Āharā	Makanan; penunjang kehidupan.
Akusala	Tidak baik; tidak bajik; buruk.
Alābha	Rugi; tidak untung.
Amitta	Bukan teman; musuh.
Anusaya	Kecenderungan tersembunyi/laten.
Appamāda	Tidak lengah; waspada.
Arahat	Yang telah merealisasi tingkat kesucian tertinggi
Ariya Aṭṭhaṅgika Magga	Jalan Mulia Berunsur Delapan; sebuah jalan dengan delapan unsur yang diajarkan Sang Buddha untuk menuju pada kepadaman penderitaan.
Attakilamatha	Penyiksaan diri.
Attha	Manfaat; makna; kegunaan; hasil; kesejahteraan; keuntungan; berkah.
Aṭṭhakathā	pustaka komentar; penjelasan makna.

Ayasa	Kondisi tanpa kemasyhuran, atau terkenal dengan reputasi yang buruk.
Āyasmā	Yang sepuh (<i>lit.</i> yang telah berusia/yang memiliki usia); Yang Mulia.

B

Bala	Kekuatan; daya.
Bhava	“Mengada, menjadi”; wujud kelahiran kembali; kemenjadian; eksistensi.
Bhavarāga	Nafsu kepada kemenjadian; ingin kembali menjadi.
Bhaya	Ketakutan (bahaya).
Bhikkhu	Penerima derma (<i>lit.</i> pengemis); petapa pria pada agama Buddha.
Brahmavihāra	Kediaman luhur bagi batin, mencakup cinta kasih, welas asih, simpati, dan ketenangseimbangan.

C

Cāga	Kedermawanan; sikap suka memberi.
Catu-Ariyasacca	Empat Kebenaran Mulia; empat kebenaran yang menjadi salah satu ajaran inti Sang Buddha.
Chanda	Keinginan; kegemaran; kehendak.
Chava	Mayat; kondisi menyedihkan.

D

Dāna	Pemberian; derma; persembahan.
Deva	Dewa; makhluk “cemerlang, bercahaya”; (awan) hujan.
Devī	Dewi; dewa perempuan; yakkha perempuan; peta perempuan; ratu; puan; nyonya.
Dhamma	Doktrin; ajaran; kebenaran; norma; hukum; fenomena; objek-objek mental; sifat intrinsik.

Dit̥ṭhi	Pandangan; paham; kepercayaan.
Dosa	Kebencian; gerogotan/rongrongan, cacat, noda; keadaan tergerogoti atau rusak; niat jahat.
Dukkha	Penderitaan; ketidakpuasan; sakit; kesukaran.
Dvādaśaṅga	Dua belas bagian (<i>dvādaśa+aṅga</i>).

G

Gimhotu	Musim panas (<i>gimha+utu</i>).
---------	-----------------------------------

H

Hemantotu	Musim dingin (<i>hemanta+utu</i>).
-----------	--------------------------------------

I

Issā	Iri hati.
------	-----------

J

Jātaka	Kisah kelahiran lampau (Sang Buddha); judul salah satu buku yang tergabung dalam <i>Khuddakanikāya</i> ; salah satu jenis kitab suci.
--------	---

K

Kāla	Waktu.
Kāmarāga	Nafsu kepada kesenangan/kenikmatan indriawi.
Kamma	Perbuatan; tindakan; profesi; kegiatan; proses persidangan (dalam <i>saṅgha</i>).
Kusala	Pandai; tangkas; terampil; perbuatan bajik; kebaikan; kebajikan.

L

Lābha	Keuntungan; pendapatan; laba; perolehan; kemaslahatan.
-------	--

M

Macchariya	Kekikiran; ketamakan; keserakahan.
Māna	Keangkuhan; kecongkakkan; perbandingan; ukuran.
Manasikāra	Perhatian; pemikiran.
Manosañcetanā	Kehendak batin.
Māra	Personifikasi kematian (<i>lit.</i> pembunuh); sosok penggoda, yang muncul dalam lima bentuk, yaitu: sebagai sosok personal (<i>devaputta</i>), kotoran batin (<i>kilesa</i>), gugusan-gugusan pembentuk (<i>khanda</i>), perbuatan (<i>kamma</i>), dan kematian (<i>maccu</i>).
Mettā	Cinta kasih; keramahan; kehangatan.
Mitta	Teman; kawan; sahabat.
Moha	Kebodohan; kedunguan; delusi, kegelapan batin.

N

Nidāna	Dasar; landasan; sebab; asal muasal.
Nigrodha	Pohon beringin.
Nindā	Hal menyalahkan; mencela; menghina.
Niraya	Neraka; alam penuh siksaan.

O

Ovādapātimokkha	Pokok inti ajaran Sang Buddha, yang dirangkum menjadi tiga bait syair, yang disampaikan pada satu purnama di bulan Māgha.
-----------------	---

P

Pabbajita	Seseorang yang telah pergi meninggalkan kehidupan berumah tangga (<i>lit.</i> yang telah pergi keluar); petapa.
Pabbajitā	Bentuk jamak dari <i>pabbajita</i> .

Paduma	Seroja merah; bunga seroja; lotus (<i>Nelumbium speciosum</i>).
Pāḷi	Garis; kanon; babon (pustaka sumber utama), yang bukan <i>Aṭṭhakathā</i> ; bahasa yang digunakan pada naskah kanon.
Paññā	Pengetahuan atau pemahaman yang mendalam; kebijaksanaan.
Papañca	Rintangan, hambatan, penunda; ilusi, obsesi, rintangan kemajuan spiritual; hal penyebarluasan, pelipatgandaan, penguluran.
Parinibbāna	Kepadaman total; Wafat Agung.
Parisā	Kerumunan; kelompok orang-orang; himpunan; pengikut.
Pasaṃsā	Sanjungan; pujian; persetujuan.
Paṭiccasamuppāda	Sebab-musabab yang saling berkaitan.
Paṭigha	Penolakan; perasaan kesal; kondisi yang tidak menerima keadaan.
Paṭirūpakā	Tiruan; representasi dari sesuatu.
Peyyavajja	Ucapan yang ramah.
Phassa	Kontak; sentuhan.
Piya	Yang dicintai; yang dikasih; disayang; menyenangkan.
Puggala	Individu; perorangan; orang; hal pribadi.

R

Rāga	Nafsu; pewarna; kelekatan.
------	----------------------------

S

Saddhā	Keyakinan; kepercayaan.
Sāmaṇera	Samanera; calon bhikkhu; seorang laki-laki yang sudah mendapat penahbisan awal (<i>pabbajjā</i>) tetapi belum mendapat penahbisan penuh (<i>upasampadā</i>).
Samhitā	Berkaitan; dilengkapi dengan; memiliki.

Sampajañña	Pemahaman jernih; komprehensif.
Saṃsāraṇaṭṭa	Lingkaran kelahiran-kematian yang berulang-ulang.
Saṃyojana	Ikatan; belenggu.
Saṇha	Mulus; lembut; halus; sopan santun.
Saṅkhā	Pembilangan; penghitungan; bertambah.
Sañña	Konsep-konsep; ingatan; persepsi; gagasan.
Sati	Kemampuan untuk mengingat; waspada; sadar; ingat untuk memperhatikan.
Satta	Makhluk hidup; entitas; melekat pada; (angka) tujuh.
Sikkhāpada	Cara berlatih; peraturan-peraturan.
Sīla	Sifat; tabiat; moralitas; budi pekerti.
Sukha	Kebahagiaan; kenyamanan; perasaan bahagia.
Sutta	Utas; benang; tali; wejangan; salah satu jenis golongan kitab suci.

T

Ticīvara	Satu set jubah <i>bhikkhu</i> , yang terdiri atas tiga helai kain, yaitu: <i>antaravāsaka</i> (jubah dalam/sarung), <i>uttarāsanga</i> (jubah luar), dan <i>saṅghāṭi</i> (jubah rangkap).
----------	---

U

Udāna	Ungkapan ketergugahan; salah satu judul kitab yang tergabung dalam <i>Khuddakanikāya</i> ; salah satu jenis kitab suci.
Upasama	Ketenangan; keredaan; ketenteraman.
Upasampadā	Penerimaan; penahbisan penuh sebagai <i>bhikkhu</i> atau <i>bhikkhunī</i> .
Upekkhā	Keseimbangan batin; perasaan biasa-biasa saja; netral.

V

Vācā	Kata; ucapan; tuturan; perkataan.
Vassa	Hujan; guyuran; tahun.
Vassānotu	Musim hujan (<i>vassāna</i> + <i>utu</i>).
Vedanā	Perasaan; sensasi.
Vicikicchā	Keragu-raguan; skeptis; sangsi.
Vihāra	Tempat berdiam; biara; wihara.
Vinaya	Tata peraturan; winaya; penyingkiran.
Vitakka	Pikiran; buah pikir; perenungan; kecondongan batin.

Y

Yakkha	Yaksa; raksasa; makhluk bukan manusia, misalnya makhluk halus, jin, hantu, mambang; gergasi.
Yasa	Kemasyhuran; ketenaran; reputasi; nama baik (harum); kemuliaan; keagungan; keberhasilan; kedudukan tinggi; status.
Yoniso	Sampai ke asal muasal atau landasannya yakni secara menyeluruh, teratur, bijaksana, patut.

Daftar Referensi

Rujukan Utama

- CSCD Tipitaka (Roman)*. (n.d.). Retrieved August 06, 2019, from Pāli Tipitaka: <https://www.tipitaka.org/romn/Tipitaka.app> [Computer Software]. Retrieved from: <https://tipitaka.app/>
- Giriputra, U., & Taruna, U. (Eds.). (1994). *Udāna: Ungkapan Nurani para Ariya*. (U. V. Devi, Trans.) Medan: Fakultas Dharma Acarya Institut Ilmu Agama Buddha Smaratungga.
- Giriputra, U., & Taruna, U. (Eds.). (1994). *Itivuttaka: Sebagaimana Sabda-Nya*. (U. V. Devi, Trans.) Medan: Fakultas Dharma Acarya Institut Ilmu Agama Buddha Smaratungga.
- Mahāthera, B., & Vijjānanda, H. (Eds.). (2012). *Suttapiṭaka Khuddakanikāya Jātaka* (Vol. VI). (T. Santacitta, Trans.) Medan: Indonesia Tipitaka Center (ITC).
- S., H., & Nevada, D. (Eds.). (2010). *Khotbah-khotbah Berkelompok Sang Buddha: Terjemahan Baru Saṃyutta Nikāya* (Vol. 1 (Sagāthāvagga)). (B. Bodhi, & I. Anggara, Trans.) Jakarta Barat: DhammaCitta Press.
- S, H., & Nevada, D. (Eds.). (2010). *Khotbah-khotbah Berkelompok Sang Buddha: Terjemahan Baru Saṃyutta Nikāya* (Vol. 2

- (Nidānavagga)). (B. Bodhi, & I. Anggara, Trans.) Jakarta Barat: DhammaCitta Press.
- The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha Nikāya.* (1995). (M. Walshe, Trans.) Boston: Wisdom Publications.
- The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya.* (1995). (B. Ñāṇamoli, & B. Bodhi, Trans.) Boston: Wisdom Publications.
- The Numerical Discourses of the Buddha: A Translation of the Aṅguttara Nikāya.* (2012). (B. Bodhi, Trans.) Boston: Wisdom Publications.
- Analysis Of Small Items — U Thittila.* (n.d.). Retrieved March 30, 2019, from SuttaCentral: <https://suttacentral.net/vb17/en/thittila>
- Appamādavagga — Mahāsaṅgīti Tipiṭaka Buddhavasse 2500.* (n.d.). Retrieved March 29, 2019, from SuttaCentral: <https://suttacentral.net/dhp21-32/pli/ms>
- Appamada Vagga.* (n.d.). Retrieved March 29, 2019, from Samaggi Phala: <https://samaggi-phala.or.id/tipitaka/appamada-vagga/>
- Dasuttara Sutta—Mahāsaṅgīti Tipiṭaka Buddhavasse 2500.* (n.d.). Retrieved March 31, 2020, from SuttaCentral: <https://suttacentral.net/dn34/pli/ms>
- Duties (Vatta) — I.B. Horner, Bhikkhu Brahmalī.* (n.d.). Retrieved February 7, 2019, from Sutta Central: <https://suttacentral.net/pli-tv-kd18/en/horner-brahmalī>
- Kisah Dua Bhikkhu yang Bersahabat.* (n.d.). Retrieved March 29, 2019, from Samaggi Phala: <https://samaggi-phala.or.id/tipitaka/kisah-dua-bhikkhu-yang-bersahabat/>
- Kokālikasutta—Mahāsaṅgīti Tipiṭaka Buddhavasse 2500.* (n.d.). Retrieved May 24, 2019, from SuttaCentral: <https://suttacentral.net/snp3.10/pli/ms>

- Lakuṇḍakabhaddiya Sutta—Mahāsaṅgīti Tipiṭaka Buddhavas* 2500. (n.d.). Retrieved March 29, 2020, from SuttaCentral: <https://suttacentral.net/sn21.6/pli/ms>
- Mahājanakajātaka — Mahāsaṅgīti Tipiṭaka Buddhavas* 2500. (n.d.). Retrieved February 7, 2019, from Sutta Central: <https://suttacentral.net/ja539/pli/ms>
- Paṭhamaagati Sutta—Mahāsaṅgīti Tipiṭaka Buddhavas* 2500. (n.d.). Retrieved March 30, 2020, from SuttaCentral: <https://suttacentral.net/an4.17/pli/ms>
- Tatiyaagati Sutta—Mahāsaṅgīti Tipiṭaka Buddhavas* 2500. (n.d.). Retrieved March 30, 2020, from SuttaCentral: <https://suttacentral.net/an4.19/pli/ms>
- To Kokāliya on the Results of Slander—Laurence Khantipalo Mills*. (n.d.). Retrieved May 24, 2019, from SuttaCentral: <https://suttacentral.net/snp3.10/en/mills>
- Vācā Sutta—Mahāsaṅgīti Tipiṭaka Buddhavas* 2500. (n.d.). Retrieved May 24, 2019, from SuttaCentral: <https://suttacentral.net/an5.198/pli/ms>
- Vitthata Sutta — Mahāsaṅgīti Tipiṭaka Buddhavas* 2500. (n.d.). Retrieved February 7, 2019, from Sutta Central: <https://suttacentral.net/an5.14/pli/ms>

Rujukan Pelengkap

- Mahathera, B. (Ed.). (2008). *Dharma Ajaran Mulia Sang Buddha* (Edisi Pertama ed.). Jakarta Utara: MAGABUDHI.
- Ratanadhīro, B. (2017). *Aṭṭhasīla* (Cetakan Pertama ed.). (B. J. Mahāthera, Ed.) Yogyakarta: Vidyāsenā Production.
- Saṅgha Theravāda Indonesia. (2005). *Paritta Suci: Kumpulan Wacana Pāli untuk Upacara dan Pūjā* (Edisi II Pembaruan ed.). Jakarta: Yayasan Saṅgha Theravāda Indonesia.

- Sayadaw, T. M. (2009). *Riwayat Agung Para Buddha*. (M. Lim, H. Vijjānanda, F. Lie, Y. Lenacari, G. Melissa, Eds., I. Anggara, U. Lay, & U. Twin, Trans.) GiriMaṅgala Publications.
- Vajirañāṇavarorasa, H. (2011). *Dhamma Vibhāga* (4th Impression ed., Vol. 2). Bangkok, Thailand: Mahāmakuta Rājavidyālaya.
- Vajirañāṇavarorasa, H. t. (2012). *Dhamma Vibhāga: Numerical Sayings of Dhamma* (7th Edition ed., Vol. 1). Bangkok, Thailand: Mahāmakuta Rājavidyālaya Press.
- Vajirañāṇavarorasa, H. t. (2013). *Dhamma Vibhāga: Penggolongan Dhamma*. (B. Abhipañño, Ed., & B. Jeto, Trans.) Yogyakarta: Vidyāsenā Vihāra Vidyāloka.
- Widyadharma, M. P. (2007). *Riwayat Hidup Buddha Gotama* (Cetakan Ketigabelas ed.). Jakarta: MAGABUDHI.

Indeks

A

Agati;88, 89, 92
Bhayāgati;88
Chandāgati;88
Dosāgati;88
Mohāgati;88, 90
Aggi
Dosaggi;83
Mohaggi;84
Rāgaggi;83
Āhāra
Kabaḷikārāhāra;xii
Manosañcetanāhāra;xii
Viññāṇāhāra;xii
Ajapālanigrodha;40
Amittā Mitta-Paṭirūpakā;13
Aññadatthuhara;13
Anuppiyabhāṇī;14
Apāyasahāya;15
Vācīparama;14
Anusaya;75
Avijjānusaya;79
Bhavarāgānusaya;79
Ditthānusaya;77
Kāmarāgānusaya;75
Mānānusaya;78
Paṭighānusaya;76

Vicikicchānusaya;77
Ariya-Atthaṅgika-Magga;85
Attakilamatha;xii
Atthakathā;xi, 5, 95, 101, 105
Attha Lokadhammā;64
Alābha;64, 101
Ayasa;65, 102
Dukkha;v
Lābha;64, 103
Nindā;65, 104
Pasamsā;65, 105
Sukha;65, 106
Yasa;65, 107

B

Bhikkhu;v, xi, 24, 31, 32, 37, 38,
48, 71, 72, 74, 81, 82, 87,
88, 105, 106, 110
Brahmavihāra;80, 102

C

Cattāro-Saṁvāsā
Chavo Chavāya;25
Chavo Deviyā;25
Devo Chavāya;26
Devo Deviyā;26
Catu-Ariyasacca;xiii

D

Dāna;20, 102
 Dhammadāna;17, 53
 Dhammasammattaniyāma
 Avikkhittacitto Dhammaṃ
 Suṇāti;45
 Ekaggacitto Yoniso ca Manasi
 Karoti;46
 Na Attānaṃ Paribhoti;45
 Na Kathaṃ Paribhoti;44
 Na Kathikaṃ Paribhoti;45
 Dhammassavanānisamsa
 Assutaṃ Suṇāti;41
 Cittamassa Pasīdati;42
 Diṭṭhiṃ Ujuṃ Karoti;42
 Kaṅkhaṃ Vitarati;42
 Sutaṃ Pariyodāpeti;41
 Dhammassavānisamsa
 Cittamassa Pasīdati;42
 Diṭṭhadhammahitasukha
 Ārakkhasampadā;50
 Kalyāṇamittatā;51
 Samajivitā;51
 Uṭṭhānasampadā;49

K

Kamma;90, 104

L

Lokasaṃvijjamānapuggalā
 Avakujjapaṇṇa Puggala;43
 Puthupaṇṇa Puggala;44
 Uccaṇṇapaṇṇa Puggala;43

M

Macchariya
 Āvāsamacchariya;95
 Dhammamacchariya;96

Kulamacchariya;95
 Lābhamacchariya;96
 Vaṇṇamacchariya;96

N

Nidāna;xiii

O

Ovādapātimokkha;71, 104

P

Pabbajita;15, 29, 51, 77, 104
 Pañcabala;57
 Paṇṇābala;60
 Saddhābala;57
 Samādhībala;59
 Satibala;59
 Vīriyabala;58

S

Samajīvī
 Samacāgā;28
 Samapaṇṇā;28
 Samasaddhā;27
 Samasīlā;28
 Sampajaṇṇa;91, 92
 Samparāyahitasukha
 Cāgasampadā;53
 Paṇṇāsampadā;54
 Saddhāsampadā;52
 Sīlasampadā;53
 Saṅgahavatthu;20
 Atthacariyā;21
 Dāna;20, 102
 Peyyavajja;20, 105
 Sappurisadhammā
 Attaññūtā;67
 Atthaññūtā;67

Dhammaññūtā;66
 Kālaññūtā;67
 Mattaññūtā;67
 Parisaññūtā;68
 Puggalaparoparaññūtā;68
 Sati;59, 91, 92
 Subhāsita-Vācā
 Atthasamhitā;34
 Kālena;32
 Mettācittena;35
 Saccā;33
 Suhadamittā;17
 Anukampaka-Mittā;19
 Atthakkhāyī-Mittā;18
 Samānasukhadukka-Mittā;18
 Upakāra-Mittā;17

T

Ticīvara;72
 Tīpīṭaka;ix, 109, 110, 111
 Abhidhammapīṭaka;78
 Suttapīṭaka;v, xi, xii, xiii, 3, 4,
 11, 13, 16, 20, 23, 25, 27,
 30, 31, 32, 39, 40, 41, 43,
 47, 55, 57, 62, 64, 66, 73,
 75, 81, 83, 84, 86, 93, 94,
 95, 109
 Aṅguttaranikāya;v, xi, xiii, 5,
 20, 23, 25, 27, 32, 41, 43,
 44, 49, 50, 57, 64, 66, 75,
 88, 95
 Dīghanikāya;3, 4, 13, 64, 91,
 93, 94
 Khuddakanikāya;xi, 11, 16,
 30, 31, 55, 73, 81, 103,
 106, 109
 Majjhimanikāya;76
 Saṃyuttanikāya;xii, 33, 40,
 47, 62, 86, 87
 Vinayapīṭaka;60

U

Upasampadā;vii, 106
 Ehibhikkhu Upasampadā;71
 Upekkhā;66
 Utu;1, 37, 71, 103, 107
 Gimhotu;1
 Hemantotu;71
 Vassānotu;37

V

Vajji;3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
 Vihāra;vi, vii, 107, 112
 Vitakka;82, 84, 85, 94
 Akusala-Vitakka;82
 Anavaññattipaṭisaṃyutta-
 vitakka;84
 Byāpādavitakka;83
 Kāmavitakka;83
 Lābhasakkārasilokapaṭi
 saṃyutta-vitakka;84
 Parānuddayatāpaṭisaṃyutta-
 vitakka;85
 Vihimsāvitakka;83
 Kusala-Vitakka;82, 85
 Abyāpādavitakka;82
 Avihimsāvitakka;82
 Nekkhammavitakka;82

Y

Yakkha;63, 102

Profil Penulis

Lahir di Jakarta, pada hari yang sama dengan pembukaan Pekan Olahraga Nasional 1989. Menyelesaikan pendidikan Strata Satu di Fakultas Film dan Televisi, Institut Kesenian Jakarta.

Sempat bekerja sebagai penulis lepas, sesuai dengan peminatan yang diambil saat kuliah. Sebelum akhirnya memutuskan untuk bertahbis sebagai *sāmaṇera* di bawah naungan Saṅgha

Theravāda Indonesia, pada hari Minggu, 23 Desember

2018, pukul 09.48 WIB, di Wisma Vipassanā

Kusalacitta, Kota Bekasi, dengan Āyasmā Sri

Pannyavaro Saṅghapāṃokkha Mahāthera

sebagai *upajjhāya*, serta Āyasmā Cittānando

Mahāthera sebagai *pabbajjācariya*. Men-

dapatkan nama penahbisan “Ṭhitasaddho”,

yang artinya adalah “keyakinan yang tidak tergoyahkan”.



