

MENGENAL DASAR SPIRITUALITAS UMAT BUDDHA Muslimin*

Abstrak

Banyak cara ditempuh manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, namun pada puncaknya manusia berada pada titik jenuh sehingga ia membutuhkan tuntunan untuk menjalani kehidupannya ditengah-tengah perkembangan modernisasi yang cenderung mengabaikan nilai-nilai moralitas, etika dan spiritual, maka pembinaan umat beragama merupakan kebutuhan yang tidak dapat dielakkan bagi para tokoh agama dan lembaga-lembaga keagamaan dan tentunya pembinaan tersebut tidak lepas dari pengkajian terhadap sumber ajaran agama, dan petunjuk tersebut dalam masing-masing agama mengalami sebuah proses interpretasi yang tidak dapat dielakkan terutama sekali ketika agama tersebut memasuki wilayah baru jauh dari tempat asal agama tersebut diturunkan melalui utasannya masing-masing. tulisan ini akan mengungkap salah satu ajaran agama yang akan menghantarkan umatnya pada puncak spiritualitas.

Kata Kunci : *Spiritual, Delapan Jalan Mulia*

Pendahuluan

Agama mengajarkan dan memberikan petunjuk bagi pemeluknya dalam menjalankan prosesi atau ritual keagamaan, khususnya berkaitan dengan mengasah jiwa dan hati manusia untuk mengenal Tuhanya dan proses tersebut sering kali dikaitkan dengan proses pelatihan spiritual. Spiritual, spiritualitas dan spiritualisme itu sendiri mengacu kepada kosakata *Spirit* atau *spirus* yang berarti nafas. Dalam pengertian yang lebih luas spirit dapat diartikan sebagai:

- 1) Kekuatan kosmis yang memberi kekuatan kepada manusia (Yunani Kuno).
- 2) Makhluk immateriil seperti peri, hantu dan sebagainya;
- 3) Sifat kesadaran, kemauan dan kepandaian yang ada dalam alan menyeluruh;

- 4). Jiwa luhur dalam alam yang bersifat mengetahui semuanya, mempunyai akhlak tinggi, menguasai keindahan, dan abadi;
- 5) dalam agama mendekati kesadaran ketuhanan; 6) Hal yang terkandung dalam minuman keras dan menyebabkan mabuk. zaman¹.

Memang spiritualitas memiliki ruang lingkup pengertian yang luas, Alia B. Purwakania Hasan (2006) mengungkapkan hasil penelitian Martsolf dan Mickey tentang sejumlah kata kunci yang mengacu kepada pengertian spiritualitas, yakni: makna (*meaning*), nilai-nilai (*Values*), transendensi (*Trancendensy*), bersambungan (*connecting*), dan menjadi (*Becoming*), selanjutnya dikemukannya: Makna merupakan sesuatu yang signifikan dalam kehidupan, merasakan situasi, memiliki dan mengarah pada satu tujuan. Nilai-nilai adalah kepercayaan, standar dan etika yang dihargai. Transendensi merupakan pengalaman, kesadaran dan penghargaan terhadap dimensi transendental terhadap kehidupan diatas diri seseorang. Bersambung adalah meningkatkan kesadaran terhadap hubungan diri sendiri, orang lian, Tuhan dan alma. Menjadi adalah membuka kehidupan yang menuntut refleksi dan pengalaman, termasuk siapa seseorang dan bagaimana seseorang mengetahui².

Berdasarkan etimologinya, spiritual berarti sesuatu yang mendasar, penting, dan mampu menggerakkan serta memimpin cara berpikir dan bertingkah laku seseorang. Menurut Burkhardt (1993) spiritualitas meliputi aspek-aspek :

- 1) Berhubungan dengan sesuatu yang tidak diketahui atau ketidakpastian dalam kehidupan.
- 2) Menemukan arti dan tujuan hidup,
- 3) Menyadari kemampuan untuk menggunakan sumber dan kekuatan dalam diri sendiri,
- 4) Mempunyai perasaan keterikatan dengan diri sendiri dan dengan yang maha tinggi.

¹Hasan Shadily, *Ensiklopedia Indonesia*, (Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoove, 1984), 32-78

²Hasan Aulia B.Purwakania. *Psikologi Perkembangan Isla: Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran hingga Pascakematian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), 289.

Pada prinsipnya definisi spiritual setiap individu dipengaruhi oleh budaya, perkembangan, pengalaman hidup, kepercayaan dan ide-ide tentang kehidupan. spiritualitas juga memberikan suatu perasaan yang berhubungan dengan intrapersonal (hubungan antara diri sendiri), interpersonal (hubungan antara orang lain dengan lingkungan) dan transpersonal (hubungan yang tidak dapat dilihat yaitu suatu hubungan dengan ketuhanan yang merupakan kekuatan tertinggi). Adapun unsur-unsur spiritualitas meliputi kesehatan spiritual, kebutuhan spiritual, dan kesadaran spiritual. Dimensi spiritual merupakan suatu penggabungan yang menjadi satu kesatuan antara unsur psikologikal, fisiologikal, atau fisik, sosiologikal dan spiritual.

Ketika Spiritualitas diartikan sebagai suatu pengalaman keagamaan maka penulis mengutip pendapat dari Ian G.Barbour yang menyebutkan bahwa ada enam langkah pangalaman keagamaan yang terjadi diberbagai tradisi agama dunia, antarlain³:

- 1) Pengalaman diri terhadap yang suci
- 2) Pengalaman mistis tentang adanya kesatuan, yaitu Tuhan dan Individu
- 3) Pengalaman reorientasi *transformative*, contoh dari perpisahan menjadi pertemuan.
- 4) Keberanian menanggung derita
- 5) Pengalaman kewajiban moral
- 6) Pengalaman adanya keteraturan dan kreativitas terhadap alam.

Dari enam bentuk pengalaman ini masing-masing agama memiliki metode-metode yang diyakini sesuai dengan ajaran agama masing-masing sesuai dengan apa yang ada didalam teks keagamaan ataupun kumpulan dari intepretasi yang dilakukan oleh tokoh-tokoh keagamaan yang mengalami pengalaman keagamaan yang selanjutnya pengalamannya tersebut diajarkan kepada pengikutnya sehingga dianggap sebagai metode yang pas untuk mendapat pengalaman keagamaan.

³Lihat Musa Asy'Arie, *Filsafat Islam Sunnah Nabi dalam Berpikir*, (Yogyakarta : LESFI, 1999), h. 225.-227

Agama Budha sebagai salah satu agama yang memiliki penganut cukup besar didunia memiliki ajaran-ajaran utama yang dapat menghantarkan penganutnya kepada puncak spiritualitas, oleh karena itu melalui tulisan ini akan di uraikan langkah-langkah yang harus ditempuh oleh umat Budha dalam rangka mencapai spiritualitasnya⁴:

A. Pengertian Benar (*samma ditthi*)

Jalan Mulia berunsur Delapan yang merupakan *Kesunyatan* Mulia ke empat. Jalan ini merupakan satu-satunya jalan langsung menuju ke *Nibbana*. Ia menghindari penyiksaan diri yang melemahkan kecerdasan seseorang dan pemuasaan hawa nafsu yang memperlambat kemajuan batin seseorang.

Sang Buddha bersabda: “ *Pengertian yang benar adalah bagaikan matahari yang terbit di upuk timur memancarkan karma-karma yang baik. Hal ini berarti bahwa pengertian yang benar merupakan satu pendorong bagi terciptanya karma-karma yang baik. Yang disebut pengertian yang benar ialah mengerti tentang hakikat dari hidup ini dilukiskan di dalam Empat Kesunyatan Mulia yaitu mengerti tentang dukkha, sebab dukkha, lenyapnya duka dan jalan untuk melenyapkan dukkha.*⁵

Pengertian benar adalah faktor yang paling penting dan merupakan kondisi untuk masuk ke dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan. Pengertian benar diperoleh dengan mendengarkan *Dhamma* dan memiliki perhatian/pengamatan yang teliti dan seksama.⁶ Seseorang dengan pengertian benar sudah merupakan seorang *Ariya*. Demikian kita temukan di dalam *Sutta* (khotbah) dan *Vinaya* (peraturan kebhikuan) bahwa setiap orang yang memperoleh visi *dhamma* atau Jalan yang pertama (*magha*) adalah dengan mendengarkan *Dhamma*. Demikianlah pentingnya mendengarkan khotbah Sang Buddha, dan ini alasannya siswa sang Buddha disebut pendengar (*savaka*).

⁴Dirangkum dari karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa perbandingan agama Fakultas Ushuluddin IAIN Raden Intan Lampung, lulus tahun 2013, h.18-35

⁵Prawacana Dharmacarya Dharmesvara, *Kuliah Agama Buddha Untuk Perguruan Tinggi*, (Jakarta, YASADARI, 1997), h. 91.

⁶Majjhima Nikaya 43.

Visi Dhamma berarti bahwa seseorang memiliki pemahaman dasar tentang Empat Kebenaran Mulia dan menyadari bahwa “Segala subyek dari bentukan/kelahiran adalah subjek dari pada penghentian/kematian.” Orang yang demikian telah memahami *Dhamma* (secara mendasar), melampaui keraguan dan tidak menjadi tidak bergantung terhadap yang lain dalam ajaran Sang Buddha. Dia melihat ketidak kekal dalam segala sesuatu di dunia dan keberadaan tersebut adalah *dukkha*.

Kamma-Vipaka. Aspek lain dari pengertian benar adalah memahami *kamma-vipaka*. Segala tindakan yang dilakukan dengan kesengajaan melalui tubuh, ucapan dan pikiran adalah *kamma*. “Saya nyatakan, para bhikku, bahwa kemauan (kehendak) adalah *kamma*. Dengan kehendak seseorang bertindak dengan jasmani, ucapan, dan pikiran.”⁷ Demikianlah kehendak adalah kondisi yang paling dibutuhkan untuk menghasilkan *kamma*. Hukum *kamma-vipaka* menyatakan bahwa segala tindakan yang disertai kehendak, memiliki akibat yang menyertainya (*Vipaka*). “Pikiran adalah pelopor dari segala kondisi (yang jahat). Pikiran adalah pemimpin, pikiran adalah pembentuk. Bila seseorang berbicara atau berbuat dengan pikiran jahat, maka oleh karenanya, penderitaan akan mengikutinya, bagaikan roda pedati mengikuti langkah kaki lembu yang menariknya.”⁸

“Pikiran adalah pelopor dari segala kondisi (yang baik). Pikiran adalah pemimpin, pikiran adalah pembentuk. Bila seseorang berbicara atau berbuat dengan pikiran murni, maka oleh karenanya, kebahagiaan akan mengikutinya, bagaikan bayang-bayang yang tidak pernah meninggalkan bendanya.”⁹

Sang Buddha berkata bahwa hal-hal yang diinginkan di dunia tetapi yang sulit untuk diperoleh, tidak dapat dicapai dengan sumpah-sumpah, doa-doa, dengan memikirkannya, jika tidak, mengapa makhluk hidup menderita di sini?.¹⁰ Apa yang kita cari di dunia ini diperoleh dengan usaha, menciptakan kondisi sebab-akibat (*kamma*) yang tepat. Semuanya ada di tangan kita. Jika kita menginginkan umur panjang, kita seharusnya tidak membunuh,

⁷Anguttara Nikaya 6.63.

⁸Dhammapada ayat 1.

⁹Dhammapada ayat 2.

¹⁰Anguttara Nikaya 5.43.

untuk kesehatan, kita seharusnya tidak menyakiti yang lain, untuk kekayaan, kita seharusnya melatih kemurahan hati, untuk pengaruh dan kekuasaan, kita seharusnya tidak iri hati atas keberhasilan orang lain, untuk kebijaksanaan, kita seharusnya secara rutin mendekati mereka yang banyak belajar dan yang bijak untuk mendapatkan nasehat, menghindari minuman keras dan melatih meditasi, untuk kecantikan, kita seharusnya bersikap ramah tamah, tidak mudah marah dan berniat jahat. Dengan kondisi kamma yang tepat, kita akan memetik buahnya pada waktu yang tepat.

Bagaimanapun, apa yang kita petik sekarang adalah sangat banyak berhubungan dengan *kamma* masa lalu kita. Tidak ada yang dapat kita lakukan kecuali memperbaiki pengaruh yang tidak menyenangkan ini dengan melakukan banyak kamma baik sekarang dan bekerja keras. Kita seharusnya tidak berdoa kepada “sesuatu makhluk adi kuasa” untuk bantuan karena tidak ada seorangpun dapat menolong kita, bahkan Sang Buddha sendiri, seperti yang dinyatakan dengan sederhana “Kamulah yang harus berusaha, *Sang Tathagata* hanya sebagai guru ...”¹¹ Jika ada makhluk adi kuasa yang bisa bantu kita, itu berarti dia dapat mengesampingkan jalannya kamma, yang mana merupakan hal tidak mungkin sesuai dengan ajaran Sang Buddha. Sang Buddha yang Tercerahkan dengan sempurna, lengkap dengan semua kekuatan supranormal, tidak pergi menyembuhkan penyakit orang-orang, atau menghidupkan kembali seseorang dari kematian dan Beliau juga melarang para siswa-Nya melakukan hal tersebut. Ini karena pemahaman-Nya yang sempurna akan *kamma-vipaka*.

Sang Buddha selalu membabarkan pesan kemendesakan, bahwa kehidupan ini pendek dan kita berada di alam keberadaan yang kritis. Alam-alam surga berada di atas kita tetapi di bawah kita pintu ke alam kelahiran kembali yang menyedihkan terbuka lebar. Kehidupan ini tidak memiliki tempat berlindung dan tiadanya perlindungan, kita hanya tergantung pada *kamma* kita. Dan karena pesan Sang Buddha sangat mendesak, bahkan pangeran-pangeran, orang terhormat dan pedagang kaya, melepaskan hidup mereka yang mewah dan memasuki hidup tanpa rumah dan sebagai peminta sedekah yang miskin. Mereka

¹¹Dhammapada ayat 276.

memahami pesan Sang Buddha dan berkeinginan untuk melatih Jalan Mulia untuk mengakhiri *dukkha*.

Bagaimana caranya untuk memiliki pengertian yang benar? Untuk dapat memiliki pengertian yang benar, kita dapat belajar dari orang-orang yang bijaksana atau dengan jalan mempertimbangkan segala sesuatu itu dengan bijaksana dan dengan pikiran yang bersih dari lobha, dosa dan moha. Orang yang telah memiliki pengertian yang benar, tidak akan ia melakukan hal-hal di bawah ini:

1. Tidak akan ia menganggap bentuk-bentuk kehidupan ini sebagai suatu yang kekal, sebagai kebahagiaan yang mutlak.
2. Tidak mungkin ia melakukan pembunuhan, terhadap ayah dan ibu kandungnya sendiri dan membunuh orang-orang yang muliawan.
3. Tidak akan melakukan perpecahan di dalam Sangha.¹²

Tetapi seorang yang masih terikat dengan keinginan nafsu yang belum mempunyai pengertian yang benar, ia akan dapat melakukan tiga hal seperti tersebut di atas. Contoh dari pengertian benar adalah seseorang yang memiliki pandangan hidup yang selaras dengan kebenaran sejati atau *realitas*.

B. Pikiran benar (*Samma Samkappa*)

Pengertian yang benar itu pada hakikatnya bersumber pada pikiran yang benar pula, karena pengertian yang benar itu bersemayam di dalam pikiran yang benar. Apakah yang disebut pikiran yang benar? Pikiran yang benar adalah pikiran *alobha*, *adosa* dan *amoha* atau pikiran yang bersih dari *lobha*, *dosa* dan *moha*. Perbuatan dan ucapan yang benar sebenarnya bersumber pada pikiran yang benar. Bilamana noda dari besi adalah karat, maka noda dari pikiran ialah *lobha*, *dosa* dan *moha*. Bilamana besi sudah terlalu mengkarat, maka besi itu akan hancur, demikian pula halnya dengan pikiran kita. Bilamana pikiran kita telah dinodai oleh *lobha*, *dosa* dan *moha* demikian hebatnya, maka kita akhirnya akan hancur lebur, kita akan jatuh ke dalam kehidupan yang penuh dengan penderitaan dan kesedihan. Karena itu Sang

¹²Kuliah Agama Buddha Untuk Perguruan Tinggi, Yayasan Sanata Dharna Indonesia (YASADARI), Jakarta, 1997, h. 93.

Buddha selalu menganjurkan: “*Sacitto Paridapanam*” yang berarti bersihkanlah pikiranmu. Pikiran kita harus kita bersihkan dari *lobha*, *dosa* dan *moha*, kita harus selalu berusaha untuk mengisi pikiran kita dengan bentuk-bentuk pikiran cinta kasih, belas kasihan dan simpati.¹³

Pikiran benar membantu mengembangkan keadaan mental yang baik dan terdapat tiga komponen, yaitu:

1. Pikiran cinta kasih dan bermanfaat terhadap semua makhluk.
2. Pikiran yang bebas dari menyakiti dan welas asih kepada sesama makhluk.
3. Pikiran untuk melepaskan kesenangan duniawi karena mereka membawa pada penderitaan dan kesedihan.

Pikiran benar seharusnya juga dikembangkan untuk mencegah munculnya pikiran salah, yakni pikiran niat jahat, pikiran menyakiti dan tamak, yang sering muncul. Pengertian benar dan pikiran benar mulai meniadakan ketamakan, kebencian, dan kebodohan, tiga akar kejahatan. Untuk mengendalikan akar-akar kejahatan ini kita perlu secara rutin mengamati pikiran kita untuk mengetahui tujuan sebenarnya dibalik ucapan dan perbuatan kita. Contoh dari pengertian benar adalah seseorang yang pikirannya bebas dari keserakahan, kebencian dan kekejaman/kekerasan.

C. Ucapan Benar (*Samma Vaca*)

Kita akan dapat berkata yang benar, bilamana pikiran kita bersih dari kebencian, keserakahan, dan iri hati. Tetapi kita tidak akan dapat berkata yang benar, bilamana pikiran kita penuh dengan kebencian, keserakahan dan iri hati. Karena itu supaya kita dapat berkata dan berbuat yang benar, kita harus membersihkan pikiran kita dari *lobha*, *dosa* dan *moha*. Apakah yang disebut dengan ucapan benar? Ucapan benar adalah tidak berbohong, tidak menipu, tidak memfitnah, tidak omong kosong, tidak membicarakan kejelekan orang lain, tidak menyakiti hati orang, tidak mencaci maki dan tidak berbicara yang tidak perlu. Orang yang berusaha menghancurkan keinginan pribadi tidak akan turut berbohong atau memfitnah untuk mencapai akhir atau tujuan

¹³*Ibid.*, h. 93-94.

pribadi. Ia jujur dan dapat dipercaya serta selalu melihat kebaikan dan keindahan pihak lain, tidak menipu, memfitnah, mencela atau memecah-belah sesamanya. Satu pikiran yang tidak kejam menghasilkan cinta kasih yang tidak memberikan kesempatan kata-kata kasar yang bermula dengan merendahkan si pembicara dan dilanjutkan dengan melukai pihak lain. Apa yang ia ucapkan tidak hanya benar, indah dan menyenangkan tetapi juga berguna, bermanfaat dan membawa kemajuan.¹⁴

Ucapan benar adalah menghindari empat jenis ucapan tidak benar, yaitu:

1. Menghindari kebohongan, ini membantu mengembangkan kejujuran/ keterbukaan yang diperlukan untuk menghapus keinginan yang egois.
2. Menghindari ucapan dengki yang menyebabkan ketidakharmonisan antara sesama.
3. Menghindari ucapan kasar, selalu berbicara yang lembut.
4. Menghindari omong kosong, berbicara yang berguna dan bermanfaat.¹⁵

Sang Buddha berkata bahwa kata-kata yang diucapkan dengan benar adalah kata-kata yang tepat waktu, benar, bermanfaat, lembut dan dengan pikiran penuh cinta kasih.

Jadi yang disebut dengan ucapan benar (*samma vaca*) adalah berusaha menahan diri dari berbohong (*musavada*), memfitnah (*pisunavaca*), berucap kasar/ caci maki (*pharusavaca*), dan percakapan yang tidak bermanfaat/ pergunjungan (*samphppalapa*).¹⁶ Seseorang yang ucapannya benar selalu berbicara sesuai dengan kenyataan, ucapan itu beralasan atau ada tujuannya, ucapan itu bermanfaat dan tepat pada waktunya.

D. Perbuatan benar (*Samma Kammanta*)

Perbuatan yang benar, juga bersumber pada pikiran yang benar. Demikian pula halnya dengan perbuatan yang jahat, juga

¹⁴ Mahathera, Alm. Ven. Narada, *Sang Buddha dan Ajaran-Ajarannya*, Yayasan Dhammadipa Arama, 1998, h. 45-46.

¹⁵ Huda Kanda, *Filsafat Buddha; Sebuah Analisis Historis*, Jakarta, Erlangga, 1986, h. 50.

¹⁶ Y.A. Mahabiksu Hsing Yun, *Karakteristik & Esensi Agama Buddha*, Bandung, Karaniya, h. 69.

bersumber pada pikiran yang jahat. Yang dimaksud dengan perbuatan benar adalah tidak membunuh, tidak mencuri dan tidak berzina.¹⁷

Tidak melakukan pembunuhan, pencurian dan pelanggaran susila. Ketiga perbuatan jahat itu disebabkan oleh nafsu keinginan dan kemarahan, yang di dorong oleh ketidaktahuan. Dengan mengurangi sebab-sebab itu setahap demi setahap dari pikiran si pengembara batin, kecenderungan rendah yang muncul dari sana tidak akan dapat mewujudkan diri. Dengan dalih apapun ia tidak akan membunuh atau mencuri. Dengan kesucian pikiran ia akan menjalankan kehidupan suci pula.¹⁸ Seseorang yang berbuat benar perbuatannya menghindari pembunuhan, pencurian dan asusila.

E. Mata Pencaharian benar (*Samma Ajiva*)

Mata pencaharian sangat penting artinya di dalam kehidupan ini dan alangkah menyedihkannya bilamana ada orang yang tidak mempunyai mata pencaharian. Tetapi kita harus berusaha untuk memiliki mata pencaharian yang benar jangan sampai memiliki mata pencaharian yang tidak benar.

Berusaha membersihkan mata pencahariannya dengan menahan diri dari lima macam perdagangan yang tidak diperkenankan, yaitu berdagang senjata (*sattthavanijja*), makhluk hidup (*sattavanijja*), daging (*mamsavanijja*), misalnya beternak untuk dijual, minuman yang memabukkan (*majjavanijja*), dan racun (*visavanijja*).

Jadi bermata pencaharian yang benar ialah hidup dari mata pencaharian yang benar dengan menghindari hidup dari mata pencaharian yang tidak halal, yang menyebabkan orang lain menderita. Misalnya menjual narkotika merupakan kejahatan, karena narkotika yang dijual ini akan merusak masyarakat terutama kalangan remajanya.

Mata pencaharian yang tidak pantas kita kerjakan adalah pekerjaan yang dilakukan dengan cara penipuan, ketidaksetiaan, kecurangan dan memungut bunga yang tinggi (lintah darat). Di samping itu Sang Buddha menasihatkan bagi para siswa-Nya untuk menghindari lima macam perdagangan, yaitu:

¹⁷*Op. Cit.*, h. 94.

¹⁸*Ibid.*, h. 46.

1. Berdagang senjata.
2. Berdagang manusia (yang dijual sebagai budak atau pelacur).
3. Berdagang binatang (seseorang seharusnya tidak memelihara binatang untuk dijual kemudian disembelih).
4. Berdagang alkohol (minuman keras yang memabukkan).
5. Berdagang racun (yang digunakan untuk membunuh, misalnya obat *insektisida*).

Sang Buddha menasihatkan bahwa kekayaan seharusnya diperoleh dengan cara yang benar, tanpa paksaan dan kekerasan, jujur dan tanpa menyakiti makhluk lain. Bagi seseorang yang berpenghidupan benar walaupun ia menderita dalam mata pencahariannya, ia hidup dengan cara terhormat. Mungkin ia tidak kaya, tetapi merasa bangga dan tenang dengan apa yang dihasilkannya. Namanya tidak terkenal tetapi batinnya damai. Seseorang yang bermata pencaharian benar dapat menghindari diri dari sifat penipuan, ketidaksetiaan, penujuman, kecurangan, dan memungut bunga yang tinggi.

F. Usaha Benar (*Samma Vayama*)

Usaha yang paling mulia bagi umat manusia ialah usaha untuk menghindari segala bentuk kejahatan yang belum dilakukan, tiada lagi mengulang perbuatan jahat yang telah dilakukan, berusaha untuk melakukan kebaikan yang telah dimiliki dan memelihara kebaikan yang telah dimiliki dan memelihara kebaikan yang telah dimiliki. Inilah yang disebut usaha benar.

Mulai dari sini kita pada pengembangan pikiran, untuk “menyucikan pikiran” yang merupakan bagian ketiga dari pesan Sang Buddha. Hanya seseorang yang menyucikan pikiran yang memiliki kesempatan untuk mengakhiri lingkaran kehidupan. Latihan untuk menyucikan pikiran terdiri dari Usaha Benar, Perenungan Benar dan Konsentrasi Benar. Usaha Benar terdiri dari empat bagian yaitu:

- i. Berusaha menghancurkan kejahatan yang sudah ada,
- ii. Berusaha mencegah munculnya kejahatan baru,
- iii. Berusaha mengembangkan kebaikan yang belum timbul, dan
- iv. Berusaha memajukan kebaikan yang telah ada.

Usaha Benar memainkan peranan dalam jalan mulia berunsur delapan. Dengan usaha sendirilah seseorang memperoleh pembebasan, tidak hanya mencari perlindungan pada pihak lain atau dengan mempersembahkan doa saja. Dalam diri manusia ditemukan timbunan kejahatan dan segudang kebajikan. Dengan usaha orang menyingkirkan kejahatan dan mengembangkan kebajikan yang terpendam.¹⁹

Pikiran jahat adalah pikiran yang disertai keterikatan dengki, tidak tahu malu, sombong, kebencian, iri hati, kikir, gelisah, dll.

Pikiran baik adalah pikiran yang bebas dari keterikatan, memiliki rasa malu, percaya diri, penuh perhatian, cinta kasih, ketenangan, dll.

G. Perhatian Benar (*Samma Sati*)

Perhatian benar adalah bahwa kita harus selalu memperhatikan kesadaran, pikiran, ucapan dan perbuatan kita sehari-hari, agar kita tidak melakukan kejahatan.²⁰

Perhatian benar yang terdiri dari perhatian terus-menerus pada badan jasmani (*kayanupassana*), perasaan (*vedananupassana*), pikiran (*cittanupassana*), dan obyek batin (*dhammanupassana*).

- Tubuh, sifat alami tubuh meliputi 4 elemen, 32 bagian tubuh, membusuknya tubuh dan berbagai jenis mayat yang berbeda.
- Perasaan, muncul dan lenyapnya perasaan yang menyenangkan, tidak menyenangkan dan netral.
- Pikiran, kondisi pikiran apakah dalam keadaan konsentrasi, terpancar, mengantuk, terang, dll.
- Dhamma, ajaran Sang Buddha yang berhubungan dengan lima kelompok kehidupan, enam ruang lingkup indra, Empat Kebenaran Mulia, dll.

Perenungan yang terus menerus tentang keempat hal ini tanpa mengizinkan pikiran melayang akan menenangkan pikiran,

¹⁹*Ibid.*, h. 46-47.

²⁰Upa. Sasanaseña Seng Hansen, *Ikhtisar Ajaran Buddha*, Cetakan ke-2, in Sight, Yogyakarta, 2008, h. 10.

menuntun pada Konsentrasi benar dan membuat seseorang memahami sifat alami dari diri/pribadi.²¹

Praktik Perenungan benar adalah penting dalam ajaran Buddha. Sang Buddha berkata bahwa perhatian penuh atau kesadaran adalah suatu jalan untuk mencapai akhir penderitaan. Kesadaran itu penting bahkan dalam hidup kita sehari-hari dimana kita bertindak dengan penuh kesadaran akan perbuatan, perasaan, pikiran, dan lingkungan kita. Pikiran sebaiknya senantiasa jernih dan penuh perhatian dari pada terpecah dan kabur.²²

Melalui suatu perenungan, kita memperhatikan dengan benar dan seksama gerak gerik dari badan kita, perasaan kita, pikiran kita dan kesadaran kita dengan menolak segala bentuk pikiran yang membenci, serakah dan iri hati yang menjadi sumber dari kejahatan dan penderitaan.²³ Seseorang yang memiliki perhatian benar, adanya perenungan terhadap tubuh, perasaan, kesadaran, dan bentuk-bentuk pikiran.

H. Konsentrasi Benar (*Samma Samadhi*)

Konsentrasi benar ialah pemusatan pikiran yang tunggal, terarah pada satu obyek yang dipilih, sehingga akan tercapai *jhana-jhana* yang terdiri atas empat macam, yaitu:

1. Penunggalan tingkat I (Jhana I), di mana kalau ini telah tercapai, maka kita akan merasakan perasaan yang sangat nikmat dan bahagia.
2. Penunggalan tingkat II (Jhana II), menimbulkan suatu konsentrasi yang mengandung kenikmatan dan kebahagiaan.
3. Penunggalan tingkat III (Jhana III) akan mengalami kesadaran yang sangat kuat, di mana kenikmatan dan kegiuran akan lenyap.
4. Penunggalan tingkat IV (Jhana IV) akan memiliki kesadaran dan keseimbangan. Inilah yang disebut konsentrasi atau pemusatan pikiran yang benar.

²¹Seri Kumpulan Artikel, Tradisi Umat Buddhisme, In Sight, Yogyakarta, h. 16.

²²Sri Dhammananda, Keyakinan umat Buddha, cetakan ke-3, Yayasan Penerbit Karaniya, Kuala Lumpur, 2005, h. 118-119.

²³*Op. Cit.*, h. 95.

Pikiran yang tidak terlatih adalah liar dan gelisah seperti kuda yang liar. Ini perlu dijinakkan sebelum menjadi pikiran yang bermanfaat. Sang Buddha menyamakan pikiran biasa dengan enam jenis binatang, ular, buaya, burung, anjing, jakal, dan monyet terikat bersamaan dan selalu menarik ke arah yang berbeda. Mereka harus diikat pada sebuah tiang untuk menjinakkan dan mengendalikan mereka.²⁴ Sama halnya juga, kita mengikat pikiran kita hanya kepada satu obyek pikiran yang tetap dalam meditasi, tanpa mengizinkannya ditarik oleh enam obyek indera. Perlahan pikiran akan berpusat kepada obyek meditasi. Inilah jalan satu-satunya untuk menjinakkan dan mengendalikan pikiran.

Metode utama dari meditasi yang diajarkan Sang Buddha adalah perenungan terhadap pernafasan (*anapanasati*) yang juga merupakan metode yang digunakan oleh Yang Terberkahi sendiri. Ini adalah metode umum yang cocok untuk banyak orang. Posisi duduk dan berjalan adalah yang paling umum dalam meditasi. Seseorang memusatkan perhatiannya pada pernafasan jadi secara perlahan pikiran menjadi berpusat kepadanya. Dengan latihan yang terus-menerus, pernafasan secara berangsur-angsur mencapai ketenangan sampai hampir tidak terasa/halus sekali. Yang kemudian membawa seseorang ke dalam *jhana* pertama, kondisi dimana seseorang sepenuhnya bangun dan siaga. Ketika seseorang melatih meditasi, dia akan menyadari pentingnya pelepasan keduniawian. Pikiran yang berhubungan dengan hal-hal yang bersifat duniawi, selalu membawa pikiran pada hal-hal yang tidak penting dan tidak dapat menjadi konsentrasi.

Buah dari menjalani kehidupan suci. Ketika *jhana* diperoleh, pikiran menjadi terpusat. Seseorang mengalami kebahagiaan yang jauh melebihi semua kesenangan duniawi. Dengan demikian menjadi mudah untuk meninggalkan kesenangan duniawi.²⁵ Ini adalah keistimewaan/pencapaian pertama dari kehidupan suci yang lebih tinggi dari keadaan manusia biasa. Ketika seseorang mencapai *jhana* seseorang juga telah melampaui kekuasaan *Mara*, menurut Sang Buddha. Sang Buddha berkata kesenangan duniawi tidak seharusnya dituruti

²⁴Samyutta Nikaya 35. 206.

²⁵Majjhima Nikaya 14.

tetapi kebahagiaan *jhana*“ seharusnya dikejar, dikembangkan dan diperluas” karena membawa pada pencapaian tinggi kesucian (*Ariya*). Sang Buddha memuji pencapaian *jhana* demikian “Para bhikku, bahkan untuk waktu selama menjentikkan jari saja, seorang bhikku seharusnya melatih *jhana* pertama, seseorang seperti dia boleh disebut bhikku. Tak sia-sia pencapaian *jhannanya*, dia berdiam di dalam petunjuk Sang Guru, dia adalah seseorang yang menaati nasehat dan dia memakan makanan sedekah untuk tujuan tertentu. Sanjungan lebih apa lagi yang dapat kuberikan untuk seseorang yang telah banyak maju dalam *jhana* pertama?”²⁶

Ketika pikiran menjadi lebih tenang lagi, seseorang memasuki *jhana* kedua, ketiga dan keempat. *Jhana* keempat adalah kondisi yang dalam dari konsentrasi di mana Sang Buddha berkata berada dalam keadaan tak tergoyahkan dan berhentinya pernafasan. Dalam tahap ini pikiran menjadi “terang, dapat ditaklukkan, tenang dan terarahkan”, dan “memiliki perenungan yang seksama dan mendalam (*sati*)”.

Hasil alami dari pikiran yang sangat kokoh ini adalah pengetahuan yang membebaskan. Seseorang mampu menyadari bahwa ini “Aku” dan dunia pada dasarnya adalah proyeksi pikiran. Sementara kebanyakan orang berpikir bahwa pikiran ada di dalam tubuh, seseorang mulai menyadari bahwa tubuh dan bahkan keseluruhan dunia adalah proyeksi pikiran, berhubung ini hanyalah persepsi dari kesadaran kita. Seseorang juga dapat menyadari muncul dan lenyapnya fenomena dan penembusan pengetahuan lainnya. Juga, dengan pikiran yang jernih, tenang, ketika seseorang mendengarkan atau mempelajari *Sutta*, seseorang dapat segera memahaminya dan mencapai pembebasan. Demikianlah kita temukan bahwa 1.060 *Arahat* yang pertama mencapai kesucian tingkat *Arahat* hanya dengan mendengarkan khotbah Sang Buddha.

Sang Buddha mengatakan bahwa setelah mendapatkan pandangan benar, lima faktor pendukung lain dalam pencapaian kebebasan adalah kemoralan, mendengarkan (mempelajari) *Dhamma*, diskusi *dhamma* ketenangan pikiran (*samatha*), dan

²⁶Anggutara Nikaya 1.20.2.

perenungan (*vipassana*).²⁷ Seseorang yang memiliki pemusatan pikiran dapat melatih kesadaran, mengontrol pikiran dari emosi dan juga pemusatan pikiran untuk ketenangan dan pelatihan meditasi. Demikianlah kita lihat di sini pentingnya meneliti/menyelidiki *sutta* dari tahap pertama untuk masuk ke Jalan Mulia Berunsur Delapan sampai tahap akhir dalam pencapaian kebebasan.

***Hasta Ariya Magha* Sebagai Dasar Spiritualitas**

Dalam agama Buddha etika tercermin dalam *Hasta Ariya Magha* atau delapan jalan mulia, yang membicarakan masalah perbuatan baik dan buruk, benar dan salah menempati kedudukan yang sangat penting karena merupakan inti dari seluruh ajaran agama Buddha untuk membebaskan manusia dari *dukha* dan mencapai nirwana. Kedelapan jalan mulia itu dinyatakan oleh Sang Buddha dalam sabdanya yang berbunyi:

*... kedelapan jalan mulia yaitu, kepercayaan yang benar, keputusan yang benar, kata yang benar, perbuatan yang benar, penghidupan yang benar, usaha yang benar, Samadhi yang benar, dan mengheningkan cipta yang benar.*²⁸

Diantara segala jalan delapan jalan utamalah yang paling baik diantara segala kebenaran empat kesunyatan Ariya yang paling baik diantara segala kebajikan kemanusiaan (di antara segala makhluk yang berkaki dua) orang yang memiliki pandangan teranglah yang paling baik. (ayat Dhammapada 273).

*Inilah jalannya, tiadalah suatupun jalan lainnya yang menuju kearah pemurnian pandangan terang.Kau ikutilah jalan ini.Jalan ini untuk meloloskan diri dari Mara. (ayat Dhammapada 274).*²⁹

Kesimpulan

Dari beberapa ayat *Dhammapada* di atas dapat disimpulkan bahwa delapan jalan mulia atau *Hasta Ariya Magha*

²⁷Majjhima Nikaya 43. Samatha dan Vipassana juga di jelaskan dalam “*Perhatian, Perenungan dan Konsentrasi*”, oleh penulis.(Telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia, hubungi DPD Patria Sumut untuk buku tersebut.)

²⁸A.G. Honig Jr., *Ilmu Agama I*, BPK Gunung Mulia, 1988, h. 194.

²⁹*Kitab Suci Agama Buddha*, Sekretariat BPMVBI, 1987, h. 41.

merupakan dasar yang membentuk pribadi umat Buddha mencapai puncak spiritualitasnya. Dan delapan jalan tersebut meskipun terdiri dari delapan unsur, namun secara keseluruhan merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisah-pisahkan dan harus dikembangkan bersama-sama secara harmonis.

Kedelapan jalan mulia itu secara garis besar dapat dibagi menjadi *Sila*, *Samadhi* dan *Panna*. *Sila* adalah ajaran kesusilaan yang didasarkan atas konsepsi cinta kasih dan belas kasih kepada semua makhluk. Yang termasuk dalam *Sila* ini ada tiga, pertama adalah pembicaraan yang benar yaitu pembicaraan yang keluar dari perhatian dan pikiran yang benar dengan menghindari kebohongan dan fitnah, kata kasar dan obrolan yang tidak berguna. Kedua, perbuatan yang benar yaitu perbuatan yang bertujuan mengembangkan perbuatan susila dan terhormat serta menghindari perbuatan yang mengarah pada derita. Ketiga, pencaharian yang benar yaitu mata pencaharian yang tidak merugikan orang lain dengan jalan menipu, ilmu gaib dan sebagainya. *Samadhi* adalah ajaran disiplin mental yang terdiri dari daya upaya yang benar, perhatian yang benar dan konsentrasi yang benar. *Panna* atau kebijaksanaan luhur dalam *Hasta Ariya Magha* terdiri dari pengertian yang benar dan pikiran yang benar.³⁰ . Kalau ketiga unsur ini telah dapat terpadu dalam diri umat, maka puncak Spiritualitas akan tercapai.

³⁰Romdhon, et.al., *Agama-Agama di Dunia*, IAIN SUKA Press, Yogyakarta, 1988, h. 127-128.

Daftar Pustaka

- Asy' Arie, Musa, *Filsafat Islam Sunnah Nabi dalam Berpikir*, Yogyakarta : LESFI, 1999
- Aulia, Hasan, B. Purwakania. *Psikologi Perkembangan Islam: Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran hingga Pascakematian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006
- A.G. Honig Jr., *Ilmu Agama I*, BPK Gunung Mulia, 1988
- Dhammananda, Sri, *Keyakinan umat Buddha*, cetakan ke-3, Yayasan Penerbit Karaniya, Kuala Lumpur, 2005
- Dharmesvara, Prawacana Dharmacarya, *Kuliah Agama Buddha Untuk Perguruan Tinggi*, (Jakarta, YASADARI, 1997
- Kitab Suci Agama Buddha*, Sekretariat BPMVBI, 1987
- Kandahjaya, Hudaya, *Filsafat Buddha; Sebuah Analisis Historis*, Jakarta, Erlangga, 1986
- Kuliah Agama Buddha Untuk Perguruan Tinggi*, Yayasan Sanata Dharna Indonesia (YASADARI), Jakarta, 1997
- Mahathera, Alm. Ven. Narada, *Sang Buddha dan Ajaran-AjaranNya*, Yayasan Dhammadipa Arama, 1998
- Seri Kumpulan Artikel, *Tradisi Umat Buddhisme*, In Sight, Yogyakarta
- Shadily, Hasan, *Ensiklopedia Indonesia*, (Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoove, 1984),
- Upa. Sasanasena Seng Hansen, *Ikhtisar Ajaran Buddha*, Cetakan ke-2, in Sight, Yogyakarta, 2008
- Y.A. Mahabiksu Hsing Yun, *Karakteristik & Esensi Agama Buddha*, Bandung, Karaniya
- *Muslimin, M.A., Dosen Tetap Jurusan Perbandingan Agama Fakultas Ushuluddin IAIN Raden Intan Lampung, Alumni Program Pascasarjana Universitas Emir Abdul Kadir, Constantina, Aljazair