Buku 1



50 Syair Dhammapada Populer

Dilengkapi Dengan Kisah Latar Belakang,
Penjelasan Detail, Dan Penerapan
Setiap Syair Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dr. Khemavaḍḍhana Toni Yoyo

Dhammapada merupakan salah satu kitab terkenal dalam *Khuddaka Nikāya*, bagian dari *Sutta Piṭaka, Tipiṭaka*, berisikan 423 syair *Dhamma* yang singkat, padat, dan sarat makna.

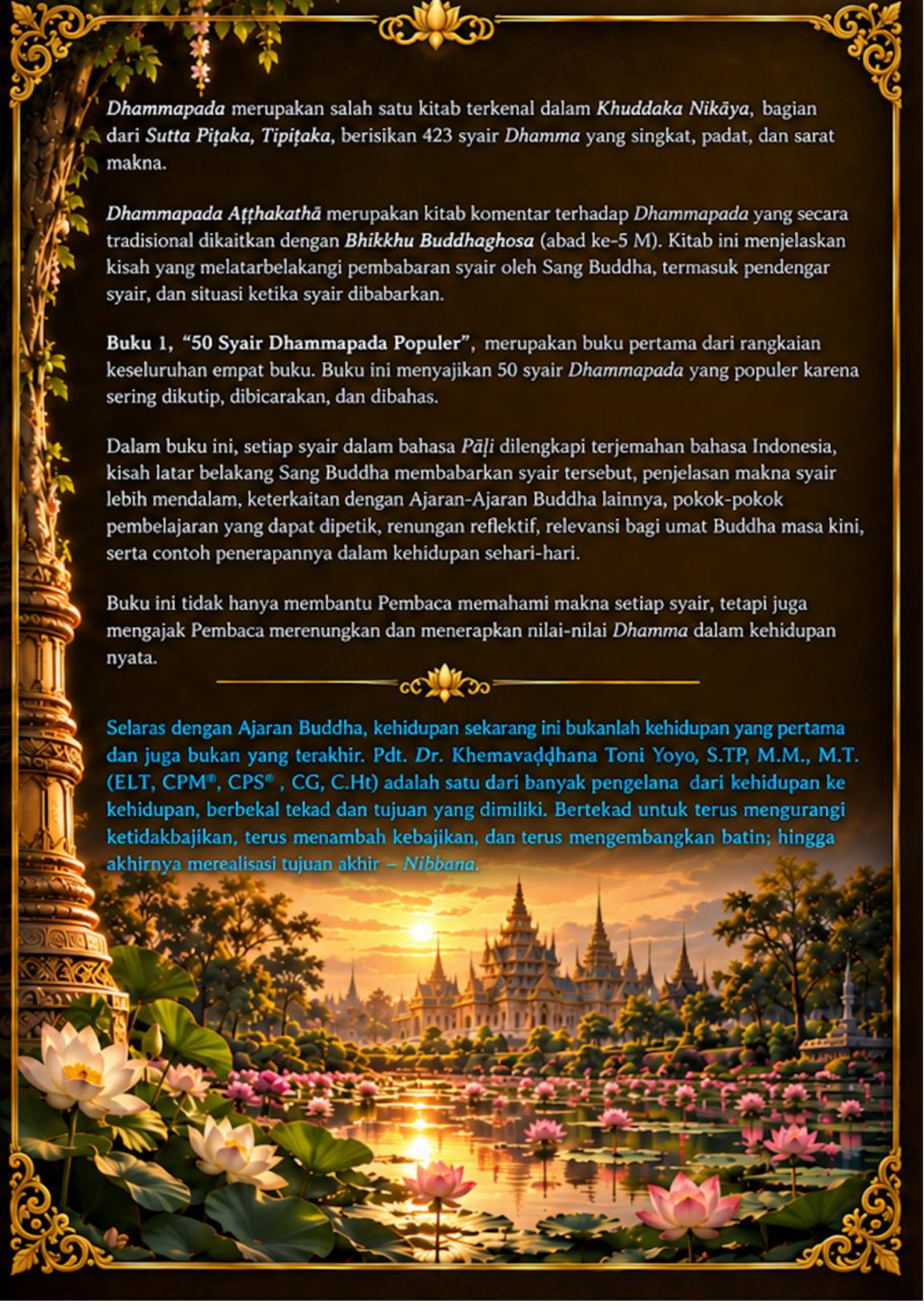
Dhammapada Aṭṭhakathā merupakan kitab komentar terhadap *Dhammapada* yang secara tradisional dikaitkan dengan ***Bhikkhu Buddhaghosa*** (abad ke-5 M). Kitab ini menjelaskan kisah yang melatarbelakangi pembabaran syair oleh Sang Buddha, termasuk pendengar syair, dan situasi ketika syair dibabarkan.

Buku 1, "50 Syair Dhammapada Populer", merupakan buku pertama dari rangkaian keseluruhan empat buku. Buku ini menyajikan 50 syair *Dhammapada* yang populer karena sering dikutip, dibicarakan, dan dibahas.

Dalam buku ini, setiap syair dalam bahasa *Pāḷi* dilengkapi terjemahan bahasa Indonesia, kisah latar belakang Sang Buddha membabarkan syair tersebut, penjelasan makna syair lebih mendalam, keterkaitan dengan Ajaran-Ajaran Buddha lainnya, pokok-pokok pembelajaran yang dapat dipetik, renungan reflektif, relevansi bagi umat Buddha masa kini, serta contoh penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Buku ini tidak hanya membantu Pembaca memahami makna setiap syair, tetapi juga mengajak Pembaca merenungkan dan menerapkan nilai-nilai *Dhamma* dalam kehidupan nyata.

Selaras dengan Ajaran Buddha, kehidupan sekarang ini bukanlah kehidupan yang pertama dan juga bukan yang terakhir. Pdt. *Dr.* Khemavaḍḍhana Toni Yoyo, S.TP, M.M., M.T. (ELT, CPM®, CPS® , CG, C.Ht) adalah satu dari banyak pengelana dari kehidupan ke kehidupan, berbekal tekad dan tujuan yang dimiliki. Bertekad untuk terus mengurangi ketidakbajikan, terus menambah kebajikan, dan terus mengembangkan batin; hingga akhirnya merealisasi tujuan akhir – *Nibbana*.



50 Syair *Dhammapada* Populer (Buku 1)

Dilengkapi Dengan Kisah Latar Belakang, Penjelasan Detail, Dan Penerapan Setiap Syair Dalam Kehidupan Sehari-hari

50 Syair *Dhammapada* Populer (Buku 1)

Dilengkapi Dengan Kisah Latar Belakang, Penjelasan Detail, Dan Penerapan Setiap Syair Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dr. Khemavaḍḍhana Toni Yoyo

Penulis juga sebagai Penerbit buku ini

50 Syair *Dhammapada* Populer (Buku 1)

Dilengkapi Dengan Kisah Latar Belakang, Penjelasan Detail, Dan Penerapan Setiap Syair Dalam Kehidupan Sehari-hari

Ditulis oleh **Dr. Khemavaḍḍhana Toni Yoyo**

Desain sampul oleh **Dr. Khemavaḍḍhana Toni Yoyo**

© September 2026 **Dr. Khemavaḍḍhana Toni Yoyo**

Hak Cipta ada pada Penulis

Diperbolehkan mengutip, memperbanyak, dan menerjemahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dengan menyebutkan buku ini dan Penulis sebagai sumbernya.


Buku 1
50 Syair
Dhammapada Populer
Dilengkapi Dengan Kisah Latar Belakang,
Penjelasan Detail, Dan Penerapan
Setiap Syair Dalam Kehidupan Sehari-hari
Dr. Khemavaḍḍhana Toni Yoyo

PELIMPAHAN JASA

Jasa-jasa kebajikan dari penerbitan dan penyebarluasan buku ini dilimpahkan kepada Mendiang Ame Hie Ngim Nio (Hilawati), Mendiang Apa Tjhin Kang Siu (Tantono), Mendiang Adik Herman, semua sanak-saudara dan para leluhur di kehidupan sekarang maupun di kehidupan-kehidupan sebelumnya, dan semua makhluk yang pernah berhubungan kamma *dengan Khemavaḍḍhana Toni Yoyo. Semoga Beliau semuanya mengetahui pelimpahan jasa kebajikan ini dan berbahagia karenanya, sehingga bisa mengondisikan Beliau semuanya terlahir kembali di kehidupan yang lebih berbahagia.*

PERNYATAAN PENULIS

Buku "**50 Syair *Dhammapada* Populer (Buku 1)** - Dilengkapi Dengan Kisah Latar Belakang, Penjelasan Detail, Dan Penerapan Setiap Syair Dalam Kehidupan Sehari-hari" ini disusun sebagai sarana untuk berbagi pengetahuan, pemahaman, dan perenungan, dengan memanfaatkan berbagai sumber yang dianggap memiliki nilai dan manfaat bagi para Pembaca yang budiman.

Sebagian besar isi buku ini bukanlah gagasan yang sepenuhnya lahir dari Penulis sendiri. Berbagai uraian, penjelasan, sudut pandang, maupun analisis yang disajikan di dalamnya secara langsung maupun tidak langsung dipengaruhi oleh kitab-kitab, buku-buku, artikel, hasil penelitian, ceramah, diskusi, serta berbagai referensi lain yang telah dipelajari dalam durasi yang cukup panjang.

Dalam proses penyelesaiannya, Penulis berupaya menyusun, mengolah, menghubungkan, menjelaskan, dan menyajikan kembali berbagai informasi secara sistematis agar lebih mudah dipahami dan memberikan manfaat yang lebih luas bagi para Pembaca yang budiman. Alhasil, buku ini lebih tepat dipandang sebagai hasil sintesis, pengembangan, dan penyajian kembali dari berbagai sumber pengetahuan, yang dipadukan dengan pemahaman serta pengalaman Penulis, daripada sebagai kumpulan pemikiran yang sepenuhnya orisinal dari Penulis.

Oleh karenanya, Penulis tidak mengklaim bahwa isi buku ini merupakan hasil pemikiran pribadi yang berdiri sendiri. Penulis sepenuhnya menyadari bahwa setiap karya ilmiah maupun nonilmiah pada hakikatnya dibangun di atas fondasi pengetahuan dan kebijaksanaan yang telah diwariskan oleh banyak guru, penulis, cendekiawan, peneliti, dan berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan kebijaksanaan.

Atas dasar itu, Penulis menyampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah menjadi sumber inspirasi, pengetahuan, dan pemahaman dalam penyusunan buku ini. Apabila terdapat sumber yang belum disebutkan atau belum tercantum dalam Daftar Pustaka di bagian akhir buku ini, hal tersebut semata-mata merupakan kekhilafan yang tidak disengaja, dan Penulis terbuka untuk menerima masukan guna penyempurnaan pada edisi berikutnya.

Penulis,

Dr. Khemavaḍḍhana Toni Yoyo

KATA PENGANTAR

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa 3x.

Persujudan kepada Beliau, Yang Beberkah, Yang Mahasuci, Yang telah Mencapai Penerangan Sempurna oleh diri sendiri 3x.

Dhammapada merupakan salah satu kitab buddhis yang paling dikenal, dibaca, dan dijadikan sumber inspirasi oleh umat Buddha di berbagai belahan dunia. Meskipun syair-syairnya disampaikan secara singkat, setiap syair mengandung kebijaksanaan yang mendalam mengenai pikiran, perilaku, kebajikan, kewaspadaan, hubungan antarmanusia, serta Jalan menuju pembebasan dari penderitaan (*Nibbāna*). Pesan-pesannya tetap relevan untuk menjawab berbagai persoalan kehidupan manusia dari masa ke masa.

Buku "**50 Syair *Dhammapada* Populer (Buku 1)** - Dilengkapi Dengan Kisah Latar Belakang, Penjelasan Detail, Dan Penerapan Setiap Syair Dalam Kehidupan Sehari-hari" karya Pdt. Dr. Khemavaḍḍhana Toni Yoyo ini menghadirkan 50 syair pilihan *Dhammapada* dalam bahasa *Pāli* yang disertai dengan terjemahan bahasa Indonesianya. Setiap syair dilengkapi dengan kisah latar belakang atau *vatthu* berdasarkan tradisi *Dhammapada Aṭṭhakathā*, sehingga pembaca dapat mengetahui konteks, tokoh, dan peristiwa yang melatarbelakangi pembabaran syair tersebut oleh Sang Buddha. Penyajian ini akan membantu pembaca memahami bahwa setiap syair bukanlah nasihat yang berdiri sendiri, melainkan bagian dari pembabaran *Dhamma* yang berkaitan erat dengan kehidupan nyata.

Pembahasan dalam buku ini selanjutnya membawa pembaca mendalami makna setiap syair, pokok-pokok pembelajaran, nilai-nilai utama, serta hubungannya dengan berbagai Ajaran Buddha lainnya. Penulis juga menguraikan alasan kepopuleran dan relevansi setiap syair bagi umat Buddha masa kini (modern). Bagian mengenai penerapan dalam kehidupan sehari-hari dan pertanyaan-pertanyaan reflektif menjadi jembatan penting antara pengetahuan *Dhamma* dan praktik nyata. Melalui pendekatan tersebut, pembaca tidak hanya diajak untuk mengetahui isi *Dhammapada*, tetapi juga merenungkan dan menjadikannya pedoman dalam memperbaiki pikiran, ucapan, serta perbuatan dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai Ketua Pengurus Cabang (PC) Majelis Agama Buddha *Theravāda* Indonesia (MAGABUDHI) Kota Tangerang Selatan, kami menyampaikan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada Pdt. Dr. Khemavaḍḍhana Toni Yoyo atas segala upayanya dalam menerbitkan buku ini. Beliau bukan hanya salah satu anggota terbaik dan teladan dari PC. MAGABUDHI Kota Tangerang Selatan, tetapi juga mungkin MAGABUDHI nasional.

Pdt. Dr. Khemavaḍḍhana Toni Yoyo telah menunjukkan keaktifan dan komitmennya dalam berbagi Buddha *Dhamma* melalui berbagai bentuk pengabdian. Kontribusi tersebut diwujudkan melalui ceramah *Dhamma*, penulisan buku-buku *Dhamma*, pelatihan bagi para

Dhammaduta, serta berbagai kegiatan lain yang mendukung peningkatan pengetahuan dan kualitas pelayanan bagi para anggota MAGABUDHI dan umat Buddha secara luas.

Penerbitan buku ini merupakan salah satu bentuk nyata dari pengabdian beliau. Penulis tidak hanya membagikan pengetahuan, tetapi juga berupaya mendekatkan *Dhamma* kepada kehidupan masyarakat. Hal ini sejalan dengan perhatian kami agar umat Buddha tidak berhenti pada pemahaman intelektual terhadap Ajaran Buddha. Pemahaman yang benar perlu diwujudkan dalam praktik sehari-hari melalui pengembangan moralitas, perhatian penuh, kasih sayang, kebijaksanaan, dan tanggung jawab terhadap sesama.

Kami juga berharap keteladanan yang telah diberikan oleh penulis dapat menginspirasi anggota-anggota PC. MAGABUDHI Kota Tangerang Selatan secara khusus dan anggota-anggota MAGABUDHI nasional secara umum. Setiap anggota MAGABUDHI memiliki kemampuan dan kesempatan untuk berkontribusi sesuai dengan bidang, pengalaman, serta sumber daya yang dimilikinya. Kontribusi tersebut dapat dilakukan melalui pembabaran *Dhamma*, pendidikan, karya tulis, pelayanan sosial, pembinaan generasi muda, penguatan organisasi, maupun bentuk-bentuk pengabdian lainnya. Apabila semakin banyak anggota MAGABUDHI bersedia mengambil bagian secara aktif, perkembangan Ajaran Buddha dan kesejahteraan umat Buddha akan memperoleh dukungan yang semakin kuat.

Kami mengajak para pembaca untuk membaca buku ini secara perlahan dan penuh perhatian. Renungkanlah pesan setiap syair, jawablah pertanyaan reflektifnya dengan jujur, lalu terapkanlah nilai-nilainya secara konsisten dalam keluarga, pekerjaan, pergaulan, pelayanan sosial, kehidupan spiritual, dan aspek-aspek kehidupan lainnya. Buku *Dhamma* akan memberikan manfaat maksimal apabila isinya tidak hanya dibaca dan dipahami, tetapi sungguh-sungguh dipraktikkan.

Semoga buku ini memperluas pemahaman, memperkuat keyakinan yang benar, dan mendorong semakin banyak orang untuk menjalani kehidupan yang selaras dengan *Dhamma*. Semoga kebajikan dari penulisan, penerbitan, pembacaan, dan praktik *Dhamma* melalui buku ini membawa manfaat bagi banyak makhluk.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

Tangerang Selatan, September 2026

Ketua Pengurus Cabang (PC) Majelis Agama Buddha *Theravāda* Indonesia (MAGABUDHI)
Kota Tangerang Selatan,

PMd. Suhari Setiawan, S.Ag.

KATA PENGANTAR

Terpujilah Sanghyang Adi Buddha/Tuhan Yang Maha Esa, Para Buddha, Boddhisatwa, dan Mahasatwa

Dhammapada merupakan salah satu bagian dari *Khuddaka Nikāya* yang paling dikenal dan populer bagi umat Buddha. Syair-syairnya singkat dan mudah diingat, tetapi mengandung kebijaksanaan yang sangat mendalam. Dalam syair-syair *Dhammapada* tersimpan tuntunan mengenai pengendalian pikiran, pengembangan kebajikan, kewaspadaan, persahabatan, tanggung jawab pribadi, kebijaksanaan, serta Jalan menuju terbebasnya batin dari penderitaan. Oleh karena itu, *Dhammapada* tidak semestinya hanya dibaca sebagai karya sastra keagamaan, tetapi perlu dipahami, direnungkan, dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Buku "**50 Syair *Dhammapada* Populer (Buku 1)** - Dilengkapi Dengan Kisah Latar Belakang, Penjelasan Detail, Dan Penerapan Setiap Syair Dalam Kehidupan Sehari-hari" karya Dr. Khemavaḍḍhana Toni Yoyo ini menghadirkan 50 syair pilihan dalam bahasa *Pāli* beserta terjemahannya dalam bahasa Indonesia. Setiap syair dilengkapi dengan kisah latar belakang atau *vatthu* yang membantu pembaca memahami konteks ketika Buddha membabarkan syair tersebut. Penulis kemudian menguraikan makna yang terkandung di dalamnya, pokok-pokok pembelajaran, nilai-nilai utama, keterkaitan dengan Ajaran-Ajaran lainnya dari Buddha, relevansi bagi umat Buddha masa kini (modern), serta penerapannya dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari.

Hal yang patut diapresiasi dari buku ini adalah upaya penulis membawa pembaca melampaui pemahaman yang hanya bersifat tekstual. Pertanyaan-pertanyaan reflektif yang disertakan pada setiap pembahasan mengajak pembaca memeriksa pikiran, ucapan, dan perbuatannya sendiri. Sementara itu, contoh-contoh penerapan yang diberikan menunjukkan bahwa *Dhamma* tetap relevan ketika seseorang menjalani kehidupan keluarga, bekerja, belajar, bermasyarakat, menghadapi persoalan, menggunakan media sosial, maupun melatih perhatian dan meditasi.

Saya mengenal Dr. Khemavaḍḍhana Toni Yoyo sebagai seorang pekerja profesional, pembabar Dhamma, dan pembelajar yang tekun serta pantang menyerah. Apresiasi yang tinggi saya sampaikan kepada beliau atas ketekunan, kesungguhan, dan semangat berbagi Ajaran Buddha (*Dhamma*) yang diwujudkan melalui penyusunan buku ini, yang sangat tidak mudah dan membutuhkan waktu cukup panjang dalam prosesnya.

Menguraikan lima puluh syair *Dhammapada* secara luas dan sistematis tentu memerlukan proses belajar, perenungan, pengolahan berbagai sumber, serta kepedulian terhadap kebutuhan pembaca. Karya ini juga memperlihatkan komitmen penulis untuk menghadirkan

Ajaran Buddha dalam bahasa yang lebih mudah dipahami tanpa menghilangkan kedalaman pesan utamanya.

Isi buku ini selaras dengan perhatian saya terhadap pentingnya peningkatan pemahaman umat Buddha atas Ajaran Buddha dan, yang lebih penting lagi, penerapan Ajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan Dhamma akan memberikan manfaat yang sesungguhnya ketika diwujudkan dalam perilaku bermoral, ucapan yang baik, pikiran yang terjaga, kepedulian terhadap sesama, serta kebijaksanaan dalam menghadapi perubahan dan berbagai persoalan kehidupan. Dengan demikian, pembelajaran *Dhamma* tidak berhenti pada *pariyatti* atau penguasaan pengetahuan, tetapi berlanjut menjadi *paṭipatti*, yakni penerapan *Dhamma* secara nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Saya mendorong para pembaca untuk membaca buku ini secara perlahan, bukan sekadar untuk menyelesaikan seluruh halamannya. Renungkanlah setiap syair, jawablah pertanyaan reflektifnya dengan jujur, kemudian pilihlah langkah sederhana yang dapat diterapkan secara konsisten. Dengan cara demikian, buku ini dapat menjadi teman belajar dan pedoman untuk memperbaiki kualitas pikiran, ucapan, dan perbuatan.

Semoga para pembaca memperoleh manfaat yang sebesar-besarnya serta semakin terdorong untuk mempelajari, menghayati, dan menerapkan *Dhamma* dalam kehidupan nyata sehari-hari.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Semoga semua makhluk berbahagia.

Tangerang Selatan, September 2026

Jo Daud Dharsono

PRAKATA PENULIS

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa 3x.

Persujudan kepada Beliau, Yang Beberkah, Yang Mahasuci, Yang telah Mencapai Penerangan Sempurna oleh diri sendiri 3x.

Dengan penuh rasa syukur dan sukacita, akhirnya buku "**50 Syair *Dhammapada* Populer (Buku 1)** - Dilengkapi Dengan Kisah Latar Belakang, Penjelasan Detail, Dan Penerapan Setiap Syair Dalam Kehidupan Sehari-hari" ini dapat hadir di hadapan para Pembaca yang budiman. Kehadiran buku ini merupakan buah dari proses belajar, perenungan, serta keinginan untuk berbagi manfaat *Dhamma* kepada lebih banyak orang. Penulis menyadari bahwa kebijaksanaan tidak lahir hanya dari banyaknya pengetahuan, melainkan dari pemahaman yang benar dan penerapan *Dhamma* dalam kehidupan sehari-hari. Harapan itulah yang menjadi semangat utama dalam penyusunan buku ini.

Dhammapada merupakan salah satu karya yang sangat dikenal dalam ***Khuddaka Nikāya***, bagian dari ***Sutta Piṭaka*** dalam ***Tipiṭaka***, yang memuat 423 *gāthā* (syair) *Dhamma* yang ringkas, padat, namun memiliki kandungan makna yang sangat mendalam. Ke-423 syair tersebut tersusun dalam 26 *vagga* (kelompok/bab) yang mengangkat beragam aspek kehidupan dan praktik *Dhamma*, mulai dari pengendalian batin, kebajikan, kewaspadaan (*appamāda*), kebijaksanaan (*paññā*), hingga pembebasan (*Nibbāna*).

Dhammapada Aṭṭhakathā merupakan karya *aṭṭhakathā* (komentar) yang secara tradisional dikaitkan dengan ***Bhikkhu* Buddhaghosa** (sekitar abad ke-5 M). Karya ini memberikan penjelasan mengenai *vatthu* atau kisah yang melatarbelakangi pembabaran syair-syair *Dhammapada* oleh Sang Buddha. Melalui kisah-kisah tersebut, para Pembaca yang Budiman dapat memahami konteks kemunculan suatu syair, siapa yang menjadi penerima Ajaran (*dhamma-desanā*), serta keadaan atau peristiwa yang melatarbelakangi Sang Buddha membabarkan syair tersebut. Dengan demikian, *Aṭṭhakathā* berfungsi penting dalam memberikan konteks naratif dan penafsiran terhadap syair-syair *Dhammapada*.

Buku 1 **"50 Syair *Dhammapada* Populer"** merupakan bagian pertama dari rangkaian empat buku yang disusun untuk memperkenalkan dan mengkaji 50 syair *Dhammapada* yang populer karena sering dikutip, dibicarakan, direnungkan, dan dijadikan rujukan dalam pembelajaran *Dhamma*. Total nantinya dari empat buah buku adalah 200 syair *Dhammapada*.

Setiap syair dalam buku ini disajikan terlebih dahulu dalam **bahasa *Pāḷi***, kemudian diikuti dengan **terjemahan bahasa Indonesia**. Untuk membantu pembaca memahami syair secara lebih utuh, setiap pembahasan dilengkapi dengan kisah atau *vatthu* yang melatarbelakangi pembabaran syair sebagaimana terdapat dalam tradisi ***Dhammapada Aṭṭhakathā***.

Pembahasan selanjutnya diarahkan pada **pemaknaan *Dhamma*** yang terkandung dalam setiap syair. Penjelasan tidak hanya berhenti pada arti tekstual, tetapi juga berusaha menguraikan makna konseptual dan praktisnya dalam kerangka ***Buddhasāsana***, serta menunjukkan keterkaitannya dengan Ajaran-Ajaran Buddha lainnya yang relevan. Dengan pendekatan tersebut, setiap syair diharapkan dapat dipahami bukan sebagai ungkapan yang berdiri sendiri, melainkan sebagai bagian dari keseluruhan kerangka Ajaran Buddha mengenai pengembangan ***Sīla*** (Kemoralan), ***Samādhi*** (Konsentrasi), dan ***Paññā*** (Kebijaksanaan).

Selain penjelasan dan konteks *Dhamma*, setiap pembahasan dilengkapi dengan **pokok-pokok pembelajaran**, **nilai-nilai utama, relevansi bagi umat Buddha masa kini (modern)**, dan **renungan reflektif**. Bagian penerapan kemudian mengajak para Pembaca yang Budiman untuk membawa nilai-nilai *Dhamma* tersebut ke dalam kehidupan sehari-hari, sehingga pembelajaran *Dhammapada* tidak berhenti pada pemahaman intelektual (*pariyatti*), tetapi dapat dilanjutkan menuju penghayatan dan praktik (*paṭipatti*).

Dengan demikian, buku **"50 Syair *Dhammapada* Populer"** diharapkan dapat menjadi sarana untuk mendekati *Dhammapada* secara lebih menyeluruh—melalui teks *Pāḷi*, konteks *vatthu*, pemahaman makna *Dhamma*, refleksi batin, dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Pada akhirnya, pembelajaran terhadap syair-syair *Dhammapada* hendaknya tidak sekadar menambah pengetahuan tentang *Buddhavacana*, tetapi juga mendorong tumbuhnya kebijaksanaan, kewaspadaan (*appamāda*), dan transformasi batin dalam kehidupan sehari-hari.

Pada kesempatan ini, Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga tercinta yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, pengertian, dan semangat selama proses penyusunan dan penyelesaian buku ini. Ucapan terima kasih juga Penulis sampaikan kepada teman-teman dan kolega yang telah memberikan berbagai masukan, dorongan, serta perhatian sehingga karya ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

Penghargaan dan rasa hormat yang mendalam Penulis sampaikan kepada Rama Suhari Setiawan dan Bapak Daud Dharsono yang dengan penuh kemurahan hati telah berkenan memberikan Kata Pengantar pendukung untuk buku ini. Perkenan yang beliau berdua berikan merupakan kehormatan sekaligus penyemangat bagi Penulis untuk terus belajar, mengembangkan pemahaman *Dhamma*, dan berkarya demi manfaat yang lebih luas.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki berbagai kekurangan. Oleh karena itu, Penulis dengan rendah hati membuka diri terhadap kritik, saran, dan masukan yang membangun demi penyempurnaan pada edisi berikutnya. Semoga segala kekurangan dalam penyajian di dalam buku ini tidak mengurangi manfaat *Dhamma* yang terkandung di dalamnya.

Akhir kata, kepada para Pembaca yang budiman, Penulis berharap buku ini tidak hanya menjadi tambahan pengetahuan, tetapi juga menjadi teman dalam perjalanan mengembangkan moralitas, kebijaksanaan, dan kejernihan batin. Kiranya setiap syair *Dhammapada* dan pembahasan detail yang disajikan dapat menjadi bahan perenungan, memperkuat keyakinan yang benar, serta menginspirasi kita semua untuk mempraktikkan *Dhamma* dalam setiap aspek kehidupan sehari-hari.

Semoga kebajikan yang lahir dari penerbitan buku ini menjadi sebab dan kondisi bagi bertambahnya kedamaian, kebahagiaan, dan kebijaksanaan semua makhluk. *Sādhu* 3x.

Selamat membaca, merenungkan, dan mempraktikkan *Dhamma*.

Namo Buddhāya, Namo Dhammāya, Namo Saṅghāya.

Terpujilah Sang Buddha, Terpujilah *Dhamma*, Terpujilah *Ariya Saṅgha*.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā.

Semoga semua makhluk berbahagia.

Tangerang Selatan, September 2026

Penulis,

Dr. Khemavaḍḍhana Toni Yoyo


Buku 1
50 Syair
Dhammapada Populer
Dilengkapi Dengan Kisah Latar Belakang,
Penjelasan Detail, Dan Penerapan
Setiap Syair Dalam Kehidupan Sehari-hari
Dr. Khemavaḍḍhana Toni Yoyo

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PENULIS

KATA PENGANTAR DARI RAMA SUHARI SETIAWAN

KATA PENGANTAR DARI BAPAK DAUD DHARSONO

PRAKATA PENULIS

Halaman

1. Inilah Ajaran Para Buddha (183) 1
2. Akibat Seseorang Berbicara Atau Bertindak Dengan Pikiran Yang Jahat (1) 9
3. Kebencian Hanya Dapat Dilenyapkan Dengan Cinta Kasih (5) 17
4. Hasil Seseorang Berbicara Atau Bertindak Dengan Pikiran Yang Baik (2)..... 25
5. Segala Sesuatu Yang Berkondisi Adalah Tidak Kekal (277) 34
6. Segala Sesuatu Yang Berkondisi Adalah Penderitaan (278) 42
7. Segala Keberadaan Adalah Tanpa Inti Diri (279) 51
8. Diri Sendiri Adalah Pelindung Diri Sendiri (160) 61
9. Diri Sendirilah Yang Menyucikan Diri Sendiri (165) 71
10. Pemenang Yang Paling Utama adalah Penakluk Diri Sendiri (103) 80
11. Tentang Kesehatan, Kepuasan, Kepercayaan, Dan *Nibbāna* (204) 90
12. Pemberian *Dhamma* Mengungguli Semua Pemberian (354) 99
13. Kewaspadaan Adalah Jalan Menuju *Nibbāna* (21) 108
14. Cara Mengalahkan Kemarahan, Kejahatan, Kekikiran, Dan Kebohongan (223) 119
15. Jangan Sibuk Memperhatikan Orang Lain (50) 129
16. Para Buddha Hanya Mengajarkan Jalan Kebebasan (276) 138
17. Semua Makhluk Takut Akan Kematian (129) 147
18. Semua Makhluk Mencintai Kehidupan (130) 155
19. Pikiran Yang Terkendali Akan Membawa Kebahagiaan (35) 163
20. Orang Bijaksana Seharusnya Waspada Dalam Tiga Periode Di Dalam Kehidupannya (157) 172
21. Orang Bijaksana Tidak Goyah Oleh Celaan Maupun Pujian (81) 181
22. Lebih Baik Sepatah Kata Yang Bermanfaat Daripada Seribu Kata Yang Tidak Bermanfaat (100) 189
23. Berkatalah Benar, Kendalikan Kemarahan, Dan Bermurahhatilah (224) 198
24. Melepaskan Kesenangan Kecil Untuk Kebahagiaan Yang Lebih Besar (290) 207
25. Jalan *Nibbāna* Berbeda Dengan Jalan Dunia (75) 218
26. Pada Orang Yang Hidup Lengah, Nafsu Keinginan Tumbuh Seperti Tanaman Menjalar (334) 229
27. Pikiran Itu Bergetar, Tidak Tetap, Sulit Dijaga, Sulit Dikendalikan (33) 238
28. Bergembira Dalam Kewaspadaan Untuk Membakar Semua Belenggu (32) 246

29. Ketekunan Dalam Meditasi Mengantarkan Ke Kebebasan (23) 256
30. Jangan Meremehkan Kebajikan-Kebajikan Kecil (122) 266
31. Jangan Meremehkan Kejahatan-Kejahatan Kecil (121) 275
32. Jangan Mengabaikan Tujuan Sejati Diri Demi Kepentingan Orang Lain (166) 282
33. Orang Bijaksana Membersihkan Dirinya Dari Segala Noda Sedikit Demi Sedikit (239) 290
34. Mengendalikan Kemarahan Seperti Kusir Menahan Kereta Yang Sedang Melaju Kencang (222) 297
35. Pikiran Yang Diarahkan Secara Salah Akan Melakukan Kejahatan Yang Jauh Lebih Besar Terhadap Diri Sendiri (42) 306
36. Pikiran Yang Diarahkan Dengan Benar Dapat Memberikan Manfaat Sangat Besar (43) 314
37. Bagaimana Kemasyhuran Seseorang Dapat Terus Bertambah (24) 324
38. Seharusnya Memandang Dunia Bagaikan Gelembung Air Dan Fatamorgana (170) 335
39. Dunia Bagaikan Kereta Kerajaan Yang Dihias Indah (171) 343
40. Merangkai Kebajikan Seperti Merangkai Bunga (53) 351
41. Mengapa Tertawa Dan Bergembira Di Saat Dunia Ini Terus Terbakar (146) 363
42. Diri Sendiri Pun Bukan Miliknya (62) 371
43. Lebih Baik Mengembara Seorang Diri Daripada Bersama Dengan Orang Dungu (61) 379
44. Hiduplah Bersama Sahabat Yang Bijaksana (328) 387
45. Jadikan Diri Seperti Pulau Yang Tidak Dapat Ditenggelamkan Oleh Banjir (25) 395
46. Batin Tenang Dalam Samadi Siang Dan Malam (301) 404
47. Tumbuhkan Kegemaran Untuk Melakukan Kebajikan (118) 413
48. Jangan Mengulangi Perbuatan Jahat (117) 423
49. Dengan Melatih Meditasi Maka Kebijaksanaan Akan Berkembang (282) 432
50. Milikilah Meditasi Dan Kebijaksanaan (372) 440

DAFTAR PUSTAKA

PROFIL PENULIS

01.
"INILAH AJARAN PARA BUDDHA"

Sabbapāpassa akaraṇaṁ
kusalassūpasampadā
sacittapariyodapanaṁ
etaṁ buddhāna sāsanaṁ.

"Tidak melakukan segala kejahatan, mengembangkan segala kebajikan, dan membersihkan batin sendiri. Inilah Ajaran Para Buddha."

[***Dhammapada*: Syair 183** ~ Bab XIV – *Buddhavagga* (Buddha)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Pertanyaan Yang Diajukan Oleh Ānanda *Thera*"

Syair ke-183 *Dhammapada* ini diucapkan oleh Sang Buddha atas pertanyaan dari Ānanda *Thera*, pada suatu kesempatan ketika banyak *bhikkhu* sedang membahas berbagai macam praktik pertapaan yang dilakukan oleh kelompok-kelompok religius pada masa itu.

Sebagian orang menganggap bahwa Jalan menuju kesucian diperoleh melalui penyiksaan diri, ritual, korban suci, atau berbagai bentuk praktik lahiriah. Ada pula yang berpendapat bahwa inti agama terletak pada aturan-aturan tertentu.

Untuk meluruskan berbagai pandangan tersebut, Sang Buddha menyampaikan satu syair yang merangkum seluruh Jalan menuju pembebasan, yakni:

"Tidak melakukan segala kejahatan, mengembangkan segala kebajikan, dan membersihkan batin sendiri. Inilah Ajaran Para Buddha."

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

Syair ini sebaiknya tidak dibaca hanya sebagai tiga nasihat moral yang berdiri sendiri. Ada tiga gerakan spiritual yang sangat sistematis dan saling melengkapi di dalamnya, yakni: menghentikan → mengembangkan → membersihkan.

1. Tidak melakukan segala kejahatan

Sang Buddha tidak mengatakan sekadar "tidak melakukan kejahatan", tetapi menggunakan kata "*sabbapāpassa*" (segala kejahatan). Artinya, latihan buddhis tidak hanya menyangkut kejahatan besar, tetapi juga termasuk bentuk-bentuk ketidakbajikan kecil (halus).

Kejahatan (*pāpa*) bukan hanya tindakan kriminal, tetapi segala perbuatan yang dilandasi oleh keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*), dan kebodohan batin (*moha*). Contohnya, membunuh, mencuri, berbohong, memfitnah, menghina, iri hati, menyebarkan kebencian, melakukan korupsi, menipu, menyakiti makhluk lain.

Dalam Buddhisme, meninggalkan kejahatan bukan sekadar karena takut hukuman, tetapi karena memahami Hukum *Kamma*; pemahaman bahwa perbuatan jahat akan menghasilkan penderitaan, tidak hanya bagi diri sendiri, tetapi juga bagi makhluk lain.

Dengan demikian, praktik pertama ini adalah bentuk pengendalian atau penahanan diri.

2. Mengembangkan segala kebajikan

Sang Buddha tidak berhenti hanya pada nasihat "tidak melakukan segala kejahatan". Seseorang yang hanya berhenti melakukan kejahatan, hidupnya belum otomatis menjadi kehidupan yang baik. Sang Buddha melanjutkan dengan kata *"upasampadā"*, yang mengandung pengertian memasuki, mencapai, mengembangkan, atau memenuhi sesuatu yang baik. Oleh karena itu, seseorang harus aktif mengembangkan kebajikan-kebajikan sepanjang kehidupannya.

Dengan demikian, terdapat dua dimensi, yakni "*pāpa*" (yang buruk, yang harus ditinggalkan) dan "kusala" (yang baik, yang harus dikembangkan). Ini sangat penting dalam menegaskan bahwa *Dhamma* bukan sekadar sistem larangan.

Umat Buddha tidak cukup hanya menghindari atau tidak melakukan kejahatan, tetapi juga harus aktif melakukan berbagai kebajikan, semisal ber-*dāna*; menjaga *sīla*; menghormati orang tua; membantu sesama; mengembangkan cinta kasih (*mettā*), welas asih (*karuṇā*), kesabaran, kejujuran, kerendahan hati; melakukan meditasi, dan lain-lain.

3. Membersihkan batin sendiri

Inilah bagian yang membuat syair ini jauh lebih dalam daripada sekadar Ajaran moral. Sang Buddha tidak berhenti pada perilaku luar (eksternal). Beliau membawa praktik sampai ke dalam (internal), yakni ke *citta* (batin).

Seseorang mungkin tidak membunuh, tidak mencuri, tidak melakukan perbuatan asusila, tidak berbohong, tidak mabuk-mabukan, rajin ber-*dāna*, rajin mengikuti kegiatan religius atau keagamaan, dan lain-lain yang baik. Tetapi sangat mungkin ia masih memiliki keserakahan, kebencian, pandangan keliru, keterikatan, kemarahan, kesombongan, iri hati, dan lain-lain yang tidak baik. Tujuan *Dhamma* bukan hanya membuat seseorang berperilaku baik, tetapi juga membuat batinnya semakin bebas dari penyebab penderitaan.

Akar dari semua ucapan dan perbuatan badan jasmani berada pada batin. Apabila batin masih dipenuhi dengan *lobha*, *dosa*, dan *moha* maka ucapan dan perbuatan badan jasmani pun mudah berubah menjadi tidak baik. Sebaliknya, bila batin bersih maka ucapan dan perbuatan badan jasmani baik pun akan mengikuti.

Karena itulah Sang Buddha tidak hanya mengajarkan moralitas, tetapi juga latihan batin melalui perhatian penuh (*sati*), konsentrasi (*samādhi*), dan kebijaksanaan (*paññā*). Pembersihan batin mencapai puncaknya ketika semua noda batin (*kilesa*) telah dihancurkan.

4. Inilah Ajaran Para Buddha

Sang Buddha menegaskan bahwa inti Ajaran Semua Buddha bukanlah ritual, filsafat, ataupun perdebatan, melainkan tiga hal pokok, yakni tidak melakukan segala kejahatan, mengembangkan segala kebajikan, dan membersihkan batin sendiri. Syair ini sering disebut sebagai ringkasan seluruh Ajaran Para Buddha.

Mengapa disebut ringkasan "Ajaran Para Buddha"? Kalimat terakhir berbunyi "*etaṁ buddhāna sāsanaṁ*", yang artinya "inilah Ajaran Para Buddha". Karena yang dimaksud bukan hanya Buddha Gotama, melainkan semua Buddha yang telah mencapai Pencerahan Sempurna pada masa lampau, maupun masa yang akan datang. Semua Buddha mengajarkan prinsip dasar yang sama walaupun muncul pada keberadaan atau zaman yang berbeda.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Tidak melakukan kejahatan merupakan dasar kehidupan spiritual.
- Tidak berbuat jahat saja belum cukup.
- Batin merupakan sumber ucapan dan perbuatan badan jasmani.
- Pembersihan batin harus dilakukan oleh diri sendiri.
- *Sīla*, *Samādhi*, dan *Paññā* saling melengkapi.
- Ajaran Buddha harus diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari.
- Semua bagian harus dijalankan secara seimbang.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Moralitas (*sīla*): menjaga perilaku agar tidak merugikan.
- Kebajikan (*kusala*): mengembangkan kualitas yang sehat dan bermanfaat.
- Welas asih (*karuṇā*): peka terhadap penderitaan makhluk lain.
- Cinta kasih (*mettā*): mengharapkan kebahagiaan semua makhluk.
- Kesadaran penuh (*sati*): mengenali keadaan batin sebelum menjadi ucapan atau perbuatan badan jasmani.
- Pengendalian diri (*saṁvara*): tidak mengikuti setiap dorongan yang muncul.
- Kemurnian batin: mengurangi keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin.

- Tanggung jawab pribadi: menyadari bahwa setiap orang mewarisi akibat perbuatannya sendiri.
- Kebijaksanaan (*paññā*): memahami mana yang membawa penderitaan dan mana yang mengarah pada pembebasan.
- Ketekunan (*viriya*): terus melatih kebajikan meskipun menghadapi kesulitan.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 21

Dhammapada syair 21 mengatakan bahwa kewaspadaan adalah Jalan menuju keabadian (*Nibbāna*); kelengahan adalah jalan menuju kematian; mereka yang waspada tidak mati, sedangkan mereka yang lengah bagaikan orang yang telah mati. *Dhammapada* syair 21 menyatakan agar melakukan segala sesuatunya dengan *appamāda* (kewaspadaan, ketidaklengahan). Tanpa *appamāda*, seseorang mengetahui *Dhamma* tetapi tidak menerapkannya.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 50

Dhammapada syair 50 mengajarkan agar seseorang tidak sibuk memperhatikan kesalahan orang lain, tetapi memperhatikan apa yang telah dan belum dilakukan oleh dirinya sendiri. Ini sangat sesuai dengan bagian "membersihkan batin sendiri". *Dhammapada* syair 183 mengarahkan perhatian dari "orang lain salah" menjadi "bagaimana keadaan batinku sendiri?" Ini merupakan perubahan paradigma yang sangat penting dalam praktik *Dhamma*.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 160 dan 165

Dhammapada syair 160 mengatakan bahwa diri sendirilah sesungguhnya pelindung bagi diri sendiri. Ada pun *Dhammapada* syair 165 menekankan bahwa suci dan tidak suci bergantung pada diri sendiri, dan tidak seorang pun dapat menyucikan orang lain. *Dhammapada* syair 183 menyatakan bahwa harus menyucikan (membersihkan) batin sendiri. Dengan kata lain, ketiganya menegaskan bahwa transformasi spiritual tidak dapat didelegasikan kepada orang lain.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 184 dan 185

Dhammapada syair 184 menyatakan bahwa kesabaran adalah pengendalian diri yang terbaik, tidak menyakiti makhluk lain, dan *Nibbāna* adalah yang tertinggi. Adapun *Dhammapada* syair 185 menjelaskan praktik yang lebih konkret, yakni tidak mencela, tidak menyakiti, menjaga disiplin, makan secukupnya, hidup sederhana, dan mengembangkan batin. *Dhammapada* syair 183 membentuk kesatuan dengan *Dhammapada* syair 184 dan 185. Ketiganya bersama-

sama memberikan gambaran yang jauh lebih lengkap tentang praktik buddhis (*Ovāda Pāṭimokkha*).

Hubungan Dengan Empat Kebenaran Mulia

Hubungan syair ini dengan Empat Kebenaran Mulia adalah *Dukkha* (adanya penderitaan) - manusia mengalami penderitaan karena kondisi batin yang belum terbebaskan; *Samudaya* (penyebab penderitaan) - akar penderitaan berkaitan dengan nafsu keinginan, kemelekatan, dan ketidaktahuan; *Nirodha* (lenyapnya penderitaan) - penderitaan dapat berakhir melalui padamnya penyebab-penyebab tersebut; dan *Magga* (Jalan menuju lenyapnya penderitaan) - ada Jalan praktik untuk mencapai berakhirnya penderitaan (merealisasi *Nibbāna*).

Syair ini menggambarkan arah praktik itu secara ringkas, yakni: tinggalkan yang tidak baik → kembangkan yang baik → bersihkan batin. Dengan demikian syair ini bukan sekadar etika sosial, tetapi mempunyai hubungan erat dengan Jalan menuju berakhirnya *dukkha*.

Hubungan Dengan Tiga Latihan (*Tisikkhā*)

Syair ini akan sangat produktif bila dibaca bersama dengan konsep "Tiga Latihan" (*Tisikkhā*), yakni:

1. *Adhisīla-sikkhā* — latihan dalam moralitas (*sīla*).
2. *Adhicitta-sikkhā* — latihan dalam pengembangan batin (*citta*).
3. *Adhipaññā-sikkhā* — latihan dalam kebijaksanaan (*paññā*).

Secara konseptual, dapat dilihat bahwa tidak melakukan yang buruk merupakan praktik *sīla*; mengembangkan yang baik merupakan praktik *sīla* yang berkembang menuju *samādhi*; dan membersihkan batin merupakan praktik *samādhi* dan *Paññā*.

Namun, jangan menyederhanakannya menjadi hubungan satu-banding-satu. Ketiganya adalah saling menopang di mana *sīla* yang baik membantu batin tenang. Batin yang tenang membantu munculnya *samādhi*. *Samādhi* membantu berkembangnya *paññā*. *Paññā* membantu seseorang meninggalkan akar kejahatan.

Dengan demikian, seluruh Jalan Mulia Berunsur Delapan, yang terangkum dalam *Sīla – Samādhi – Paññā*, dapat dipahami melalui syair ini.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 183 ini populer karena merangkum Ajaran Para Buddha dalam tiga pedoman yang singkat, universal, mudah diingat, dan dapat langsung dipraktikkan. Syair ini tidak hanya mengajarkan larangan moral, tetapi juga mengandung dimensi positif berupa

pengembangan kebajikan, dan dimensi batiniah berupa pembersihan batin sendiri. Dengan demikian, syair ini mencakup keseluruhan perjalanan buddhis—dari memperbaiki perilaku, membangun karakter mulia, hingga mencapai kebijaksanaan dan pembebasan. Pesannya juga dapat diterima oleh masyarakat lintas budaya karena tidak bergantung pada ritual tertentu, melainkan berbicara tentang tanggung jawab etis dan transformasi diri.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Di tengah kehidupan modern yang dipenuhi dengan persaingan, tekanan pekerjaan, konsumerisme, konflik sosial, serta arus informasi yang cepat, *Dhammapada* syair 183 ini memberikan pedoman etis yang sederhana tetapi menyeluruh, yakni berhenti melakukan hal yang merugikan, aktif menghasilkan kebaikan, dan terus memeriksa serta membersihkan batin sendiri. Syair ini mengingatkan bahwa kemajuan teknologi dan keberhasilan material belum tentu menghasilkan kedamaian apabila batin masih dikuasai oleh keserakahan, kebencian, dan kebodohan. Oleh karena itu, umat Buddha masa kini dapat menjadikan tiga prinsip tersebut sebagai penyaring sebelum berpikir, berbicara, mengambil keputusan, bekerja, berinteraksi di dunia digital, dan lain-lainnya.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, semisal menghindari kebohongan, kecurangan, kekerasan, dan perilaku yang menimbulkan kecanduan; menjaga Lima *Sīla* secara sadar, bukan sekadar menghafalnya; melakukan evaluasi diri setiap malam: keburukan apa yang berhasil dihindari dan kebajikan apa yang telah dilakukan; menyadari kemarahan, iri hati, keserakahan, dan kesombongan ketika mulai muncul; tidak terus-menerus menyalahkan orang lain atas keadaan batin sendiri.

Dalam keluarga, semisal tidak menggunakan kata-kata kasar, merendahkan, atau manipulatif ketika terjadi perbedaan pendapat; menunjukkan kasih sayang melalui perhatian, tanggung jawab, dan kesediaan mendengarkan; meminta maaf ketika bersalah dan memaafkan dengan kebijaksanaan; menjadikan rumah sebagai tempat bertumbuhnya kejujuran, kesabaran, dan saling menghormati; mengajarkan kebajikan kepada anak terutama melalui teladan diri.

Dalam pekerjaan dan organisasi, semisal tidak melakukan korupsi, manipulasi data, penyalahgunaan jabatan, atau tindakan diskriminatif; bekerja secara jujur, profesional, disiplin, dan bertanggung jawab; membantu rekan kerja tanpa mengharapkan pujian atau balasan; mengambil keputusan dengan mempertimbangkan dampaknya terhadap karyawan, konsumen, masyarakat, dan lingkungan; membersihkan motivasi diri dalam mengejar jabatan, apakah untuk memberikan manfaat atau hanya memenuhi ambisi pribadi.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal tidak menyebarkan kebencian berdasarkan suku, agama, ras, status sosial, atau pandangan politik; menolong mereka yang mengalami

kesulitan sesuai kemampuan; mengembangkan toleransi dan menyelesaikan konflik melalui dialog; menjaga lingkungan hidup sebagai bentuk tidak merugikan makhluk lain; berpartisipasi dalam kegiatan sosial dengan tulus dan bertanggung jawab.

Dalam penggunaan media sosial, semisal sebelum mengunggah atau meneruskan suatu informasi, gunakan tiga penyaring: Apakah unggahan ini mengandung kebohongan, penghinaan, atau kebencian? Apakah unggahan ini membawa manfaat bagi orang lain? Apakah saya mengunggahnya dengan batin yang sehat atau karena marah, iri, ingin dipuji, dan mencari perhatian? Penerapan lainnya adalah tidak ikut melakukan perundungan digital, memeriksa kebenaran informasi, menghormati privasi, dan berani menghentikan penyebaran konten yang merugikan.

Dalam menghadapi konflik, semisal menghentikan reaksi spontan yang dapat memperburuk keadaan; mengenali kemarahan sebagai keadaan batin yang harus dipahami, bukan dibenarkan; berusaha berbicara pada waktu, cara, dan tujuan yang tepat; membedakan antara menolak perbuatan yang salah dan membenci orang yang melakukannya; mencari penyelesaian yang adil tanpa keinginan membalas dendam.

Dalam menghadapi kesulitan, semisal tidak memilih jalan pintas yang melanggar moralitas; menjaga pikiran agar tidak tenggelam dalam kebencian, keputusasaan, atau menyalahkan diri secara berlebihan; menjadikan kesulitan sebagai kesempatan melatih kesabaran, ketekunan, dan kebijaksanaan; tetap melakukan kebaikan meskipun keadaan belum sesuai harapan; memahami bahwa segala keadaan muncul karena kondisi dan akan mengalami perubahan.

Dalam meditasi, semisal menggunakan kesadaran penuh untuk mengenali keadaan batin yang tidak baik ketika muncul; tidak menekan atau membenci pikiran buruk, tetapi mengamatinya tanpa mengikutinya; mengembangkan objek-objek batin yang bajik seperti *mettā*, *karuṇā*, perhatian pada napas, dan perenungan *Dhamma*; melihat bahwa pikiran, perasaan, dan dorongan bersifat tidak kekal; membawa kejernihan dari meditasi ke dalam ucapan dan perbuatan badan jasmani sehari-hari.

Dalam latihan spiritual, semisal syair ini dapat dijadikan kerangka latihan harian,yakni: **Pagi** - bertekad tidak merugikan siapa pun; **Siang** - mencari kesempatan melakukan setidaknya satu kebajikan; **Sepanjang hari** - mengamati motivasi sebelum berbicara dan berbuat; **Malam** - meninjau kembali pikiran, ucapan, dan perbuatan badan jasmani tanpa menghakimi diri. Setelah menyadari kesalahan - mengakui, memperbaiki, dan bertekad tidak mengulanginya. Dengan demikian, *Dhammapada* syair 183 bukan hanya untuk dibaca atau dihafalkan, tetapi digunakan sebagai kompas bagi pikiran, ucapan, dan perbuatan badan jasmani.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Perbuatan, ucapan, atau kebiasaan tidak baik apakah yang masih perlu saya hentikan?
- Apakah saya hanya berusaha tidak berbuat jahat, atau sudah aktif melakukan kebajikan bagi orang lain?
- Ketika melakukan kebaikan, apakah motivasi saya benar-benar tulus atau masih didorong oleh keinginan memperoleh pujian dan pengakuan?
- Kekotoran batin apakah yang paling sering menguasai saya, apakah keserakahan, kebencian, iri hati, kesombongan, atau kebodohan batin?
- Apakah pikiran, ucapan, dan perbuatan saya di media sosial mencerminkan Ajaran dalam syair ini?
- Ketika menghadapi orang atau keadaan yang tidak menyenangkan, mampukah saya tetap menjaga moralitas dan kejernihan batin?
- Kebajikan konkret apakah yang dapat saya lakukan hari ini untuk membawa manfaat bagi diri sendiri dan makhluk lain?

Kesimpulan

Dhammapada syair 183 adalah salah satu syair paling penting dalam keseluruhan kitab suci *Dhammapada*. Syair ini merangkum Jalan latihan buddhis dalam tiga langkah yang sederhana namun mendalam, yakni tidak melakukan segala kejahatan, mengembangkan segala kebajikan, dan membersihkan batin sendiri. Ketiganya saling berkaitan—moralitas menjadi landasan, kebajikan memperkuat kualitas batin, dan pembersihan batin mengarah pada kebijaksanaan serta pembebasan. Oleh karena itu, syair ini dipandang sebagai ringkasan universal dari Ajaran Semua Buddha dan tetap relevan sebagai pedoman hidup umat Buddha di setiap zaman.

02.
"AKIBAT SESEORANG BERBICARA ATAU BERTINDAK DENGAN PIKIRAN YANG JAHAT"

Manopubbaṅgamā dhammā
manoseṭṭhā manomayā
manasā ce paduṭṭhena
bhāsati vā karoti vā
tato naṁ dukkhamanveti
cakkaṁva vahato padaṁ.

"Pikiran adalah pelopor segala keadaan, pikiran adalah pemimpin, pikiran adalah pembentuk. Apabila seseorang berbicara atau bertindak dengan pikiran yang jahat, penderitaan akan mengikutinya seperti roda kereta mengikuti jejak kaki lembu yang menariknya."

[***Dhammapada*: Syair 1** ~ Bab I – *Yamakavagga* (Syair Berpasangan)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Cakkhupala *Thera*"

Ketika berdiam di *Vihāra* Jetavana di kota Sāvatthī, Sang Buddha membabarkan syair ke-1 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada Cakkhupala, seorang *Thera* yang buta.

Bhikkhu Cakkhupāla adalah seorang *bhikkhu* yang tekun bermeditasi. Dalam usahanya mencapai tujuan spiritual, ia mengalami penyakit pada matanya. Dokter menyarankan agar ia menghentikan latihan meditasi untuk sementara. Tetapi, ia memilih tetap berlatih dengan tekad yang kuat. Akhirnya ia menjadi buta, namun berhasil mencapai tingkat kesucian *Arahat*.

Suatu ketika, Cakkhupala *Thera* berkunjung ke *Vihāra* Jetavana untuk memberikan penghormatan kepada Sang Buddha. Pada suatu malam, saat melakukan latihan meditasi jalan, Sang *Thera* tanpa sengaja menginjak serangga-serangga hingga mati.

Keesokan harinya, serombongan *bhikkhu* yang bermaksud mengunjungi Sang *Thera* menemukan serangga-serangga yang mati tersebut. Mereka berprasangka buruk terhadap Sang *Thera* dan melaporkan kejadian tersebut kepada Sang Buddha.

Sang Buddha bertanya pada mereka apakah mereka melihat Sang *Thera* membunuh serangga-serangga tersebut dengan mata kepalanya sendiri. Ketika mereka menjawab tidak, Sang Buddha berkata, "Sebagaimana Anda tidak melihatnya (Sang *Thera*) membunuh, demikian pula Ia tidak dapat melihat serangga-serangga hidup tersebut. Selain itu, Sang *Thera* telah mencapai tingkat kesucian *Arahat* sehingga ia tidak lagi memiliki keinginan untuk membunuh dan oleh karenanya ia tidaklah bersalah."

Ketika ditanya mengapa Sang *Thera* buta meskipun Beliau telah mencapai tingkat kesucian *Arahat*, Sang Buddha menceritakan kisah ini:

Pada kehidupan lampaunya, Cakkhupala pernah terlahir sebagai seorang tabib. Suatu hari ia pernah-dengan kesadarannya sendiri-membutakan seorang pasien wanitanya. Wanita tersebut telah berjanji kepada sang tabib bahwa ia, bersama dengan anak-anaknya, akan menjadi pembantunya, jika kedua matanya dapat disembuhkan.

Takut kalau ia dan anak-anaknya akan menjadi pembantu sang tabib karena matanya yang berangsur-angsur pulih, wanita itu pun berbohong pada sang tabib. Wanita itu berkata pada sang tabib kalau penyakit matanya bertambah parah, padahal sesungguhnya telah sembuh dengan sempurna.

Sang tabib tahu bahwa wanita tersebut hendak menipunya. Jadi sebagai balasan, ia memberi obat lainnya yang membuat si wanita menjadi buta sepenuhnya. Sebagai akibat dari perbuatan buruknya ini, sang tabib kehilangan indra penglihatannya pada beberapa kehidupan selanjutnya.

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

"Pikiran adalah pelopor segala keadaan, pikiran adalah pemimpin, pikiran adalah pembentuk. Apabila seseorang berbicara atau bertindak dengan pikiran yang jahat, penderitaan akan mengikutinya seperti roda kereta mengikuti jejak kaki lembu yang menariknya."

Pada saat khotbah *Dhamma* itu berakhir, 30.000 *bhikkhu* mencapai tingkat kesucian *Arahat* bersama dengan kemampuan Pandangan Terang Analitis (*Paṭisambhidā*).

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Pikiran adalah pelopor segala keadaan

Kalimat pertama "*manopubbaṅgamā dhammā*" merupakan salah satu pernyataan paling mendasar dalam Buddhisme. Segala ucapan dan perbuatan badan jasmani selalu diawali oleh pikiran, dengan urutan: pikiran → niat → ucapan/perbuatan badan jasmani → *kamma* → akibat. Oleh karena itu, perubahan sejati harus dimulai dari perubahan pikiran (batin).

2. Pikiran adalah pemimpin

"*Manoseṭṭhā*" mengingatkan bahwa segala sesuatu dipimpin oleh pikiran. Ucapan tidak terjadi dengan sendirinya. Demikian juga, perbuatan oleh badan jasmani tidak terjadi dengan sendirinya. Semuanya mengikuti keputusan pikiran. Oleh karena itu, latihan buddhis tidak hanya menekankan perilaku lahiriah melalui ucapan dan badan jasmani, tetapi terutama melalui pengembangan pikiran (batin).

3. Pikiran adalah pembentuk

Yang dimaksud dengan "*manomayā*" bukanlah bahwa dunia fisik sepenuhnya diciptakan oleh pikiran, melainkan bahwa pengalaman moral dan psikologis seseorang dibentuk oleh kualitas pikirannya. Semisal, dua orang dapat menghadapi peristiwa yang sama tetapi mengalaminya secara berbeda karena kondisi pikiran (batin) mereka berbeda.

4. Pikiran jahat melahirkan penderitaan

Kata "*paduṭṭha*" dimaksudkan sebagai pikiran tidak baik (jahat) yang didasari oleh *lobha* (keserakahan), *dosa* (kebencian), dan *moha* (kebodohan batin). Dari tiga akar kejahatan atau ketidakbaikan (*akusala-mūla*) inilah lahir berbagai perbuatan, yang akhirnya akan membuahkan penderitaan.

5. Hukum *Kamma* yang alami

Perumpamaan roda kereta menunjukkan bahwa akibat *kamma* bukanlah hukuman dari kekuatan luar, melainkan hubungan sebab-akibat yang berlangsung secara alamiah. Bila sebabnya adalah niat yang tidak baik atau jahat maka akibatnya adalah ketidakbaikan atau penderitaan.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Batin merupakan pelopor ucapan dan perbuatan badan jasmani.
- Kualitas niat menentukan kualitas *kamma*.
- Ucapan dan perbuatan badan jasmani merupakan perwujudan keadaan batin.
- Penderitaan tidak selalu datang seketika.
- Penderitaan dapat dimulai dari dalam diri.
- Kesadaran sebelum bertindak sangat penting.
- Setiap orang memiliki tanggung jawab atas batinnya.
- Perubahan kehidupan dimulai dari perubahan batin.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Kesadaran penuh (*sati*): mengenali pikiran dan niat sebelum bertindak.
- Tanggung jawab pribadi: memahami bahwa pilihan kita membawa akibat.
- Pengendalian diri (*saṁvara*): tidak langsung mengikuti dorongan batin yang tidak baik.
- Kebijaksanaan (*paññā*): membedakan keadaan batin yang bermanfaat dan tidak bermanfaat.
- Kewaspadaan (*appamāda*): tidak lengah terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan badan jasmani.
- Moralitas (*sīla*): menjaga ucapan dan perbuatan agar tidak merugikan.

- Kesabaran (*khanti*): memberi ruang sebelum bereaksi terhadap keadaan yang tidak menyenangkan.
- Kejujuran terhadap diri sendiri: berani mengenali kemarahan, keserakahan, iri hati, dan kesombongan.
- Hukum sebab-akibat moral: menyadari bahwa perbuatan yang disertai niat tertentu menimbulkan akibat yang sesuai.
- Transformasi diri: memperbaiki kehidupan dengan melatih kualitas batin.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 2

Hubungan paling langsung tentu saja dengan *Dhammapada* syair 2, di mana *Dhammapada* syair 1 tentang pikiran jahat akan mendatangkan penderitaan, sedangkan *Dhammapada* syair 2 tentang pikiran baik akan mendatangkan kebahagiaan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 3

Dhammapada syair 3 berbicara tentang pikiran "Ia mencaci saya, ia memukul saya, ia mengalahkan saya, ia merampas milik saya." Bila seseorang terus menyimpan pikiran seperti itu, kebencian tidak akan berakhir. Ini merupakan aplikasi langsung dari *Dhammapada* syair 1, yakni: pikiran buruk → ucapan/perbuatan badan jasmani buruk → penderitaan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 5

Dhammapada syair 5 menyatakan bahwa kebencian tidak pernah dapat dilenyapkan dengan kebencian, kebencian hanya dapat dilenyapkan dengan cinta kasih dan saling memaafkan. Ini adalah kelanjutan logis dari *Dhammapada* syair 1. Jika pikiran merupakan pendahulu perbuatan maka untuk memutus rantai kebencian kita harus mengubah akar batinnya. Bukan sekadar "jangan bertengkar" tetapi "hilangkan kebencian yang menjadi sumber pertengkaran".

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 21

Dhammapada syair 21 menekankan tentang "*appamāda*" (kewaspadaan/ketidaklengahan). Mengapa *appamāda* penting? Karena tanpa kewaspadaan, kita tidak menyadari munculnya kemarahan, keserakahan, iri hati, kebencian, keinginan membalas. Jadi, *Dhammapada* syair 1 tentang pentingnya membersihkan batin dan *Dhammapada* syair 21 tentang jangan lengah (selalu waspada) mengawasi batin.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 33–35

Dhammapada syair 33-35 membahas tentang pikiran itu bergetar, tidak tetap, mudah berubah, sulit dijaga, bergerak sangat cepat, sulit dikendalikan, menuju ke mana ia mau pergi. Di sinilah tantangan bagi *Dhammapada* syair 1 muncul. Sang Buddha mengatakan bahwa pikiran sangat menentukan, tetapi pikiran tidak mudah dikendalikan. Justru karena pikiran sangat menentukan, pelatihan pikiran (batin) menjadi sangat penting.

Hubungan Dengan Cetanā (Niat)

Sang Buddha bersabda sebagaimana tercantum dalam *Aṅguttara Nikāya* "*Cetanāhaṁ, bhikkhave, kammaṁ vadāmi*." (Wahai para *bhikkhu*, niatlah yang Kusebut sebagai *kamma*). Karena itu, *Dhammapada* syair 1 menekankan bahwa akar moral suatu perbuatan terletak pada niat dalam pikiran.

Hubungan Dengan Tiga Akar Kejahatan

Pikiran yang tercemar muncul karena *lobha* (keserakahan), *dosa* (kebencian), *moha* (kebodohan batin). Seluruh praktik Buddhisme bertujuan untuk mengikis tiga akar ketidakbaikan atau kejahatan tersebut.

Hubungan Dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Latihan Pandangan Benar, Pikiran Benar, Perhatian Benar, dan Konsentrasi Benar merupakan sarana untuk membersihkan pikiran sehingga ucapan dan perbuatan badan jasmani juga menjadi benar.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 1 ini populer karena menjadi syair pembuka kitab suci *Dhammapada* dan menyampaikan prinsip buddhis yang sangat mendasar, yakni batin mempunyai peranan utama dalam membentuk ucapan, perbuatan badan jasmani, dan pengalaman hidup. Pesannya mudah dipahami, berlaku universal, serta didukung perumpamaan yang kuat-penderitaan mengikuti perbuatan yang lahir dari batin tercemar, seperti roda pedati mengikuti kaki lembu penariknya. Syair ini juga menghubungkan psikologi, moralitas, *kamma*, dan latihan meditasi dalam satu Ajaran yang ringkas sehingga mudah diingat dan diterapkan.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 1 ini sangat relevan di tengah kehidupan modern yang dipenuhi tekanan pekerjaan, persaingan, konflik, konsumerisme, dan komunikasi digital yang serba cepat. Banyak ucapan dan perbuatan badan jasmani merugikan terjadi karena seseorang langsung bereaksi mengikuti kemarahan, ketakutan, keserakahan, atau prasangka. Syair ini mengajak

umat Buddha untuk berhenti sejenak, memeriksa niat, dan menyadari keadaan batin sebelum berbicara, menulis, mengambil keputusan, atau bertindak. Dengan menjaga batin, seseorang bukan hanya menghindari konflik dan penyesalan, tetapi juga membangun kehidupan yang lebih damai, bertanggung jawab, dan penuh kebijaksanaan.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, semisal mengamati pikiran yang muncul tanpa langsung memercayai atau mengikutinya; mengenali kapan keputusan didorong oleh kemarahan, ketakutan, keserakahan, atau gengsi; berhenti sejenak sebelum berbicara atau berbuat ketika emosi sedang kuat; tidak terus memelihara pikiran kebencian, dendam, dan iri hati; melakukan evaluasi diri setiap malam terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan sepanjang hari.

Dalam keluarga, semisal tidak langsung membalas perkataan anggota keluarga ketika sedang marah; mendengarkan untuk memahami, bukan hanya untuk membantah; tidak menafsirkan kesalahan kecil sebagai bukti bahwa seseorang tidak menyayangi atau menghormati kita; mengungkapkan ketidaksetujuan tanpa penghinaan dan kekerasan verbal; menyelesaikan persoalan setelah batin lebih tenang.

Dalam pekerjaan dan organisasi, semisal tidak membuat keputusan penting ketika dikuasai kemarahan atau kepanikan; menghindari manipulasi, fitnah, persaingan tidak sehat, dan penyalahgunaan jabatan; memeriksa apakah ambisi memperoleh keuntungan atau kedudukan mulai merugikan orang lain; menyampaikan kritik berdasarkan fakta, bukan rasa tidak suka secara pribadi; membangun budaya kerja yang menghargai kejujuran, empati, dan tanggung jawab.

Dalam pendidikan, semisal belajar bukan hanya untuk memperoleh nilai, tetapi untuk mengembangkan pengetahuan dan kebijaksanaan; tidak menyontek meskipun ada kesempatan; tidak memberikan label negatif kepada peserta didik berdasarkan satu kesalahan; membantu siswa atau mahasiswa mengenali proses berpikir yang melatarbelakangi tindakannya; menanamkan kebiasaan refleksi sebelum mengambil keputusan.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal tidak membentuk penilaian hanya berdasarkan prasangka terhadap kelompok tertentu; memastikan bahwa tindakan sosial tidak didorong kebencian atau keinginan mempermalukan; menanggapi perbedaan agama, budaya, dan politik dengan pikiran terbuka; tidak membalas permusuhan dengan permusuhan; berusaha melihat masalah dari sudut pandang pihak lain sebelum mengambil sikap.

Dalam penggunaan media sosial, semisal tidak langsung mengunggah sesuatu ketika sedang marah; memeriksa kebenaran informasi sebelum membagikannya; tidak ikut melakukan

perundungan, penghinaan, atau penyebaran kebencian; memperhatikan apakah unggahan didorong keinginan berbagi manfaat atau hanya mencari perhatian dan pengakuan; mengingat bahwa jejak digital dapat menjadi "roda" yang terus mengikuti ucapan dan perbuatan kita.

Dalam menghadapi konflik, semisal menyadari kemarahan sebagai keadaan batin yang sedang muncul dan akan berlalu; tidak menganggap setiap pikiran negatif sebagai kebenaran; memisahkan fakta dari dugaan dan penafsiran pribadi; menunda respons hingga mampu berbicara dengan lebih tenang; berusaha menyelesaikan masalah, bukan memenangkan pertengkaran.

Dalam menghadapi kesulitan, semisal tidak membiarkan pengalaman yang menyakitkan berkembang menjadi kebencian berkepanjangan; menghindari pikiran seperti "semuanya selalu buruk" atau "tidak ada jalan keluar"; memusatkan perhatian pada tindakan bijaksana yang dapat dilakukan sekarang; menerima bahwa sebagian keadaan tidak dapat dikendalikan, tetapi respons batin dapat dilatih; mencari bantuan ketika diperlukan tanpa menganggapnya sebagai kelemahan.

Dalam latihan meditasi, semisal mengamati pikiran tanpa melekat atau menolaknya; mengenali keserakahan sebagai keserakahan dan kemarahan sebagai kemarahan; memahami bahwa pikiran muncul karena kondisi dan kemudian berlalu; mengembangkan perhatian pada napas untuk menciptakan ruang sebelum bereaksi; mengembangkan *mettā* untuk melemahkan kebencian dan niat buruk; membawa kesadaran dari tempat meditasi ke dalam aktivitas sehari-hari.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Keadaan batin apakah yang paling sering memengaruhi ucapan dan perbuatan saya, apakah keserakahan, kebencian, ketakutan, iri hati, atau kebijaksanaan?
- Ketika mengalami konflik, apakah saya bereaksi berdasarkan fakta atau berdasarkan prasangka dan emosi?
- Adakah penderitaan yang sedang saya alami sebagai akibat dari ucapan atau perbuatan yang dahulu dilakukan dengan batin tercemar?
- Apakah saya cukup sadar terhadap niat sebelum berbicara, mengirim pesan, atau mengambil keputusan penting?
- Pikiran negatif apakah yang selama ini terus saya pelihara sehingga menambah penderitaan diri sendiri?
- Bagaimana saya dapat mengembangkan jeda yang penuh kesadaran sebelum bereaksi terhadap keadaan yang tidak menyenangkan?

- Satu kebiasaan batin apakah yang perlu saya ubah mulai hari ini agar ucapan dan perbuatan saya membawa lebih sedikit penderitaan?

Kesimpulan

Dhammapada syair 1 mengajarkan bahwa kualitas hidup seseorang sangat dipengaruhi oleh kualitas pikirannya. Pikiran menjadi pelopor setiap ucapan dan perbuatan oleh badan jasmani. Oleh karena itu, latihan buddhis dimulai dengan menjaga dan memurnikan pikiran (batin). Kisah *Bhikkhu* Cakkhupāla dalam *Dhammapada Aṭṭhakathā* menegaskan bahwa niat (*cetanā*) merupakan inti dari *kamma*, sehingga pembinaan pikiran (batin) melalui moralitas, perhatian penuh, meditasi, dan kebijaksanaan menjadi landasan untuk mengurangi penderitaan dan menumbuhkan kebahagiaan yang sejati. Dengan demikian, syair ini bukan sekadar Ajaran tentang "berpikir positif", melainkan pedoman mendasar untuk memahami hubungan sebab-akibat moral dan menapaki Jalan menuju pembebasan.

03.
"KEBENCIAN HANYA DAPAT DILENYAPKAN DENGAN CINTA KASIH"

Na hi verena verāni
sammantīdha kudācanaṁ
averena ca sammanti
esa dhammo sanantano.

"Dalam dunia ini, kebencian tidak pernah dapat dilenyapkan dengan kebencian. Kebencian hanya dapat dilenyapkan dengan cinta kasih dan saling memaafkan. Ini adalah kebenaran abadi."

[***Dhammapada*: Syair 5** ~ Bab I – *Yamakavagga* (Syair Berpasangan)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Kāḷayakkhinī"

Ketika berdiam di *Vihāra* Jetavana di kota Sāvatthī, Sang Buddha membabarkan syair ke-5 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada seorang wanita yang mandul dan pesaingnya.

Suatu ketika, hiduplah seorang lelaki perumah tangga yang mempunyai istri yang mandul. Kemudian ia mengambil istri muda. Permusuhan dimulai ketika istri yang lebih tua menyebabkan keguguran bagi istri yang lebih muda, hingga berakibat lebih jauh lagi dengan meninggalnya istri yang lebih muda saat akan melahirkan.

Pada kelahiran berikutnya, istri tua dan istri muda tersebut terlahir sebagai seekor ayam betina dan seekor kucing. Kemudian terlahir kembali sebagai seekor rusa betina dan seekor macan tutul, dan akhirnya terlahir sebagai seorang anak perempuan dari seorang bangsawan di kota Sāvatthī dan raksasa perempuan yang bernama Kali.

Suatu ketika sang raksasa (Kāḷayakkhinī) terlihat sedang mengejar-ngejar wanita tersebut dengan bayinya. Ketika wanita itu mendengar bahwa Sang Buddha sedang membabarkan *Dhamma* di *Vihāra* Jetavana, ia berlari ke sana dan meletakkan bayinya di kaki Sang Buddha sambil memohon perlindungan.

Sang raksasa tertahan di depan pintu *vihāra* oleh dewa pelindung *vihāra* dan tidak diizinkan masuk. Akhirnya, raksasa tersebut diperkenankan masuk dan kedua wanita itu diberi nasihat oleh Sang Buddha. Sang Buddha menceritakan asal mula permusuhan mereka pada kehidupan yang lampau, yaitu sebagai istri tua dan istri muda dari seorang suami, sebagai seekor ayam betina dan seekor kucing, serta sebagai seekor rusa betina dan seekor macan tutul.

Mereka telah dipertemukan untuk melihat bahwa kebencian hanya dapat menyebabkan kebencian yang makin berlarut-larut, dan kebencian hanya dapat berakhir melalui persahabatan, saling pengertian, dan niat baik.

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

"Dalam dunia ini, kebencian tidak pernah dapat dilenyapkan dengan kebencian. Kebencian hanya dapat dilenyapkan dengan cinta kasih dan saling memaafkan. Ini adalah kebenaran abadi."

Pada akhir pembabaran *Dhamma* oleh Sang Buddha, sang raksasa mencapai tingkat kesucian *Sotāpatti* dan permusuhan yang berlarut tersebut pun berakhir.

Penjelasan Makna Secara Mendalam

1. Kebencian selalu melahirkan kebencian baru

Syair ini diawali dengan kalimat "*na hi verena verāni sammantīdha kudācanaṁ*" yang mengandung pengertian bahwa kebencian tidak pernah bisa selesai jika dibalas dengan kebencian. Seseorang yang dihina lalu menghina balik akan memancing balasan berikutnya. Orang yang membalas kekerasan dengan kekerasan sering kali hanya memperpanjang penderitaan bagi kedua belah pihak. Siklus ini dapat berlangsung terus selama tidak ada yang menghentikannya.

Dalam pandangan Buddhisme, kebencian bukan dipadamkan dengan kemenangan atas orang yang dibenci, melainkan dengan mengatasi kebencian di dalam batin sendiri.

2. Tanpa kebencian bukan berarti lemah

Kata "*avera*" tidak sekadar berarti "tidak membenci", tetapi juga mengandung makna batin yang bebas dari permusuhan. Sikap ini diwujudkan melalui cinta kasih (*mettā*), welas asih (*karuṇā*), kesabaran (*khanti*), pengampunan, dan kebijaksanaan.

Tidak membalas kebencian bukan berarti membenarkan ketidakadilan atau membiarkan kejahatan terjadi. Umat Buddha tetap dapat mengambil langkah yang tegas untuk menghentikan tindakan yang merugikan, tetapi tanpa didorong oleh dendam atau niat untuk menyakiti.

3. Hukum yang berlaku sepanjang masa

Kalimat penutup "*esa dhammo sanantano*" berarti "inilah kebenaran atau hukum yang abadi".

Prinsip "kebencian tidak pernah dapat dilenyapkan dengan kebencian dan hanya dapat dilenyapkan dengan cinta kasih dan saling memaafkan" ini berlaku di mana pun dan kapan pun. Sejarah menunjukkan bahwa peperangan, balas dendam, dan permusuhan yang berkepanjangan jarang menghasilkan kedamaian sejati. Sebaliknya, rekonsiliasi dan pengampunan membuka peluang bagi perdamaian yang lebih langgeng.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Kebencian yang dibalas dengan kebencian akan terus berkembang.
- Mengakhiri kebencian dimulai dari keputusan pribadi.
- Tanpa-kebencian bukanlah kelemahan.
- Kebencian pertama-tama menyakiti orang yang memeliharanya.
- Pengampunan membebaskan batin dari dendam.
- Pemahaman dapat melemahkan permusuhan.
- Perdamaian memerlukan keberanian dan latihan.
- Syair ini menunjukkan hukum psikologis dan sosial.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Cinta kasih (*mettā*): mengharapkan semua makhluk berbahagia dan bebas dari permusuhan.
- Welas asih (*karuṇā*): memahami penderitaan diri sendiri dan orang lain.
- Tanpa-kebencian (*avera*): tidak memelihara niat jahat atau dendam.
- Kesabaran (*khanti*): menahan diri agar tidak membalas secara impulsif.
- Pengendalian diri (*saṁvara*): menjaga pikiran, ucapan, dan perbuatan badan jasmani.
- Kesadaran penuh (*sati*): mengetahui kemarahan saat sedang muncul.
- Kebijaksanaan (*paññā*): melihat akibat buruk dari kebencian dan pembalasan.
- Pengampunan: melepaskan keterikatan pada dendam.
- Rekonsiliasi: berusaha memulihkan hubungan apabila aman dan memungkinkan.
- Keadilan tanpa kebencian: menghentikan kesalahan tanpa merendahkan martabat pelakunya.
- Kedamaian: menciptakan kondisi yang memungkinkan konflik benar-benar berakhir.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 3, 4, dan 6

Dhammapada syair 3 menggambarkan orang yang terus mengingat "Ia mencaci saya, ia memukul saya, ia mengalahkan saya, ia merampas milik saya." Selama pikiran seperti itu terus dipelihara, kebencian tidak akan berakhir. *Dhammapada* syair 4 kemudian menunjukkan kebalikannya, yakni ketika seseorang tidak terus menggenggam ingatan dan identitas sebagai korban, kebencian akan mereda.

Kemudian syair 5 memberikan prinsip universalnya bahwa kebencian tidak pernah dapat dilenyapkan dengan kebencian. Jadi terdapat perkembangan: *Dhammapada* syair 3 - mekanisme mempertahankan kebencian → *Dhammapada* syair 4 - melepaskan kebencian → *Dhammapada* syair 5 - prinsip universal penyelesaian kebencian → *Dhammapada* syair 6 - menyadari bahwa pertengkaran dapat menghancurkan kedua pihak.

Dhammapada syair 6 bahkan menegaskan bahwa banyak orang tidak menyadari bahwa dalam pertengkaran mereka sendiri dapat binasa dan mereka yang memahami hal tersebut dapat menghentikan pertengkaran.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 197

Dhammapada syair 197 mengatakan "Sungguh berbahagia kita hidup tanpa kebencian di antara orang-orang yang membenci. Di antara orang-orang yang penuh kebencian, kita hidup tanpa kebencian." *Dhammapada* syair 197 menjelaskan keadaan bahagia yang muncul ketika kita telah hidup tanpa kebencian. Adapun *Dhammapada* syair 5 menjelaskan bagaimana menghentikan kebencian. Dengan kata lain, *Dhammapada* syair 5 adalah metodenya dan *Dhammapada* syair 197 adalah hasil dari melakukan metode tersebut.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 201

Dhammapada syair 201 menyatakan bahwa kemenangan menimbulkan kebencian dan pihak yang kalah mengalami penderitaan; setelah meninggalkan kemenangan dan kekalahan, orang yang damai hidup bahagia. Ini sangat penting.

Banyak konflik sebenarnya terus berlangsung bukan karena persoalan awalnya masih penting, tetapi karena masing-masing pihak ingin “saya harus menang”. Begitu “menang” menjadi kebutuhan ego, pihak lain harus menjadi “kalah”. Dari sini muncul rasa malu, dendam, penghinaan, keinginan membalas, konflik lanjutan. *Dhammapada* syair 5 memutus rantai itu dengan “*avera*”.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 184 dan 223

Dhammapada syair 184 menyatakan bahwa kesabaran adalah pengendalian diri yang terbaik. Adapun *Dhammapada* syair 223 memberikan formula yang lebih operasional, yakni kalahkan kemarahan dengan cinta kasih. *Dhammapada* syair 5, 184, dan 223 merupakan Ajaran-Ajaran yang saling memperkuat. *Dhammapada* syair 5 menekankan *avera*, *Dhammapada* syair 184 menekankan kesabaran (*khanti*), sedangkan *Dhammapada* syair 223 menekankan penaklukan kemarahan dengan cinta kasih.

Hubungan Dengan Cinta Kasih (*Mettā*)

Syair ini merupakan salah satu dasar pengembangan *mettā* (cinta kasih). *Mettā* bukan sekadar perasaan menyukai orang lain, melainkan harapan tulus agar semua makhluk berbahagia, termasuk mereka yang pernah menyakiti kita.

Hubungan Dengan Empat Kediaman Luhur (*Brahmavihāra*)

Ajaran dalam syair ini sangat erat kaitannya dengan empat kualitas luhur, yakni *Mettā* – cinta kasih, *Karuṇā* – welas asih, *Muditā* – turut berbahagia atas kebahagiaan orang lain, dan *Upekkhā* – keseimbangan batin. Melatih keempatnya dapat membantu mengikis kebencian dan permusuhan.

Hubungan Dengan Hukum *Kamma*

Kebencian yang diwujudkan melalui ucapan dan perbuatan badan jasmani akan menciptakan *kamma* yang tidak baik. Sebaliknya, respons yang didasari cinta kasih dan kebijaksanaan akan menghasilkan akibat yang lebih baik bagi diri sendiri maupun orang lain.

Hubungan Dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Syair ini berkaitan erat dengan Pikiran Benar (*Sammā-saṅkappa*), yaitu niat bebas dari kebencian; Ucapan Benar (*Sammā-vācā*), yaitu menghindari ucapan kasar dan memecah belah; dan Perbuatan Benar (*Sammā-kammanta*), yaitu bertindak tanpa menyakiti.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 5 ini populer karena menyampaikan prinsip perdamaian yang universal, sederhana, dan berlaku dalam hampir semua hubungan manusia—dari konflik keluarga sampai permusuhan antarkelompok. Ungkapan bahwa kebencian tidak dapat dipadamkan dengan kebencian mudah diingat, tetapi mengandung pemahaman psikologis dan etis yang mendalam. Syair ini menawarkan jalan konkret untuk memutus siklus balas dendam, sekaligus menunjukkan bahwa perdamaian sejati tidak hanya bergantung pada perubahan keadaan di luar, tetapi juga pada berakhirnya kebencian di dalam batin.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 5 ini sangat relevan ketika masyarakat menghadapi polarisasi politik, konflik identitas, intoleransi, kekerasan verbal, perundungan, serta pertengkaran di media sosial. Teknologi memungkinkan kemarahan menyebar dengan cepat dan memperbesar perselisihan yang sebelumnya kecil. Syair ini mengingatkan umat Buddha agar tidak menjadi mata rantai berikutnya dalam penyebaran kebencian. Sikap tanpa kebencian bukanlah

kepasifan, melainkan kemampuan untuk menghadapi kesalahan secara tegas, adil, dan bijaksana tanpa menambahkan dendam atau keinginan menyakiti.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, semisal menyadari kemarahan sebelum berubah menjadi ucapan atau perbuatan yang menyakitkan; tidak mengulang-ulang kesalahan orang lain di dalam pikiran sehingga kebencian semakin kuat; memberi waktu kepada diri sendiri untuk menenangkan batin sebelum mengambil keputusan; merenungkan bahwa kemarahan dan kebencian bersifat tidak kekal; mengembangkan cinta kasih terhadap diri sendiri agar luka tidak berubah menjadi dendam kepada orang lain.

Dalam keluarga, semisal tidak membalas kata-kata kasar dengan kata-kata yang lebih kasar; membicarakan perilaku yang menjadi masalah tanpa menyerang pribadi pelakunya; tidak menggunakan kesalahan masa lalu sebagai senjata dalam pertengkaran baru; mendengarkan perasaan dan kebutuhan anggota keluarga; meminta maaf dengan tulus ketika melakukan kesalahan; memaafkan tanpa menghilangkan batas yang diperlukan.

Dalam pekerjaan dan organisasi, semisal tidak membalas kritik dengan fitnah atau sabotase; menyelesaikan konflik berdasarkan data, aturan, dan kepentingan bersama; menghindari tindakan mempermalukan rekan kerja di depan umum; memberikan koreksi secara tegas tetapi tetap menghormati martabat orang lain; tidak menggunakan jabatan untuk membalas dendam; membangun prosedur penyelesaian keluhan yang adil dan transparan.

Dalam pendidikan, semisal tidak mempermalukan siswa atau mahasiswa yang melakukan kesalahan; menangani perundungan dengan melindungi korban sekaligus membina pelaku; mengajarkan dialog dan pengendalian emosi sebagai bagian dari pendidikan karakter; tidak memberikan penilaian berdasarkan rasa suka atau tidak suka; membiasakan peserta didik menyelesaikan perbedaan tanpa kekerasan.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal tidak menyebarkan stereotip atau kebencian terhadap kelompok tertentu; mengutamakan dialog dalam menghadapi perbedaan agama, budaya, dan politik; menolak provokasi yang mengajak orang membenci pihak lain; membantu menciptakan ruang perjumpaan antara kelompok yang sedang berkonflik; mendukung keadilan dan perlindungan korban tanpa menyerukan balas dendam.

Dalam penggunaan media sosial, semisal tidak langsung membalas komentar yang menyinggung ketika sedang emosi; menghindari penghinaan, sindiran, dan mempermalukan orang lain secara terbuka; tidak membagikan konten yang memicu kebencian atau belum diketahui kebenarannya; mengkritik gagasan atau tindakan tanpa merendahkan manusianya; menghentikan percakapan apabila diskusi telah berubah menjadi serangan pribadi, menggunakan fitur blokir atau pelaporan bila terdapat ancaman dan perundungan.

Dalam menghadapi konflik, dapat menggunakan langkah berikut: berhenti sejenak dan jangan langsung bereaksi; sadari kemarahan serta sensasi yang muncul dalam tubuh; pisahkan fakta dari dugaan dan penilaian pribadi; tentukan persoalan yang benar-benar perlu diselesaikan; sampaikan keberatan dengan ucapan benar dan tidak kasar, tetapkan batas yang aman jika perilaku merugikan terus terjadi; pilih penyelesaian yang tidak didorong keinginan membalas.

Dalam menghadapi penghinaan atau perlakuan tidak adil, semisal tidak menganggap kesabaran sebagai kewajiban untuk terus menerima kekerasan; melindungi diri dan orang lain melalui cara yang sah dan proporsional; mencatat, melaporkan, atau mencari bantuan apabila diperlukan; menghindari tindakan balasan yang menimbulkan kerugian baru; menjaga agar perjuangan memperoleh keadilan tidak berubah menjadi kebencian terhadap pribadi atau kelompok.

Dalam meditasi, semisal mengamati kemarahan sebagai keadaan batin yang muncul karena kondisi; mengenali sensasi panas, tegang, atau gelisah tanpa langsung bereaksi; tidak membenci diri sendiri karena masih memiliki kemarahan; mengembangkan meditasi cinta kasih (*mettā-bhāvanā*); merenungkan bahwa semua makhluk ingin bahagia dan tidak ingin menderita; menyadari bahwa pelaku kesalahan juga bertindak di bawah pengaruh ketidaktahuan dan kekotoran batin.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Terhadap siapakah saya masih menyimpan kebencian atau keinginan membalas?
- Apakah cara saya merespons kesalahan orang lain membantu menyelesaikan masalah atau justru memperpanjang permusuhan?
- Dapatkah saya menolak suatu perbuatan yang salah tanpa membenci orang yang melakukannya?
- Apakah saya memahami perbedaan antara memaafkan, berdamai, dan membiarkan ketidakadilan?
- Ketika marah, apakah saya mampu berhenti sejenak sebelum berbicara, menulis, atau berbuat sesuatu?
- Batas sehat apakah yang perlu saya tetapkan agar dapat melindungi diri tanpa didorong oleh dendam?
- Langkah kecil apakah yang dapat saya lakukan hari ini untuk mengurangi kebencian dan menumbuhkan perdamaian?

Kesimpulan

Dhammapada syair 5 mengajarkan bahwa kebencian tidak pernah dapat diakhiri dengan kebencian, melainkan hanya dengan tanpa kebencian—yang diwujudkan melalui cinta kasih, welas asih, kesabaran, saling memaafkan, dan kebijaksanaan. Melalui kisah dalam *Dhammapada Aṭṭhakathā*, Sang Buddha menunjukkan bahwa siklus balas dendam hanya memperpanjang penderitaan, sedangkan pengendalian diri dan pemurnian batin mampu memutus rantai tersebut. Oleh karena itu, syair ini menjadi salah satu landasan etika buddhis yang paling penting dan tetap relevan bagi umat Buddha dalam membangun kehidupan yang damai, harmonis, dan berlandaskan *Dhamma*.

04.
"HASIL SESEORANG BERBICARA ATAU BERTINDAK DENGAN PIKIRAN YANG BAIK"

Manopubbaṅgamā dhammā
manoseṭṭhā manomayā
manasā ce pasannena
bhāsati vā karoti vā
tato naṁ sukhamanveti
chāyāva anapāyinī.

"Pikiran adalah pelopor segala keadaan, pikiran adalah pemimpin, pikiran adalah pembentuk. Apabila seseorang berbicara atau bertindak dengan pikiran yang baik, kebahagiaan akan mengikutinya seperti bayangan tidak pernah meninggalkan bendanya."

[***Dhammapada*: Syair 2** ~ Bab I – *Yamakavagga* (Syair Berpasangan)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Maṭṭhakuṇḍalī"

Ketika berdiam di *Vihāra* Jetavana di kota Sāvatthī, Sang Buddha membabarkan syair ke-2 dari *Dhammapada* ini, yang merujuk kepada Maṭṭhakuṇḍalī.

Maṭṭhakuṇḍalī adalah seorang brahmana muda, yang ayahnya, Adinnapubbaka, merupakan seseorang yang sangat kikir dan tidak pernah memberikan *dāna* dalam bentuk apa pun. Bahkan perhiasan emas untuk anaknya dibuat oleh dirinya sendiri untuk menghemat biaya pembuatannya.

Ketika anaknya jatuh sakit, tidak ada seorang tabib pun yang diundang, hingga semuanya telah terlambat. Ketika ia sadar bahwa anaknya telah sekarat, ia membawa anaknya keluar ke beranda rumah sehingga orang-orang yang datang ke rumahnya guna menjenguk anaknya tidak akan melihat harta benda yang dimilikinya.

Pada pagi itu, Sang Buddha yang sedang melaksanakan meditasi cinta kasih melihat, dengan pengetahuan Beliau, Maṭṭhakuṇḍalī yang terbaring di beranda rumahnya. Ketika memasuki kota Sāvatthī untuk ber-*piṇḍapāta* bersama murid-murid-Nya, Sang Buddha berdiri di depan pintu brahmana Adinnapubbaka.

Sang Buddha memancarkan secercah sinar untuk menarik perhatian si pemuda, yang kala itu menghadap ke dalam rumah. Pemuda tersebut melihat Sang Buddha, dan karena ia sangatlah lemah ia hanya dapat menyatakan keyakinannya dalam batin. Namun hal itu sudah cukup. Ia meninggal dunia dengan keyakinan penuh terhadap Sang Buddha dan terlahir kembali di alam surga *Tāvatiṁsa*.

Dari kediamannya di surga, Maṭṭhakuṇḍalī melihat ayahnya berdukacita atas dirinya di tempat persemayaman. la merasa iba, kemudian ia menampakkan dirinya sebagaimana dahulu sebelum ia meninggal. la memberitahu ayahnya bahwa ia telah terlahir di alam surga *Tāvatiṁsa* karena keyakinannya kepada Sang Buddha.

Lalu ia menganjurkan ayahnya untuk mengundang dan ber-*dāna* makanan kepada Sang Buddha. Di rumah Adinnapubbaka, pertanyaan mengenai apakah seseorang dapat ataupun tidak dapat terlahir di alam surga hanya karena keyakinan yang kuat terhadap Sang Buddha, tanpa memberikan *dāna* ataupun melatih pengendalian diri, diutarakan.

Sang Buddha meminta Maṭṭhakuṇḍalī agar menampakkan dirinya. Maṭṭhakuṇḍalī pun segera menampakkan dirinya dipenuhi dengan perhiasan-perhiasan surgawi dan menceritakan kepada orang tua dan sanak keluarganya yang hadir, bagaimana ia dapat terlahir di alam Surga *Tāvatiṁsa*.

Demikianlah, orang-orang yang hadir menjadi yakin bahwa anak dari brahmana Adinnapubbaka telah mendapatkan kemuliaan hanya dengan keyakinan terhadap Sang Buddha.

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

"Pikiran adalah pelopor segala keadaan, pikiran adalah pemimpin, pikiran adalah pembentuk. Apabila seseorang berbicara atau bertindak dengan pikiran yang baik, kebahagiaan akan mengikutinya seperti bayangan tidak pernah meninggalkan bendanya."

Pada akhir khotbah *Dhamma* itu, Maṭṭhakuṇḍalī dan ayahnya, Adinnapubbaka, mencapai *Sotāpatti Magga* dan *Sotāpatti Phala*. Kelak, Adinnapubbaka men-*dāna*-kan hampir seluruh kekayaannya demi kepentingan Buddha *Dhamma*.

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Pikiran adalah pelopor segala keadaan

Kalimat pertama "*manopubbaṅgamā dhammā*" merupakan salah satu pernyataan paling mendasar dalam Buddhisme. Segala ucapan dan perbuatan selalu diawali oleh pikiran, dengan urutan: pikiran → niat → ucapan/perbuatan badan jasmani → *kamma* → akibat. Oleh karena itu, perubahan sejati harus dimulai dari perubahan pikiran (batin).

2. Pikiran adalah pemimpin

"*Manoseṭṭhā*" mengingatkan bahwa segala sesuatu dipimpin oleh pikiran. Perbuatan oleh badan jasmani tidak terjadi dengan sendirinya. Demikian juga, ucapan tidak terjadi dengan sendirinya. Semuanya mengikuti keputusan pikiran. Oleh karena itu, latihan buddhis tidak

hanya menekankan perilaku lahiriah melalui badan jasmani dan ucapan, tetapi terutama melalui pengembangan pikiran (batin).

3. Pikiran adalah pembentuk

Yang dimaksud dengan "*manomayā*" bukanlah bahwa dunia fisik sepenuhnya diciptakan oleh pikiran, melainkan bahwa pengalaman moral dan psikologis seseorang dibentuk oleh kualitas pikirannya. Semisal, dua orang dapat menghadapi peristiwa yang sama tetapi mengalaminya secara berbeda karena kondisi pikiran (batin) mereka berbeda.

4. Pikiran baik melahirkan kebahagiaan

Kata "*pasannena*" dimaksudkan sebagai pikiran baik yang jernih, damai, penuh keyakinan, dan bebas dari niat buruk. Pikiran seperti ini akan melahirkan ucapan yang lembut, perbuatan yang bermanfaat, hubungan yang harmonis, *kamma* yang baik, serta kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang lain.

5. Hukum *Kamma* yang alami

Perumpamaan seperti bayangan yang tidak pernah meninggalkan bendanya menggambarkan bahwa akibat dari pikiran yang baik akan mengikuti seseorang secara alami. Sebagaimana bayangan selalu menyertai tubuh ketika ada cahaya, demikian pula kebahagiaan yang lahir dari perbuatan baik melalui ucapan dan badan jasmani, akan menyertai orang yang memelihara pikiran yang baik.

Perumpamaan ini merupakan kebalikan dari syair pertama yang menggunakan roda kereta sebagai lambang penderitaan yang mengikuti pikiran yang tidak baik (jahat).

6. Kebahagiaan menurut Buddhisme

Kebahagiaan (*sukha*) dalam syair ini tidak terbatas kepada kesenangan indrawi. Yang dimaksud terutama adalah ketenangan hati, kebebasan dari penyesalan, hubungan yang harmonis, buah *kamma* yang baik, dan kemajuan dalam latihan spiritual. Pada tingkat tertinggi, pembersihan pikiran (batin) mengarah kepada kebahagiaan tertinggi (*Nibbāna*).

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Pikiran merupakan pelopor ucapan dan perbuatan badan jasmani.
- Niat baik memberikan nilai moral kepada ucapan dan perbuatan badan jasmani.
- Kebahagiaan bertumbuh dari pikiran yang baik.
- Kebajikan membawa manfaat bagi pelaku dan penerimanya.
- Pikiran yang baik harus diwujudkan dalam perbuatan.

- Kebahagiaan merupakan hasil proses sebab-akibat.
- Latihan yang berulang membentuk karakter.
- Tanggung jawab atas kebahagiaan dimulai dari diri sendiri.
- Kebahagiaan sejati tidak dibangun dengan merugikan pihak lain.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Kemurnian batin: menjaga batin dari keserakahan, kebencian, dan kebodohan.
- Kesadaran penuh (*sati*): mengenali niat sebelum berbicara dan berbuat.
- Kebajikan (*kusala*): mengembangkan keadaan pikiran dan perbuatan yang baik.
- Cinta kasih (*mettā*): mengharapkan kebahagiaan semua makhluk.
- Welas asih (*karuṇā*): terdorong membantu mengurangi penderitaan orang atau makhluk lain.
- Kemurahan hati (*dāna*): berbagi tanpa keterikatan dan pamrih.
- Moralitas (*sīla*): menjaga agar ucapan dan perbuatan badan jasmani tidak merugikan.
- Kebijaksanaan (*paññā*): memahami hubungan antara niat, perbuatan, dan akibat.
- Kejujuran: menjaga keselarasan antara pikiran, ucapan, dan perbuatan.
- Tanggung jawab pribadi: menyadari bahwa pilihan kita membentuk kehidupan.
- Ketekunan (*viriya*): terus mengembangkan kebajikan dalam berbagai keadaan.
- Kedamaian: menciptakan kesejahteraan dari dalam, bukan hanya bergantung pada kondisi luar.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 1

Dhammapada syair 1 dan 2 membentuk pasangan fundamental, yang berhubungan sangat kuat. *Dhammapada* syair 1 mengingatkan bahwa membiarkan pikiran yang tidak baik menjadi pemimpin maka akan menderita. Adapun *Dhammapada* syair 2 mengingatkan bahwa menjadikan pikiran baik sebagai pemimpin maka akan berbahagia.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 3- 6

Dhammapada syair 3 dan 4 berbicara tentang pikiran “Ia mencaci saya, ia memukul saya, ia mengalahkan saya, ia merampas milik saya.” Masalahnya bukan semata-mata kejadian eksternal. Masalahnya adalah pikiran yang terus menggenggam kejadian tersebut. Jadi rangkaiannya sangat logis:

Dhammapada syair 2: menjaga pikiran yang baik.

Dhammapada syair 3 dan 4: jangan mempertahankan pikiran kebencian.

Dhammapada syair 5: kebencian tidak akan berakhir dengan kebencian.

Dhammapada syair 6: ingat bahwa kehidupan tidak kekal.

Dengan demikian *Dhammapada* 1–6 sebenarnya dapat dibaca sebagai satu rangkaian pembelajaran tentang pengelolaan pikiran (batin) dan konflik.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 21

Dhammapada syair 21 terkenal dengan pernyataannya bahwa kewaspadaan adalah Jalan menuju keabadian (*Nibbāna*). Hubungannya:

Dhammapada syair 2: menjaga pikiran yang baik.

Dhammapada syair 21: jangan lengah terhadap kualitas pikiran dan perbuatan.

Tanpa kewaspadaan (ketidaklengahan), seseorang mudah membiarkan pikiran tidak baik berkembang menjadi ucapan dan perbuatan badan jasmani yang tidak baik pula.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 33

Dhammapada syair 33 menyatakan bahwa pikiran itu bergetar, tidak tetap, sulit dijaga, sulit dikendalikan. Ini menunjukkan bahwa *Dhammapada* syair 2 bukanlah pernyataan "pikiran otomatis akan menjadi baik". Sebaliknya, pikiran harus dilatih. Karena itu, meditasi sangat penting.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 35

Dhammapada syair 35 menekankan bahwa pikiran itu sangat sulit dikendalikan, bergerak sangat cepat, menuju ke mana ia mau pergi. Ini memperjelas bahwa prinsip dalam *Dhammapada* syair 2 membutuhkan latihan, bukan sekadar pemahaman intelektual.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 160

Dhammapada syair 160 menyatakan diri sendiri sesungguhnya adalah pelindung bagi diri sendiri. Hubungannya sangat kuat. *Dhammapada* syair 2 menekankan bahwa kualitas pikiran menentukan arah ucapan dan perbuatan badan jasmani. *Dhammapada* syair 160 menekankan bahwa kita harus bertanggung jawab atas pengembangan diri kita sendiri.

Hubungan Dengan Hukum *Kamma*

Syair ini menunjukkan bahwa *kamma* (perbuatan) yang baik berawal dari pikiran yang baik. Dalam Buddhisme, perbuatan dinilai terutama berdasarkan niat (*cetanā*). Pikiran yang baik

menjadi landasan bagi ucapan dan perbuatan badan jasmani yang baik, yang akan membawa akibat (hasil) yang baik atau membahagiakan.

Hubungan Dengan Empat Kediaman Luhur (*Brahmavihāra*)

Pikiran yang jernih berkembang melalui latihan *mettā* (cinta kasih), *karuṇā* (welas asih), *muditā* (turut berbahagia), dan *upekkhā* (keseimbangan batin). Keempat kualitas ini membantu menjaga batin tetap bersih dalam menghadapi berbagai keadaan.

Hubungan Dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Syair ini berkaitan erat dengan Pikiran Benar (*Sammā-saṅkappa*), Ucapan Benar (*Sammā-vācā*), Perbuatan Benar (*Sammā-kammanta*), Perhatian Benar (*Sammā-sati*), dan Konsentrasi Benar (*Sammā-samādhi*). Semuanya bertujuan untuk membersihkan batin sehingga menghasilkan kebahagiaan yang sejati.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 2 ini populer karena menyampaikan prinsip yang sederhana tetapi mendalam bahwa kebahagiaan berakar pada pikiran yang baik dan perbuatan yang baik. Perumpamaan kebahagiaan yang mengikuti seseorang seperti bayang-bayang yang tidak pernah meninggalkannya adalah sangat kuat, indah, dan mudah diingat. Sebagai pasangan syair pertama *Dhammapada*, syair ini juga menggambarkan dua arah kehidupan yang dapat dipilih manusia—membiarkan pikiran tercemar yang menghasilkan penderitaan, atau mengembangkan pikiran bersih yang membawa kebahagiaan.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 2 ini sangat relevan di tengah kehidupan modern yang dipenuhi tekanan, persaingan, informasi berlebihan, dan interaksi digital yang berlangsung cepat. Syair ini mengingatkan bahwa kualitas kehidupan tidak hanya ditentukan oleh keberhasilan material, melainkan juga oleh kualitas pikiran yang mendasari ucapan dan perbuatan. Dengan melatih kesadaran, cinta kasih, kejujuran, kemurahan hati, dan kebijaksanaan, umat Buddha dapat membangun kebahagiaan yang lebih stabil sekaligus menciptakan hubungan keluarga, lingkungan kerja, masyarakat, dan ruang digital yang lebih sehat.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, semisal memulai hari dengan tekad untuk berpikir, berbicara, dan berbuat secara bermanfaat; memeriksa motivasi sebelum mengambil keputusan, mengembangkan rasa syukur atas hal-hal baik yang telah dimiliki, menghindari kebiasaan membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain; mengakui kesalahan dan

memperbaikinya tanpa terus-menerus menghukum diri; membiasakan diri melakukan satu kebajikan setiap hari.

Dalam keluarga, semisal berbicara dengan lembut dan jujur kepada pasangan, orang tua, serta anak; memberikan perhatian penuh ketika anggota keluarga sedang berbicara; membantu tanpa selalu menunggu diminta; mengungkapkan penghargaan atas kebaikan-kebaikan kecil; mengoreksi kesalahan dengan niat mendidik, bukan mempermalukan; meminta maaf dan memaafkan dengan tulus.

Dalam pekerjaan dan organisasi, semisal bekerja dengan jujur, bertanggung jawab, dan profesional; membantu rekan kerja tanpa menjatuhkan atau mengambil keuntungan dari kelemahannya; memberikan kritik untuk memperbaiki keadaan, bukan untuk mempermalukan; mengambil keputusan dengan mempertimbangkan dampaknya terhadap para pemangku kepentingan; menghindari korupsi, manipulasi, diskriminasi, dan persaingan tidak sehat; menghargai kontribusi orang lain secara adil.

Dalam pendidikan, semisal belajar untuk memperoleh pemahaman, bukan hanya nilai atau gelar; tidak menyontek atau melakukan plagiarisme; membantu teman yang mengalami kesulitan belajar; memberikan umpan balik dengan jujur dan membangun; mengajar dengan niat mengembangkan kemampuan serta karakter peserta didik; menghargai proses belajar, bukan hanya hasil akhirnya.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal menolong orang yang membutuhkan sesuai kemampuan; menghormati perbedaan agama, budaya, suku, dan pandangan; berpartisipasi dalam kegiatan sosial dengan tulus; menjaga lingkungan dan tidak merusak kehidupan makhluk lain; menjadi penengah yang adil ketika terjadi perselisihan; tidak hanya mengkritik masalah, tetapi turut mencari penyelesaiannya.

Dalam penggunaan media sosial, semisal membagikan informasi yang benar, bermanfaat, dan tidak merugikan; memberikan komentar dengan bahasa yang sopan dan membangun; tidak mengunggah sesuatu hanya karena iri, marah, atau ingin mempermalukan; memberikan dukungan kepada orang yang sedang mengalami kesulitan; menghargai privasi dan hak orang lain; menghindari penyebaran hoaks, fitnah, kebencian, dan perundungan digital; sebelum mengunggah atau meneruskan sesuatu, periksa: Apakah informasi ini benar? Apakah ini bermanfaat? Apakah waktunya tepat? Apakah saya menyampaikannya dengan niat baik?

Dalam menghadapi konflik, semisal menenangkan pikiran sebelum memberikan respons; mendengarkan sudut pandang pihak lain; memisahkan fakta dari dugaan dan emosi; menyampaikan ketidaksetujuan tanpa menghina; mencari penyelesaian yang adil dan tidak merugikan; tetap tegas terhadap kesalahan tanpa memelihara kebencian.

Dalam menghadapi kesulitan, semisal tidak membiarkan masalah membuat diri tenggelam dalam kebencian dan keputusasaan; mengarahkan pikiran kepada langkah nyata yang dapat dilakukan; memandang kesulitan sebagai kesempatan melatih kesabaran dan kebijaksanaan; menjaga moralitas meskipun berada dalam tekanan; meminta pertolongan tanpa merasa malu ketika bantuan diperlukan; tetap berbuat baik meskipun hasilnya belum segera terlihat.

Dalam meditasi, semisal mengamati pikiran dan perasaan tanpa melekat atau menolaknya; menyadari ketika keserakahan, kebencian, dan kebingungan muncul; mengembangkan perhatian pada napas untuk menjernihkan pikiran; mempraktikkan meditasi cinta kasih (*mettā-bhāvanā*); menumbuhkan rasa simpati atas kebahagiaan orang lain (*muditā*); membawa ketenangan dari meditasi ke dalam ucapan dan perbuatan sehari-hari.

Sebagai latihan harian, syair ini dapat diterapkan melalui pola berikut: **Pagi** - tetapkan niat untuk tidak merugikan dan membawa manfaat; **Sebelum berbicara** - periksa apakah ucapan itu benar, bermanfaat, dan tepat waktu; **Sebelum berbuat** - periksa kualitas niat yang mendasarinya; **Ketika emosi muncul** - berhenti sejenak dan mengambil tiga napas sadar; **Sepanjang hari** - lakukan setidaknya satu kebajikan tanpa mengharapkan balasan; **Malam** - tinjau kembali pikiran, ucapan, dan perbuatan dengan jujur, dan jika melakukan kesalahan - akui, perbaiki, dan jadikan sebagai pelajaran.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Keadaan pikiran apakah yang paling sering menjadi dasar ucapan dan perbuatan saya?
- Ketika melakukan kebaikan, apakah motivasi saya tulus atau masih didominasi keinginan memperoleh pujian dan pengakuan?
- Apakah ucapan saya hari ini telah membawa ketenangan dan kebahagiaan atau justru menambah penderitaan orang lain?
- Kebiasaan baik apakah yang perlu saya kembangkan agar pikiran menjadi semakin jernih?
- Dalam situasi sulit, mampukah saya tetap bertindak berdasarkan cinta kasih, moralitas, dan kebijaksanaan?
- Apakah perilaku saya di media sosial mencerminkan pikiran yang bersih dan bertanggung jawab?
- Satu perbuatan bajik apakah yang dapat saya lakukan hari ini tanpa mengharapkan balasan?

Kesimpulan

Dhammapada syair 2 mengajarkan bahwa pikiran yang jernih, tulus, dan bebas dari niat buruk merupakan sumber kebahagiaan yang sejati. Melalui kisah Maṭṭhakuṇḍalī dalam *Dhammapada Aṭṭhakathā*, Sang Buddha menunjukkan bahwa kemurnian pikiran

(batin) memiliki kekuatan besar dalam membentuk *kamma* dan menentukan arah kehidupan. Syair ini melengkapi syair pertama dengan menampilkan sisi positif hukum sebab-akibat: sebagaimana pikiran yang tidak baik membawa penderitaan, demikian pula pikiran yang baik akan membawa kebahagiaan yang mengikuti seseorang seperti bayangan yang tidak pernah meninggalkannya. Bagi umat Buddha, syair ini menjadi dorongan untuk terus memelihara niat baik, mengembangkan kebajikan, dan membersihkan pikiran (batin) sebagai landasan menuju kebahagiaan, untuk akhirnya nanti merealisasi *Nibbāna*.

05.
"SEGALA SESUATU YANG BERKONDISI ADALAH TIDAK KEKAL"

Sabbe saṅkhārā aniccā'ti
yadā paññāya passati
atha nibbindati dukkhe
esa maggo visuddhiyā.

"Segala sesuatu yang berkondisi adalah tidak kekal. Apabila seseorang melihat kenyataan ini dengan kebijaksanaan, ia akan merasa jemu terhadap penderitaan. Kejemuan terhadap penderitaan itu adalah Jalan menuju kesucian."

[***Dhammapada*: Syair 277** ~ Bab XX – *Maggavagga* (Jalan)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Yang Berhubungan Dengan *Anicca* (Serta *Dukkha* Dan *Anattā*)"

Ketika sedang berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-277 (beserta 278 dan 279) dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada tiga kelompok lima ratus *bhikkhu*.

Setelah menerima pelajaran meditasi dari Sang Buddha, lima ratus *bhikkhu* pergi ke sebuah hutan untuk berlatih meditasi. Tetapi mereka mengalami sedikit kemajuan, sehingga mereka kembali kepada Sang Buddha dan menanyakan pelajaran meditasi lainnya yang akan membuat mereka mencapai hasil yang lebih baik. Dalam pikiran-Nya, Sang Buddha mengetahui bahwa pada masa Buddha Kassapa, *bhikkhu-bhikkhu* itu bermeditasi dengan objek ketidakkekalan (*anicca*).

Sang Buddha lalu berkata, "Para *bhikkhu*, semua yang berkondisi adalah subjek dari perubahan dan akan musnah. Oleh karena itu, tidaklah kekal."

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair 277 berikut:

"Segala sesuatu yang berkondisi adalah tidak kekal. Apabila seseorang melihat kenyataan ini dengan kebijaksanaan, ia akan merasa jemu terhadap penderitaan. Kejemuan terhadap penderitaan itu adalah Jalan menuju kesucian."

Lima ratus *bhikkhu* tersebut mencapai tingkat kesucian *Arahat* setelah khotbah *Dhamma* itu sepenuhnya berakhir.

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. "*Sabbe saṅkhārā aniccā*"

Inilah salah satu pernyataan paling mendasar dalam Buddhisme. Semua yang muncul karena sebab dan kondisi pasti mengalami tiga tahap, yakni muncul, berubah, dan lenyap. Tidak ada sesuatu yang berkondisi yang dapat dipertahankan selamanya dalam keadaan yang sama.

Tubuh berubah, usia berubah, perasaan berubah, pikiran berubah, hubungan berubah, kondisi ekonomi berubah, kedudukan berubah, kesehatan berubah, popularitas berubah, kebahagiaan berubah, kesedihan berubah. Bahkan keadaan yang sangat kita sukai pun berubah. Dengan demikian, masalah manusia bukan terutama karena perubahan terjadi.

Masalah muncul karena manusia menginginkan sesuatu yang memang tidak kekal untuk menjadi kekal. Kita ingin tetap sehat padahal kesehatan berubah. Kita ingin orang-orang yang disukai selalu bersama kita padahal hubungan berubah. Kita ingin kondisi baik tidak berakhir padahal semua kondisi berubah. *Dhamma* mengajarkan kita untuk melihat kenyataan sebagaimana adanya, bukan sebagaimana yang kita inginkan.

Ketidakkekalan bukanlah pandangan pesimistis, melainkan deskripsi tentang kenyataan sebagaimana adanya. *Anicca* bukan berarti semuanya sia-sia. Ini salah satu kesalahpahaman yang perlu dihindari. Jika segala sesuatu tidak kekal, bukan berarti "Kalau begitu tidak ada gunanya melakukan apa pun." Justru sebaliknya. Karena segala sesuatu berubah, perbuatan kita mempunyai arti.

Karena kita sakit, kita dapat merawat tubuh. Karena kita belum bijaksana, kita dapat belajar. Karena kita mempunyai kebiasaan buruk, kita dapat mengubahnya. Karena kita sedang mengalami masalah, masalah tersebut juga tidak permanen (bisa berubah atau selesai). Karena kita sedang berada dalam kondisi baik, kita tidak boleh terlena karena itu pun bisa berubah.

Dengan demikian, *anicca* mempunyai dua sisi, yakni pertama - jangan melekat pada sesuatu yang berubah; kedua - manfaatkan perubahan untuk melakukan kebajikan dan mengembangkan diri.

2. Melihat kenyataan dengan kebijaksanaan (*paññā*)

Kalimat "*yadā paññāya passati*" tidak sekadar berarti mengetahui secara intelektual. Yang dimaksud adalah melihat secara langsung melalui pengalaman meditasi bahwa segala sesuatu memang berubah dari saat ke saat.

Perbedaan antara pengetahuan biasa dan kebijaksanaan dapat digambarkan sebagai berikut:

- Pengetahuan: "Saya tahu bunga akan layu."
- Kebijaksanaan: "Saya benar-benar melihat bahwa segala sesuatu terus berubah dan tidak dapat dipertahankan."

Inilah yang disebut *vipassanā-ñāṇa* (pengetahuan pandangan terang).

3. Menjadi jemu terhadap penderitaan (*Nibbindati*)

Kata "*nibbindati*" sering diterjemahkan sebagai "menjadi jemu", "muak", atau "melepaskan ketertarikan". Yang dimaksud bukan kebencian terhadap kehidupan, melainkan berhentinya keterikatan terhadap apa yang berubah-ubah. Ketika seseorang benar-benar memahami bahwa segala sesuatu tidak kekal, ia tidak lagi mengejar kebahagiaan yang semu melalui objek-objek duniawi. Sebaliknya, ia mulai mengarahkan batinnya kepada pembebasan.

4. Jalan menuju kemurnian

Kalimat penutup "*esa maggo visuddhiyā*" berarti "inilah Jalan menuju kemurnian batin". Kemurnian (*visuddhi*) dicapai ketika batin terbebas dari keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*), dan kebodohan batin (*moha*). Penglihatan terhadap *anicca* menjadi salah satu pintu utama menuju pembebasan.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Segala sesuatu yang berkondisi bersifat tidak kekal.
- Ketidakkekalan harus dilihat dengan kebijaksanaan.
- Kemelekatan terhadap sesuatu yang berubah menimbulkan penderitaan.
- Pemahaman terhadap ketidakkekalan melahirkan *nibbidā*.
- Ketidakterpikatan mengurangi kemelekatan.
- Pandangan terang merupakan Jalan menuju kesucian.
- Penerimaan terhadap perubahan membawa kebebasan batin.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Kebijaksanaan (*paññā*) — melihat kehidupan sesuai kenyataan.
- Perhatian penuh (*sati*) — menyadari perubahan tubuh dan batin dari saat ke saat.
- Pandangan benar (*sammā-diṭṭhi*) — memahami sifat tidak kekal dari fenomena berkondisi.
- Penerimaan — menerima perubahan tanpa penolakan yang berlebihan.
- Ketidakmelekatan — mengasihi, menggunakan, dan menjalani sesuatu tanpa menganggapnya sebagai milik yang kekal.
- Keseimbangan batin (*upekkhā*) — tidak mudah terguncang oleh perubahan keadaan.
- Ketekunan dalam latihan — menggunakan kesadaran akan ketidakkekalan untuk meningkatkan kualitas hidup dan batin.
- Pemurnian batin (*visuddhi*) — membebaskan batin dari kekotoran melalui pemahaman mendalam.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 1 dan 2

Dhammapada syair 1 dan 2 menjelaskan bahwa pengalaman kita sangat berkaitan dengan pikiran "*manopubbaṅgamā dhammā*" (pikiran adalah pelopor segala keadaan). Jika *Dhammapada* syair 1 dan 2 membantu kita memahami bagaimana pikiran memengaruhi pengalaman, *Dhammapada* syair 277 membantu kita memahami karakteristik segala sesuatu yang dialami pikiran tersebut. Jadi keduanya dapat dipraktikkan bersama, yakni *Dhammapada* syair 1 dan 2 - perhatikan pikiran; *Dhammapada* syair 277 - perhatikan bahwa pikiran dan pengalaman yang muncul pun berubah.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 21

Dhammapada syair 21 menyatakan "*appamādo amataṁ padaṁ*" (kewaspadaan adalah Jalan menuju keabadian (*Nibbāna*)). Mengapa kesadaran *anicca* dapat menghasilkan *appamāda* (kewaspadaan/ketidaklengahan)? Karena ketika seseorang benar-benar memahami bahwa waktu terbatas dan kehidupan berubah, ia tidak ingin membuang kesempatan. Kesadaran *anicca* seharusnya menghasilkan dirinya lebih serius berlatih *Dhamma*, lebih rajin bermeditasi, lebih cepat memperbaiki kesalahan, lebih banyak melakukan kebajikan, lebih sedikit menunda perubahan diri. Dengan kata lain, *anicca* bukan alasan untuk pasif. *Anicca* adalah alasan untuk berlatih sekarang.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 170

Dhammapada syair 170 menggunakan gambaran dunia seperti gelembung air dan fatamorgana. Ini sangat dekat dengan perspektif *anicca*. Kita melihat sesuatu seolah-olah solid dan permanen. Tetapi ketika diperiksa dengan kebijaksanaan, kita akan melihat proses: muncul → berlangsung → berubah → lenyap. Dengan demikian, *Dhammapada* syair 170 memperkuat cara melihat realitas yang dikembangkan dalam *Dhammapada* syair 277.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 182

Kesadaran bahwa hidup tidak kekal membuat kita menyadari betapa berharganya kesempatan hidup. Kita tidak tahu berapa lama kita hidup, kapan kesehatan berubah, kapan kondisi keluarga berubah, kapan kesempatan belajar *Dhamma* berakhir. Maka kesadaran *anicca* seharusnya melahirkan *appamāda* (kewaspadaan/ketidaklengahan), bukan ketakutan.

Hubungan Dengan Tiga Corak Universal Kehidupan (*Tilakkhaṇa*)

Syair ini merupakan bagian pertama dari tiga syair yang berkaitan dengan *Tilakkhaṇa*. Ketiganya dapat dipandang sebagai tiga pintu refleksi yang saling memperdalam. *Dhammapada* syair 277 (tentang *anicca* - ketidakkekalan) bahwa "Ini berubah." *Dhammapada* syair 278 (tentang *Dukkha* - penderitaan, ketidakmemuaskan) bahwa "Karena

berubah dan tidak dapat dipertahankan, menggenggamnya tidak dapat memberikan kepuasan permanen." *Dhammapada* syair 279 (tentang *Anattā* – tanpa inti diri) bahwa "Karena demikian, tidak tepat menganggap fenomena tersebut sebagai 'aku' atau 'milikku' secara mutlak."

Dengan demikian, *Dhammapada* syair 277 merupakan pintu masuk yang sangat kuat menuju pemahaman "Tiga Corak Universal Kehidupan" (*Tilakkhaṇa*).

Hubungan Dengan Empat Kebenaran Mulia

Syair ini berkaitan erat dengan Kebenaran Mulia:

- Pertama: memahami hakikat penderitaan.
- Kedua: melihat bahwa kemelekatan pada yang tidak kekal menjadi sebab penderitaan.
- Ketiga: melepaskan kemelekatan menuju lenyapnya penderitaan.
- Keempat: menempuh Jalan menuju kesucian (*visuddhi*).

Hubungan Dengan *Paṭiccasamuppāda*

Paṭiccasamuppāda (sebab musabab yang saling bergantungan) menjelaskan bahwa fenomena muncul karena kondisi. Apa yang muncul karena kondisi juga bergantung pada kondisi. Ketika kondisi berubah atau berhenti, fenomena tersebut juga berubah atau berhenti. Dengan demikian, *anicca* bukanlah sekadar "semua benda rusak". Lebih mendalam adalah segala sesuatu yang bergantung pada kondisi, tidak mempunyai kemampuan untuk mempertahankan keberadaan dan keadaannya secara permanen. Inilah salah satu alasan mengapa pemahaman *anicca* sangat penting dalam memahami proses sebab-akibat buddhis.

Hubungan Dengan *Satipaṭṭhāna* Dan Meditasi *Vipassanā*

Dhammapada syair 277 sangat erat hubungannya dengan praktik meditasi pandangan terang. Dalam *Satipaṭṭhāna*, praktisi mengembangkan perhatian terhadap tubuh, perasaan, pikiran, *dhamma*. Yang diamati bukan sekadar "apa yang sedang terjadi", tetapi juga munculnya dan lenyapnya fenomena. Dengan demikian, meditator belajar melihat *anicca* secara langsung.

Misalnya, ketika muncul rasa sakit: awalnya kecil, kemudian meningkat, berubah intensitas, berubah lokasi, menurun, menghilang. Demikian pula dengan pikiran: muncul → berlangsung → berubah → lenyap. Itulah *anicca* dalam pengalaman langsung. Melalui pengamatan yang berkesinambungan, pemahaman tentang *anicca* tidak lagi bersifat teoritis, tetapi menjadi pengalaman langsung yang mengikis kemelekatan.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 277 ini populer karena menyampaikan salah satu Ajaran paling mendasar dalam Buddhisme, yaitu *anicca* atau ketidakkekalan, dengan bahasa yang singkat tetapi mendalam. Pesannya bersifat universal dan dapat dibuktikan langsung bahwa tubuh menua, perasaan berubah, hubungan berkembang, kekayaan dapat hilang, dan setiap keadaan akan berlalu. Syair ini juga terkenal karena bersama syair 278 dan 279 menjelaskan tiga corak umum kehidupan—*anicca*, *dukkha*, dan *anattā*—sekaligus menunjukkan bahwa pemahaman langsung atas kenyataan tersebut merupakan Jalan menuju pemurnian dan pembebasan batin.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 277 ini sangat relevan dalam kehidupan modern yang penuh perubahan cepat, seperti perubahan teknologi, pekerjaan, kondisi ekonomi, kesehatan, hubungan, dan kedudukan sosial. Banyak kecemasan muncul karena manusia menginginkan kepastian serta berusaha mempertahankan keadaan yang sebenarnya terus berubah. Dengan memahami *anicca*, umat Buddha dapat menghadapi perubahan secara lebih realistis, tidak terlalu melekat pada keberhasilan, tidak larut dalam kehilangan, dan tetap melakukan tindakan terbaik dengan kesadaran, kebijaksanaan, serta keseimbangan batin.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, semisal menyadari bahwa tubuh terus berubah dapat mendorong kita menjaga kesehatan tanpa terobsesi pada kemudaan atau penampilan; ketika sakit atau mengalami penurunan kemampuan, kita berusaha melakukan perawatan dengan baik sambil menerima kenyataan secara bijaksana.

Dalam keluarga, semisal kita menyadari bahwa orang tua menua, anak-anak bertumbuh, dan hubungan keluarga berubah. Kesadaran ini mendorong kita menghargai kebersamaan, mengungkapkan kasih sayang, meminta maaf, dan tidak menunda melakukan kebaikan.

Dalam pekerjaan dan bisnis, semisal jabatan, keuntungan, kondisi pasar, kebijakan, dan keberhasilan perusahaan tidak bersifat tetap. Karena itu, kita perlu adaptif, terus belajar, mempersiapkan risiko, dan tidak menjadikan jabatan atau kekayaan sebagai sumber utama identitas diri.

Dalam menghadapi keberhasilan, semisal ketika memperoleh keuntungan, pujian, atau kedudukan, kita menikmatinya dengan rasa syukur tanpa menjadi sombong; memahami bahwa keberhasilan muncul karena banyak sebab dan kondisi serta dapat berubah sewaktu-waktu.

Dalam menghadapi kegagalan dan kehilangan, semisal saat mengalami kegagalan, perpisahan, atau kerugian, kita mengingat bahwa keadaan menyakitkan pun tidak kekal. Pemahaman ini bukan untuk menyangkal kesedihan, melainkan membantu kita tidak tenggelam di dalamnya dan perlahan mengambil langkah yang tepat.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal perbedaan pendapat dan konflik juga berubah. Kita tidak perlu mengabadikan kemarahan atau memberi label buruk kepada seseorang seolah-olah ia tidak mungkin berubah. Kita tetap menjaga batas yang sehat sambil membuka ruang bagi perbaikan.

Dalam penggunaan media sosial, semisal popularitas, komentar, jumlah pengikut, dan perhatian publik bersifat sementara. Karena itu, kita tidak menggantungkan harga diri pada respons warganet dan tidak langsung bereaksi ketika menerima kritik atau komentar negatif.

Dalam menghadapi emosi, semisal ketika kemarahan, kesedihan, kecemasan, atau kegembiraan muncul, kita dapat mengamati "Perasaan ini muncul karena kondisi tertentu dan akan berubah." Dengan demikian, kita tidak terburu-buru berbicara atau berbuat di bawah pengaruh emosi.

Dalam meditasi, semisal memperhatikan perubahan pada napas, sensasi tubuh, perasaan, dan pikiran. Mengamati bagaimana setiap pengalaman muncul, berlangsung sejenak, lalu lenyap. Latihan ini membantu pemahaman tentang *anicca* berkembang dari sekadar pengetahuan menjadi penghayatan langsung.

Dalam latihan spiritual, semisal kesadaran akan ketidakkekalan mengingatkan bahwa kesempatan untuk berbuat baik dan berlatih *Dhamma* tidak berlangsung selamanya. Oleh sebab itu, jangan menunda ber-*dāna*, menjaga moralitas, bermeditasi, belajar *Dhamma*, dan mengembangkan kebijaksanaan.

Hal-Hal Lain Yang Relevan

Salah satu syair meditasi yang paling terkenal

Dhammapada syair 277 merupakan salah satu syair yang paling sering dibacakan dalam retret meditasi *Vipassanā*. Bersama syair 278 dan 279, syair ini menjadi dasar perenungan terhadap tiga corak universal kehidupan.

Perbedaan antara "*saṅkhārā*" dan "*dhammā*"

Dalam Dhammapada syair 277 dan 278 digunakan istilah "*saṅkhārā*", karena yang dibahas adalah semua fenomena yang berkondisi. Namun pada syair 279 digunakan istilah "*dhamma*", yang cakupannya lebih luas, baik fenomena berkondisi maupun yang tidak

berkondisi, yaitu *Nibbāna*. Oleh sebab itu, hanya syair 279 yang menyatakan "semua *dhamma* adalah *anattā*".

Anicca bukan sekadar perubahan fisik

Ketidakkekalan (*anicca*) juga mencakup pikiran, perasaan, persepsi, kehendak, dan kesadaran. Dengan melihat perubahan terus-menerus pada lima kelompok kehidupan (*pañcakkhandha*), praktisi meditasi mengembangkan kebijaksanaan yang mengikis kemelekatan.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Apakah saya sungguh-sungguh menerima bahwa tubuh, kesehatan, usia, dan seluruh keadaan hidup saya terus berubah?
- Hal apakah yang saat ini saya genggam terlalu erat seolah-olah dapat bertahan selamanya?
- Ketika mengalami perubahan yang tidak saya sukai, apakah saya menanggapinya dengan kebijaksanaan atau dengan penolakan, kemarahan, dan keluhan?
- Dapatkah saya melihat bahwa perasaan sedih, cemas, marah, maupun gembira muncul karena kondisi tertentu dan tidak akan berlangsung selamanya?
- Apakah kesadaran akan ketidakkekalan membuat saya lebih menghargai keluarga, sahabat, waktu, kesehatan, dan kesempatan untuk berbuat baik?
- Dapatkah saya menikmati keberhasilan dan kebahagiaan tanpa menjadi sombong, melekat, atau takut kehilangannya?
- Jika kehidupan ini tidak pasti dan kesempatan berlatih tidak berlangsung selamanya, kebajikan apa yang seharusnya mulai saya lakukan hari ini?

Kesimpulan

Dhammapada syair 277 mengajarkan bahwa segala fenomena yang berkondisi adalah tidak kekal (*anicca*). Ketika kebenaran ini dipahami bukan hanya secara intelektual, tetapi juga melalui kebijaksanaan yang lahir dari pengamatan langsung, kemelekatan terhadap dunia berangsur-angsur memudar. Dari sanalah muncul pelepasan terhadap penderitaan dan terbuka Jalan menuju kemurnian batin (*visuddhi*). Bersama syair 278 dan 279, syair ini membentuk inti Ajaran tentang Tiga Corak Universal Kehidupan (*Tilakkhaṇa*) dan menjadi salah satu landasan terpenting dalam praktik meditasi *Vipassanā* serta dalam pembinaan umat Buddha.

06.
" SEGALA SESUATU YANG BERKONDISI ADALAH PENDERITAAN"

Sabbe saṅkhārā dukkhā'ti
yadā paññāya passati
atha nibbindati dukkhe
esa maggo visuddhiyā.

"Segala sesuatu yang berkondisi adalah penderitaan. Apabila seseorang melihat kenyataan ini dengan kebijaksanaan, ia akan merasa jemu terhadap penderitaan. Kejemuan terhadap penderitaan itu adalah Jalan menuju kesucian."

[***Dhammapada*: Syair 278** ~ Bab XX – *Maggavagga* (Jalan)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Yang Berhubungan Dengan *Dukkha* (Serta *Anicca* Dan *Anattā*)"

Ketika sedang berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-278 (beserta 277 dan 279) dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada tiga kelompok lima ratus *bhikkhu*.

Setelah menerima pelajaran meditasi dari Sang Buddha, lima ratus *bhikkhu* pergi ke sebuah hutan untuk berlatih meditasi. Tetapi mereka mengalami sedikit kemajuan, sehingga mereka kembali kepada Sang Buddha dan menanyakan pelajaran meditasi lainnya yang akan membuat mereka mencapai hasil yang lebih baik. Dalam pikiran-Nya, Sang Buddha mengetahui bahwa pada masa Buddha Kassapa, *bhikkhu-bhikkhu* itu bermeditasi dengan objek penderitaan (*dukkha*).

Sang Buddha lalu berkata, "Para *bhikkhu*, semua yang berkondisi tidak memuaskan dan menyebabkan penderitaan. Oleh karena itu, segala kelompok kehidupan (*khandha*) adalah *dukkha*."

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair 278 berikut:

"Segala sesuatu yang berkondisi adalah penderitaan. Apabila seseorang melihat kenyataan ini dengan kebijaksanaan, ia akan merasa jemu terhadap penderitaan. Kejemuan terhadap penderitaan itu adalah Jalan menuju kesucian."

Lima ratus *bhikkhu* mencapai tingkat kesucian *Arahat* setelah khotbah *Dhamma* itu sepenuhnya berakhir.

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. "*Sabbe saṅkhārā dukkhā*"

Kalimat pertama berbunyi "*sabbe saṅkhārā dukkhā*", yang artinya "semua fenomena yang berkondisi adalah *dukkha*". Pernyataan ini bukan berarti setiap saat kehidupan hanya berisi rasa sakit atau kesedihan. Yang dimaksud adalah bahwa semua fenomena yang bergantung pada sebab dan kondisi tidak mampu memberikan kepuasan yang sempurna dan kekal.

Mengapa demikian? Karena semua yang berkondisi akan berubah, dapat rusak, dapat hilang, tidak sepenuhnya berada dalam kendali kita. Oleh sebab itu, apa pun yang dilekati pada akhirnya dapat menjadi sumber penderitaan.

2. Makna *dukkha* yang lebih luas

Dukkha mencakup tiga tingkatan, yakni:

1. *Dukkha-dukkhatā*

Ini adalah penderitaan yang secara langsung terasa sebagai penderitaan, semisal sakit fisik, penyakit, kesedihan, kehilangan, kematian, konflik, ketakutan, rasa sakit. Contohnya, seseorang kehilangan orang yang dicintai. Ini jelas merupakan pengalaman *dukkha*.

2. *Vipariṇāma-dukkhatā*

Sesuatu yang menyenangkan menjadi *dukkha* karena berubah. Contohnya, kita memiliki rumah yang sangat kita cintai. Rumah itu memberikan kebahagiaan. Tetapi kemudian rumah mulai rusak, lingkungan berubah, kita harus pindah, rumah terkena bencana, atau kita meninggal. Kebahagiaan yang sebelumnya muncul dari rumah tersebut tidak dapat dipertahankan selamanya.

3. *Saṅkhāra-dukkhatā*

Ini adalah aspek yang paling dalam. Segala sesuatu yang terkondisi berada dalam proses: muncul → berlangsung → berubah → lenyap. Karena bergantung pada kondisi, ia tidak memiliki kestabilan absolut. Dengan demikian, bahkan keadaan yang sangat menyenangkan tetap berada dalam wilayah *saṅkhāra-dukkha*. Inilah salah satu alasan mengapa *Dhammapada* syair 278 sangat erat dengan *vipassanā*.

3. Melihat kenyataan dengan kebijaksanaan (*paññā*)

Kalimat "*yadā paññāya passati*" menunjukkan bahwa pemahaman tentang *dukkha* bukan sekadar teori. Melalui meditasi *vipassanā*, praktisi mengamati bahwa tubuh berubah setiap saat, perasaan muncul dan lenyap, pikiran berganti-ganti, dan emosi tidak pernah tetap. Pengamatan langsung ini melahirkan kebijaksanaan yang membebaskan.

4. Menjadi jemu terhadap penderitaan (*Nibbindati*)

Kata "*nibbindati*" berarti munculnya kejenuhan terhadap lingkaran kelahiran dan kematian (*saṁsāra*), bukan kebencian terhadap kehidupan. Praktisi mulai menyadari bahwa mengejar kebahagiaan semata-mata melalui hal-hal duniawi tidak akan pernah memberikan kepuasan yang sempurna.

Kesadaran ini mendorongnya untuk mengembangkan pelepasan (*virāga*).

5. Jalan menuju kemurnian

Kalimat penutup "*esa maggo visuddhiyā*" menunjukkan bahwa memahami *dukkha* bukanlah tujuan akhir. Pemahaman tersebut merupakan pintu masuk menuju pemurnian batin melalui pelepasan kemelekatan, penghancuran noda batin (*kilesa*), dan pencapaian *Nibbāna*.

Apakah "*Dukkha*" Berarti "Semua adalah penderitaan"?

Tidak sesederhana itu. Ini adalah salah satu kesalahpahaman paling umum terhadap Buddhisme. Dalam bahasa sehari-hari, "*dukkha*" sering diterjemahkan sebagai penderitaan, kesengsaraan, kesakitan. Tetapi dalam konteks *Dhamma*, *dukkha* memiliki cakupan yang jauh lebih luas.

Sesuatu dapat terasa menyenangkan, membahagiakan, nyaman, sukses, indah, memuaskan, namun tetap termasuk *dukkha* apabila kebahagiaan tersebut tidak stabil, bergantung pada kondisi, dapat berubah, dan tidak dapat dimiliki secara mutlak. Misalnya kita memperoleh pekerjaan yang sangat kita sukai. Itu menyenangkan. Tetapi pekerjaan tersebut dapat berubah, perusahaan dapat berubah, kesehatan dapat berubah, jabatan dapat hilang, keinginan kita dapat berubah, bahkan hidup kita sendiri berubah.

Jadi masalahnya bukan "pekerjaan itu buruk" melainkan "pekerjaan yang berkondisi tidak dapat dijadikan sumber kepuasan mutlak yang permanen". Inilah nuansa penting dari *dukkha*.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Segala sesuatu yang berkondisi tidak dapat memberikan kepuasan yang kekal.
- *Dukkha* memiliki makna yang luas.
- Kemelekatan memperbesar penderitaan.
- Pemahaman harus disertai kebijaksanaan.
- Kesenangan duniawi bukan kebahagiaan tertinggi.
- Pemahaman terhadap *dukkha* melahirkan ketidakterpikatan.
- Melihat *dukkha* merupakan bagian dari Jalan pembebasan.

- Kebijaksanaan membawa pemurnian batin

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Kebijaksanaan (*paññā*): memahami sifat tidak memuaskan dari segala fenomena berkondisi.
- Pandangan benar (*sammā-diṭṭhi*): melihat *dukkha* sebagai kenyataan yang perlu dipahami, bukan sebagai alasan untuk berputus asa.
- Perhatian penuh (*sati*): mengenali penderitaan dan reaksi batin ketika keduanya sedang muncul.
- Penerimaan realistis: menerima bahwa hidup tidak selalu berjalan sesuai keinginan.
- Ketidakmelekatan: tidak menggantungkan kebahagiaan sepenuhnya pada sesuatu yang berubah.
- Keseimbangan batin (*upekkhā*): tetap tenang menghadapi keadaan menyenangkan maupun tidak menyenangkan.
- Kesederhanaan dan rasa cukup (*santuṭṭhi*): mengurangi pengejaran tanpa akhir terhadap kepuasan duniawi.
- Ketekunan (*viriya*): berusaha mengatasi penyebab penderitaan melalui latihan *Dhamma*.
- Pemurnian batin (*visuddhi*): membersihkan batin dari keserakahan, kebencian, dan kebodohan.

Hubungan Dengan Tiga Corak Universal Kehidupan (*Tilakkhaṇa*)

Syair ini merupakan bagian kedua dari tiga syair yang berkaitan dengan *Tilakkhaṇa*. Ketiganya dapat dipandang sebagai tiga pintu refleksi yang saling memperdalam. *Dhammapada* syair 277 (tentang *Anicca* - ketidakkekalan) “Ini berubah.” *Dhammapada* syair 278 (tentang *Dukkha* – penderitaan, ketidakmemuaskan) “Karena berubah dan tidak dapat dipertahankan, menggenggamnya tidak dapat memberikan kepuasan permanen.” *Dhammapada* syair 279 (tentang *Anattā* – tanpa inti diri) “Karena demikian, tidak tepat menganggap fenomena tersebut sebagai ‘aku’ atau ‘milikku’ secara mutlak.”

Dengan demikian, *Dhammapada* syair 278 merupakan lanjutan yang sangat kuat menuju pemahaman Tiga Corak Universal Kehidupan (*Tilakkhaṇa*).

Hubungan Dengan Empat Kebenaran Mulia

Dhammapada syair 278 memiliki hubungan yang sangat kuat dengan Empat Kebenara Mulia (*Cattāri Ariyasaccāni*).

Kebenaran pertama — *Dukkha*

Kita melihat kenyataan bahwa kehidupan berkondisi tidak dapat memberikan kepuasan mutlak.

Kebenaran kedua — *Samudaya*

Mengapa kita menderita? Karena ada *taṇhā* dan kemelekatan. Kita ingin "Ini harus tetap seperti yang saya inginkan." Padahal semua yang berkondisi berubah.

Kebenaran ketiga — *Nirodha*

Jika kemelekatan dilepaskan, *dukkha* dapat berakhir.

Kebenaran keempat — *Magga*

Ada jalan praktik menuju berakhirnya *dukkha*. Menariknya, *Dhammapada* syair 278 sendiri ditutup dengan "*esa maggo visuddhiyā*" (ini adalah Jalan menuju kesucian).

Dengan demikian, *Dhammapada* syair 278 bukan hanya diagnosis masalah, tetapi juga menunjuk kepada Jalan pembebasan. Pemahaman tentang *dukkha* harus dilihat bersama sebab, berakhirnya *dukkha*, dan Jalan menuju berakhirnya *dukkha*.

Hubungan Dengan *Paṭiccasamuppāda*

Prinsip *paṭiccasamuppāda* (sebab musabab yang saling bergantungan) menjelaskan bahwa fenomena muncul karena kondisi. Karena sesuatu muncul bergantung pada kondisi; ketika kondisinya berubah, fenomena juga berubah. Contoh sederhana: kontak → perasaan → keinginan → kemelekatan → penderitaan.

Misalnya, seseorang membaca komentar negatif di media sosial: kontak terjadi → muncul perasaan tidak menyenangkan → muncul keinginan "saya harus membalas" → muncul kemelekatan pada "harga diri saya" → muncul kemarahan → muncul penderitaan.

Memahami sifat *saṅkhārā* sebagai *dukkha* membantu kita melihat "Ini semua adalah proses yang berkondisi." Dengan demikian, kita tidak harus mengikuti setiap dorongan batin.

Hubungan Dengan Lima Kelompok Kehidupan (*Pañcakkhandha*)

Dhammapada syair 278 juga sangat relevan dengan *rūpa* (jasmani), *vedanā* (perasaan), *saññā* (persepsi), *saṅkhāra* (bentukan mental), *viññāṇa* (kesadaran). Kelima agregat tersebut berubah dan tidak dapat dikendalikan sepenuhnya.

Contoh: “Saya ingin selalu sehat,” tetapi tubuh tidak selalu mengikuti keinginan. “Saya ingin selalu bahagia,” tetapi perasaan juga berubah. “Saya ingin selalu berpikir positif,” tetapi pikiran juga berubah. “Saya ingin orang selalu menghormati saya,” tetapi pendapat orang lain juga berubah.

Di sinilah seseorang mulai melihat secara langsung “Yang saya sebut ‘saya’ ternyata merupakan proses yang terus berubah.” Ini membawa kita menuju pengertian *Dhammapada* syair 279 tentang *anattā* (tanpa inti diri).

Hubungan Dengan Meditasi *Vipassanā*

Dalam meditasi pandangan terang, praktisi mengamati secara langsung bahwa sensasi tubuh terus berubah; pikiran datang dan pergi; dan perasaan menyenangkan pun akhirnya lenyap.

Dengan melihat sifat ini berulang kali, kemelekatan akan berangsur-angsur berkurang.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 278 ini populer karena mengungkap salah satu inti Ajaran Buddha, yaitu kenyataan tentang *dukkha* secara singkat, kuat, dan universal. Setiap manusia pernah mengalami ketidakpuasan, kehilangan, sakit, perpisahan, dan kegagalan memperoleh apa yang diinginkan. Bersama *Dhammapada* syair 277 dan 279, syair ini juga dikenal sebagai bagian dari Ajaran tentang tiga corak universal kehidupan—*anicca*, *dukkha*, dan *anattā*. Pesannya tidak berhenti pada pengakuan adanya penderitaan, tetapi menunjukkan arah yang penuh harapan bahwa penderitaan dapat dipahami, kemelekatan dapat dilepaskan, dan batin dapat disucikan.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 278 ini sangat relevan di tengah kehidupan modern yang mendorong manusia terus mengejar kekayaan, jabatan, pengakuan, penampilan, hiburan, dan popularitas digital. Pencapaian tersebut dapat berguna dan menyenangkan, tetapi tidak mampu memberikan kepuasan yang abadi. Memahami *dukkha* membantu umat Buddha bersikap realistis dengan tetap bekerja dan menjalankan tanggung jawab dengan baik, serta tidak menjadikan hal-hal duniawi sebagai sandaran kebahagiaan yang kekal. Kesadaran ini juga menolong seseorang menghadapi tekanan, kegagalan, perubahan, dan kehilangan dengan lebih tenang serta bijaksana.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, kenali perbedaan antara kebutuhan dan keinginan. Sebelum mengejar sesuatu, tanyakan kepada diri sendiri apakah hal itu benar-benar diperlukan atau

hanya usaha untuk memperoleh kepuasan sementara. Belajarlah merasa cukup tanpa kehilangan semangat untuk berkembang.

Dalam keluarga, jangan menuntut pasangan, anak, orang tua, atau saudara agar selalu bertindak sesuai harapan. Bangun hubungan berdasarkan pengertian, komunikasi, kesabaran, dan kasih sayang, bukan berdasarkan keinginan untuk mengendalikan.

Dalam pekerjaan dan bisnis, target, keuntungan, dan jabatan penting, tetapi tidak boleh menjadi satu-satunya ukuran nilai diri. Bekerjalah secara profesional dan etis, sambil memahami bahwa kondisi pasar, organisasi, dan karier dapat berubah serta tidak sepenuhnya berada dalam kendali kita.

Dalam kehidupan bermasyarakat, sadari bahwa konflik sering muncul karena masing-masing pihak melekat pada kepentingan dan pandangannya sendiri. Dengarkan orang lain, kurangi keinginan untuk selalu menang, dan carilah penyelesaian yang adil serta tidak merugikan.

Dalam penggunaan media sosial, jangan menggantungkan kebahagiaan pada jumlah pengikut, tanda suka, komentar, atau pengakuan warganet. Kepuasan dari perhatian digital biasanya singkat dan dapat menimbulkan keinginan untuk terus memperoleh lebih banyak.

Dalam menghadapi kegagalan, akui rasa kecewa tanpa menyalahkan diri sendiri secara berlebihan. Periksalah sebab dan kondisi yang menimbulkan kegagalan, ambil pelajarannya, kemudian lakukan perbaikan yang masih memungkinkan.

Dalam menghadapi keberhasilan, nikmati keberhasilan dengan rasa syukur, tetapi jangan menganggapnya sebagai jaminan kebahagiaan permanen. Gunakan keberhasilan untuk memberi manfaat kepada orang lain dan mengembangkan kebajikan.

Dalam menghadapi sakit, usia tua, dan kehilangan, jangan menyangkal kesedihan atau rasa sakit. Rawatlah tubuh dan carilah pertolongan yang diperlukan, sambil menyadari bahwa tubuh serta seluruh keadaan berkondisi memang tidak dapat sepenuhnya memberikan keamanan yang tetap.

Dalam menghadapi emosi, ketika kesedihan, kemarahan, kecemasan, atau kekecewaan muncul, amati sensasi tubuh, perasaan, dan pikiran tanpa segera bereaksi. Tanyakan "Kemelekatan atau tuntutan apakah yang berada di balik penderitaan ini?"

Dalam meditasi, amati napas, sensasi, perasaan, dan pikiran yang terus berubah. Perhatikan bahwa usaha mempertahankan pengalaman menyenangkan atau menolak pengalaman tidak menyenangkan justru menimbulkan ketegangan dan ketidakpuasan.

Dalam latihan spiritual, semisal gunakan pengalaman penderitaan sebagai bahan perenungan, bukan sebagai alasan untuk berputus asa. Kembangkan kemurahan hati,

moralitas, meditasi, dan kebijaksanaan agar sebab-sebab penderitaan secara bertahap dapat dikurangi.

Dalam membuat keputusan, sebelum bertindak, pertimbangkan apakah keputusan tersebut akan mengurangi atau justru menambah keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin. Pilih perbuatan yang membawa kesejahteraan jangka panjang bagi diri sendiri dan orang lain.

Hal-Hal Lain Yang Relevan

***Dukkha* tidak berarti pesimisme**

Salah satu kesalahpahaman yang sering muncul adalah anggapan bahwa Buddhisme mengajarkan hidup hanya penuh penderitaan. Sesungguhnya, Sang Buddha mengajarkan tentang *dukkha* adalah agar penyebabnya dapat dipahami dan diatasi. Seperti seorang tabib yang menjelaskan penyakit untuk menyembuhkannya, pengenalan terhadap *dukkha* adalah langkah awal menuju kebebasan.

***Saṅkhārā* dalam syair ini**

Sebagaimana pada *Dhammapada* syair 277, istilah "*saṅkhārā*" menunjuk pada semua fenomena yang muncul karena sebab dan kondisi. Ini meliputi tubuh, perasaan, persepsi, bentukan-bentukan batin, serta berbagai keadaan duniawi. Dengan memahami sifat *dukkha* pada semua fenomena berkondisi, kita akan terdorong untuk melepaskan kemelekatan.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Terhadap hal, orang, kedudukan, atau keadaan apakah saya menggantungkan kebahagiaan secara berlebihan?
- Apakah penderitaan yang saya alami menjadi lebih berat karena saya menuntut agar kehidupan selalu berjalan sesuai keinginan saya?
- Ketika keinginan terpenuhi, berapa lama kepuasan itu bertahan sebelum muncul keinginan yang baru?
- Dapatkah saya menikmati hal-hal menyenangkan tanpa melekat dan tanpa takut secara berlebihan akan kehilangannya?
- Ketika menghadapi kesulitan, apakah saya hanya mengeluh atau berusaha memahami sebab dan kondisi yang menimbulkannya?
- Kebiasaan, keinginan, atau kemelekatan apakah yang perlu saya kurangi agar hidup menjadi lebih sederhana dan damai?

- Apakah pemahaman tentang *dukkha* membuat saya menjadi pesimis, atau justru mendorong saya untuk hidup lebih bijaksana, penuh kasih, dan tekun berlatih?

Kesimpulan

Dhammapada syair 278 mengajarkan bahwa semua fenomena yang berkondisi bersifat *dukkha*, yaitu tidak mampu memberikan kepuasan yang sempurna dan kekal. Ketika kenyataan ini dipahami melalui kebijaksanaan yang lahir dari pengalaman langsung, kemelekatan terhadap dunia berangsur-angsur memudar dan muncul pelepasan terhadap lingkaran penderitaan. Bersama *Dhammapada* syair 277 dan 279, syair ini menjadi landasan penting bagi pemahaman Tiga Corak Universal Kehidupan (*Tilakkhaṇa*) serta praktik meditasi *vipassanā*. Bagi umat Buddha, syair ini bukanlah Ajaran untuk memandang hidup secara pesimistis, melainkan undangan untuk melihat kenyataan sebagaimana adanya sehingga dapat menempuh Jalan menuju kemurnian batin (*visuddhi*) dan akhirnya mencapai *Nibbāna*.

07.
"SEGALA KEBERADAAN ADALAH TANPA INTI DIRI"

Sabbe dhammā anattā'ti
yadā paññāya passati
atha nibbindati dukkhe
esa maggo visuddhiyā.

"Segala keberadaan adalah tanpa inti diri. Apabila seseorang melihat kenyataan ini dengan kebijaksanaan, ia akan merasa jemu terhadap penderitaan. Kejemuan terhadap penderitaan itu adalah Jalan menuju kesucian."

[***Dhammapada*: Syair 279** ~ Bab XX – *Maggavagga* (Jalan)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Yang Berhubungan Dengan *Anattā* (Serta *Anicca* Dan *Dukkha*)"

Ketika sedang berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-279 (beserta 277 dan 278) dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada tiga kelompok lima ratus *bhikkhu*.

Setelah menerima pelajaran meditasi dari Sang Buddha, lima ratus *bhikkhu* pergi ke sebuah hutan untuk berlatih meditasi. Tetapi mereka mengalami sedikit kemajuan, sehingga mereka kembali kepada Sang Buddha dan menanyakan pelajaran meditasi lainnya yang akan membuat mereka mencapai hasil yang lebih baik. Dalam pikiran-Nya, Sang Buddha mengetahui bahwa pada masa Buddha Kassapa, *bhikkhu-bhikkhu* itu bermeditasi dengan objek tanpa inti diri (*anattā*).

Sang Buddha lalu berkata, "Para *bhikkhu*, segala perpaduan hidup adalah tanpa inti diri. Oleh karena itu, bukan subjek ke-aku-an."

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair 279 berikut:

"Segala keberadaan adalah tanpa inti diri. Apabila seseorang melihat kenyataan ini dengan kebijaksanaan, ia akan merasa jemu terhadap penderitaan. Kejemuan terhadap penderitaan itu adalah Jalan menuju kesucian."

Lima ratus *bhikkhu* mencapai tingkat kesucian *Arahat* setelah khotbah *Dhamma* itu sepenuhnya berakhir.

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. "*Sabbe dhammā anattā*"

Kalimat pertama berbunyi "*sabbe dhammā anattā*", yang artinya "semua *dhamma* adalah tanpa inti diri". Ini merupakan salah satu Ajaran yang paling mendalam dalam Buddhisme.

Anattā tidak berarti bahwa manusia "tidak ada", melainkan bahwa tidak ada inti diri yang kekal, tetap, berdiri sendiri, dan sepenuhnya mengendalikan semua pengalaman.

Apa yang biasa disebut "aku" sesungguhnya merupakan gabungan dari berbagai proses yang saling bergantung dan terus berubah.

2. Mengapa digunakan kata "*dhammā*", bukan "*saṅkhārā*"?

Inilah salah satu perbedaan penting antara *Dhammapada* syair 277 dan 278 dengan syair 279.

Dhammapada syair 277 adalah tentang "*sabbe saṅkhārā aniccā*" (semua fenomena berkondisi adalah tidak kekal). *Dhammapada* syair 278 adalah tentang "*sabbe saṅkhārā dukkha*" (semua fenomena berkondisi adalah tidak memuaskan). Adapun, *Dhammapada* syair 279 adalah tentang "*sabbe dhammā anattā*" (semua keberadaan adalah tanpa inti diri).

Dalam *Dhammapada* syair 279, yang digunakan adalah kata "*dhammā*", bukan "*saṅkhārā*". Istilah "*dhammā*" mencakup semua fenomena berkondisi (*saṅkhata dhamma*) maupun fenomena yang tidak berkondisi (*asaṅkhata dhamma*), yaitu *Nibbāna*. Artinya, bahkan terhadap *Nibbāna* pun tidak dapat dikatakan ada suatu "diri" atau "aku" yang kekal. Dengan demikian, Ajaran *anattā* memiliki cakupan yang paling luas.

3. *Anattā* bukan nihilisme

Salah satu kesalahpahaman yang sering muncul adalah anggapan bahwa "*anattā*" berarti "tidak ada apa-apa" atau "manusia tidak ada". Itu bukanlah maksud Sang Buddha. Yang diajarkan adalah ada tubuh, ada perasaan, ada persepsi, ada bentukan-bentukan batin, ada kesadaran. Namun, semuanya itu muncul karena sebab dan kondisi, berubah setiap saat, tidak dapat dipertahankan, dan tidak dapat dikendalikan sepenuhnya.

Oleh karenanya, tidak tepat menyebut salah satu atau gabungan semuanya sebagai suatu "aku" yang kekal.

4. Melihat kenyataan dengan kebijaksanaan (*paññā*)

Kalimat "*yadā paññāya passati*" berarti bahwa pemahaman tentang *anattā* bukan sekadar hasil dari membaca atau berpikir. Melalui latihan *vipassanā*, praktisi mengamati bahwa pikiran muncul lalu lenyap, perasaan berubah, tubuh menua, emosi berganti. Tidak ditemukan suatu inti yang tetap di balik semua proses tersebut. Penglihatan langsung inilah yang disebut kebijaksanaan (*paññā*).

5. Jalan menuju kemurnian

Sebagaimana pada Dhammapada syair 277 dan 278, penutup syair 279 berbunyi "*esa maggo visuddhiyā*", yang berarti "inilah Jalan menuju kesucian". Ketika kemelekatan terhadap konsep "aku" memudar, keserakahan, kebencian, dan kesombongan pun berkurang. Dari sinilah proses pemurnian batin berlangsung hingga mencapai pembebasan.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Tidak terdapat diri yang kekal dan tidak berubah.
- Tubuh dan batin bukan milik yang dapat dikuasai sepenuhnya.
- Pribadi merupakan proses yang saling bergantung.
- *Anattā* bukan nihilisme.
- Kemelekatan pada "aku" dan "milikku" menimbulkan penderitaan.
- Kepribadian dan kebiasaan dapat berubah.
- Melihat *anattā* akan mengurangi keakuan.
- *Anattā* perlu dilihat dengan kebijaksanaan.
- Pemahaman tanpa-diri (*anattā*) membuka Jalan menuju kesucian.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Kebijaksanaan (*paññā*): melihat tubuh dan batin sebagaimana adanya.
- Pandangan benar (*sammā-diṭṭhi*): memahami bahwa tidak ada inti diri yang kekal dan berkuasa mutlak.
- Perhatian penuh (*sati*): mengamati proses jasmani dan batin tanpa segera mengidentifikasikannya sebagai "aku".
- Kerendahan hati: tidak meninggikan diri berdasarkan jabatan, kekayaan, pengetahuan, atau status.
- Ketidakmelekatan: mengurangi genggaman terhadap identitas, pandangan, dan kepemilikan.
- Keseimbangan batin (*upekkhā*): tidak mudah terguncang ketika citra diri dipuji atau dikritik.
- Welas asih (*karuṇā*): memahami bahwa setiap orang dibentuk oleh banyak sebab dan kondisi.
- Tanggung jawab moral: tetap menyadari bahwa perbuatan membawa akibat meskipun tidak ada diri yang kekal.
- Keterbukaan terhadap perubahan: bersedia belajar, memperbaiki diri, dan melepaskan pandangan yang keliru.
- Pemurnian batin (*visuddhi*): melepaskan keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin yang berakar pada ke-aku-an.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 20

Dhammapada syair 20 menekankan pentingnya memahami *Dhamma* secara langsung dan tidak hanya menghafalnya. Hal ini sangat cocok dengan *Dhammapada* syair 279. Seseorang dapat mengetahui "*sabbe dhammā anattā*", tetapi masih tetap sangat egois. Berarti pemahamannya baru bersifat intelektual.

Dhammapada syair 279 mengajarkan "*yadā paññāya passata*" (melihat kenyataan dengan kebijaksanaan). Jadi ukuran keberhasilan bukan seberapa fasih seseorang menjelaskan *anattā*, tetapi seberapa jauh kemelekatan "aku" berkurang.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 160

Dhammapada syair 160 terkenal dengan gagasan "*attā hi attano nātho*" (diri sendiri sesungguhnya adalah pelindung bagi diri sendiri). Sekilas mungkin tampak bertentangan dengan *anattā*. Padahal tidak harus demikian. Dalam penggunaan bahasa konvensional, Sang Buddha dapat menggunakan kata "*atta*" untuk menunjuk pada seseorang sebagai agen yang harus bertanggung jawab.

Sedangkan dalam konteks analisis mendalam, *anattā* menunjukkan bahwa tidak terdapat inti-diri kekal yang dapat ditemukan dalam fenomena. Dengan demikian, "bertanggung jawab atas diri" tidak sama dengan "ada jiwa kekal yang tidak berubah". Ini merupakan salah satu hal yang penting dijelaskan agar *anattā* tidak disalahpahami.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 165

Dhammapada syair 165 menekankan bahwa kesucian dan ketercemaran pada dasarnya berkaitan dengan diri sendiri. Hal ini menunjukkan sisi praktis *anattā*, yakni *anattā* bukan berarti "Karena tidak ada diri, maka tidak ada tanggung jawab." Justru sebaliknya. Selama kondisi batin masih muncul karena sebab dan kondisi, perbuatan memiliki akibat. Karena itu seseorang tetap harus menjaga *sīla*, mengembangkan *samādhi*, mengembangkan *paññā*, meninggalkan *lobha*, meninggalkan *dosa*, meninggalkan *moha*.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 276

Dhammapada syair 276 menekankan bahwa Sang Buddha adalah guru, sedangkan usaha harus dilakukan oleh masing-masing individu. Ini sangat sesuai dengan *anattā*. Tidak ada "aku kekal" yang dapat diselamatkan oleh orang lain. Yang perlu dilakukan adalah mengembangkan kondisi yang membawa pada pembebasan.

Hubungan Dengan Tiga Corak Universal Kehidupan (*Tilakkhaṇa*)

Syair ini merupakan bagian ketiga dari tiga syair yang berkaitan dengan *Tilakkhaṇa*. Ketiganya dapat dipandang sebagai tiga pintu refleksi yang saling memperdalam. *Dhammapada* syair 277 (tentang *Anicca* - ketidakkekalan) "ini berubah"; *Dhammapada* syair 278 (tentang *Dukkha* – penderitaan, ketidakmemuaskan) "karena berubah dan tidak dapat dipertahankan, menggenggamnya tidak dapat memberikan kepuasan permanen"; *Dhammapada* syair 279 (tentang *Anattā* – tanpa inti diri) "karena demikian, tidak tepat menganggap fenomena tersebut sebagai 'aku' atau 'milikku' secara mutlak".

Dengan demikian, *Dhammapada* syair 279 merupakan penutup yang sangat kuat menuju pemahaman Tiga Corak Universal Kehidupan (*Tilakkhaṇa*).

Dhammapada syair 279 merupakan bagian dari pemahaman tentang *Tilakkhaṇa* (*Anicca* – ketidakkekalan; *Dukkha* – ketidakmemuaskan; *Anattā* – tanpa inti diri). Hubungannya dapat digambarkan: *Anicca* - apa yang berubah tidak dapat dipertahankan sesuai kehendak → *Dukkha* - apa yang tidak dapat dijadikan kepuasan mutlak tidak layak dianggap sebagai "aku/milikku" → *Anattā* - kemelekatan melemah → *Nibbida* → *Virāga* → *Vimutti*.

Dalam *Anattalakkhaṇa Sutta*, Sang Buddha menghubungkan ketidakkekalan, *dukkha*, perubahan, dan ketidaklayakan menjadikan lima agregat sebagai "milikku", "aku", "diriku".

Hubungan Dengan Lima Kelompok Kehidupan (*Pañcakkhandha*)

Ajaran *anattā* terutama diterapkan pada lima kelompok kehidupan, yakni *rūpa* (jasmani), *vedanā* (perasaan), *saññā* (persepsi), *saṅkhāra* (bentukan-bentukan batin), dan *viññāṇa* (kesadaran). Tidak satu pun dari kelima kelompok ini dapat disebut sebagai diri yang kekal karena semuanya terus berubah dan bergantung pada sebab dan kondisi.

Saṁyutta Nikāya 22.59 secara langsung menggunakan lima agregat sebagai objek analisis *anattā*. Karena itu, ketika seseorang berkata "saya sedang marah", latihan *anattā* mengajaknya melihat lebih dalam "ada perasaan marah", "ada persepsi tertentu", "ada pikiran tertentu", "ada kondisi mental yang muncul". Dengan demikian, "aku yang sedang marah" mulai dilihat sebagai proses, bukan substansi yang kekal.

Hubungan Dengan Empat Kebenaran Mulia

Pemahaman terhadap *anattā* membantu seseorang melihat bahwa kemelekatan pada konsep "aku" dan "milikku" merupakan bagian dari sebab penderitaan. Dengan berkurangnya kemelekatan tersebut, jalan menuju lenyapnya penderitaan menjadi semakin terbuka.

Dhammapada syair 279 sebenarnya mempunyai hubungan langsung dengan Empat Kebenaran Mulia, yakni: *Dukkha* - kita menderita karena melekat pada sesuatu yang tidak

dapat dipertahankan; *Samudaya* - kemelekatan (*upādāna*) dan kehausan (*taṇhā*) mempertahankan penderitaan; *Nirodha* - ketika kemelekatan dilepaskan, *dukkha* berakhir; *Magga - paññā* yang melihat *anattā* menjadi bagian dari Jalan menuju pembebasan.

Karena itu, kalimat terakhir "*esa maggo visuddhiyā*" (inilah Jalan menuju kesucian) menunjukkan bahwa *anattā* merupakan Ajaran pembebasan, bukan sekadar filsafat tentang identitas.

Hubungan Dengan *Paṭiccasamuppāda*

Anattā tidak dapat dipisahkan dari *paṭiccasamuppāda* (sebab musabab yang saling bergantungan), sebab segala sesuatu muncul bergantung pada kondisi. Tidak ada fenomena yang berdiri sebagai entitas independen dan kekal. Misalnya kemarahan yang muncul, proses selengkapnya adalah karena ada kontak → perasaan → persepsi → pikiran → reaksi → perbuatan.

Ketika seseorang melihat rangkaian tersebut secara jernih, ia mulai menyadari bahwa kemarahan bukanlah aku, kemarahan muncul karena kondisi. Ini sangat berbeda dari "saya memang orang pemarah", yang mengubah suatu proses menjadi identitas permanen. *Anattā* membongkar identifikasi tersebut.

Hubungan Dengan Meditasi *Vipassanā*

Dalam meditasi pandangan terang, praktisi mengamati bahwa napas muncul dan lenyap; sensasi tubuh berubah; pikiran datang dan pergi; dan tidak ada satu pun proses yang dapat dipertahankan sebagai "aku". Pemahaman ini berkembang secara bertahap melalui pengalaman langsung, bukan melalui keyakinan semata.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 279 ini populer karena mengungkap *anattā*, salah satu Ajaran yang paling khas dan mendalam dalam Buddhisme. Bersama *Dhammapada* syair 277 tentang *anicca* dan syair 278 tentang *dukkha*, syair 279 ini membentuk rangkaian terkenal mengenai tiga corak universal kehidupan. Ungkapan "*sabbe dhammā anattā*" juga sangat dikenal karena cakupannya yang luas, yakni bukan hanya segala sesuatu yang berkondisi, tetapi seluruh fenomena tidak dapat dianggap sebagai diri atau milik diri yang kekal. Meskipun singkat, syair ini menunjukkan hubungan langsung antara kebijaksanaan, berkurangnya kemelekatan, dan tercapainya kesucian batin.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 279 ini sangat relevan pada masa ketika manusia mudah melekat pada identitas, jabatan, prestasi, kekayaan, kelompok, pandangan politik, dan citra diri di media

sosial. Kemelekatan itu dapat membuat seseorang mudah tersinggung, merasa paling benar, takut kehilangan status, dan memandang orang lain sebagai ancaman. Pemahaman *anattā* membantu umat Buddha menjalankan peran dan tanggung jawab tanpa menjadikannya sebagai identitas yang kaku. Dengan menyadari bahwa tubuh, pikiran, pendapat, dan keadaan diri terbentuk oleh banyak kondisi serta terus berubah, seseorang dapat menjadi lebih rendah hati, fleksibel, toleran, dan bebas dari beban mempertahankan "aku".

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam mengenali tubuh, semisal merawat tubuh dengan baik, tetapi jangan menganggap tubuh sebagai diri yang kekal atau dapat dikendalikan sepenuhnya. Terimalah proses menua dan perubahan fisik dengan kebijaksanaan tanpa mengabaikan usaha menjaga kesehatan.

Dalam menghadapi pikiran dan emosi, semisal ketika kemarahan muncul, jangan langsung berkata, "Aku adalah orang pemarah." Amati dengan lebih tepat bahwa "Saat ini muncul kemarahan karena sebab dan kondisi tertentu." Cara melihat ini menciptakan ruang untuk tidak bereaksi secara impulsif.

Dalam keluarga, semisal jangan terlalu melekat pada peran sebagai orang tua, pasangan, atau anak hingga selalu ingin mengendalikan anggota keluarga. Setiap orang memiliki pengalaman, kebutuhan, dan kondisi batin yang berbeda. Kasih sayang perlu disertai penghormatan terhadap proses perkembangan mereka.

Dalam pekerjaan dan kepemimpinan, semisal jabatan hanyalah peran dan amanah, bukan identitas yang kekal. Pemimpin yang memahami hal ini lebih terbuka terhadap kritik, tidak menyalahgunakan kekuasaan, dan mampu mempersiapkan regenerasi tanpa merasa terancam.

Dalam menerima kritik, alih-alih langsung merasa "diriku diserang", periksalah kritik tersebut secara objektif. Ambil bagian yang benar sebagai bahan perbaikan dan lepaskan bagian yang tidak relevan tanpa menyimpan kebencian.

Dalam menghadapi pujian, nikmati pujian dengan rasa syukur, tetapi jangan membangun harga diri sepenuhnya di atas penilaian orang lain. Pujian muncul karena kondisi tertentu dan dapat berubah menjadi celaan.

Dalam perbedaan pendapat, jangan menganggap pendapat sebagai diri sendiri. Jika seseorang tidak menyetujui gagasan kita, itu tidak selalu berarti ia menolak atau merendahkan pribadi kita. Dengarkan alasan orang lain dan bersedia mengubah pandangan apabila ditemukan pemahaman yang lebih tepat.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal kurangi pembagian kaku antara "kelompokku" dan "kelompok mereka". Sadari bahwa identitas suku, organisasi, profesi, maupun kelompok sosial terbentuk secara konvensional dan tidak seharusnya menjadi alasan untuk membenci atau merendahkan pihak lain.

Dalam penggunaan media sosial, semisal jangan terlalu melekat pada citra diri digital. Foto, profil, jumlah pengikut, dan komentar orang lain bukanlah diri yang sejati. Gunakan media sosial untuk memberi manfaat, bukan untuk terus-menerus mencari pengukuhan terhadap "aku".

Dalam menghadapi kegagalan, semisal jangan menyimpulkan, "Aku adalah orang gagal." Kegagalan merupakan peristiwa yang terjadi karena berbagai sebab dan kondisi, bukan identitas permanen. Pelajari penyebabnya, perbaiki tindakan, lalu mulai kembali.

Dalam mengembangkan kebiasaan baik, semisal jangan berkata, "Saya memang seperti ini dan tidak mungkin berubah." Karena diri bukan sesuatu yang tetap, pola pikir dan kebiasaan dapat dilatih. Dengan kondisi yang tepat, kualitas moral, konsentrasi, dan kebijaksanaan dapat berkembang.

Dalam meditasi, semisal amati tubuh sebagai tubuh, perasaan sebagai perasaan, pikiran sebagai pikiran, dan fenomena batin sebagai fenomena batin. Perhatikan bahwa semuanya muncul dan lenyap menurut kondisi, tanpa harus dianggap sebagai "aku", "milikku", atau "diriku".

Dalam pelayanan dan perbuatan baik, semisal lakukan kebajikan tanpa terlalu melekat pada pengakuan atau balasan. Setelah berbuat baik, jangan terus membangun kebanggaan dengan pikiran, "Akulah yang paling berjasa." Utamakan manfaat yang dihasilkan daripada penguatan ego.

Dalam menghadapi kehilangan, ketika harus berpisah dari barang, jabatan, keadaan, atau orang yang dicintai, ingatlah bahwa kita tidak pernah dapat memilikinya secara mutlak. Pemahaman ini tidak menghilangkan kasih sayang, tetapi menolong kita mencintai tanpa menggenggam secara berlebihan.

Hal-Hal Lain Yang Relevan

1. Puncak rangkaian *Tilakkhaṇa*

Dalam banyak penjelasan, *Dhammapada* syair 279 dipandang sebagai puncak dari rangkaian tiga syair (277–279). Setelah memahami ketidakkekalan (*anicca*) dan ketidakmemuaskan (*dukkha*), praktisi diarahkan untuk melihat bahwa tidak ada inti diri yang kekal (*anattā*).

2. *Anattā* dan *Nibbāna*

Karena menggunakan istilah "*dhamma*", syair ini juga mencakup *Nibbāna* sebagai *dhamma* yang tidak berkondisi. Ini tidak berarti *Nibbāna* "tidak ada", tetapi menunjukkan bahwa *Nibbāna* pun tidak dapat dipahami sebagai suatu diri atau jiwa yang kekal.

3. Menghindari dua pandangan ekstrem

Ajaran *anattā* membantu menghindari dua pandangan yang ditolak oleh Sang Buddha, yakni:

- **Eternalisme (*sassata-diṭṭhi*)**: keyakinan bahwa ada jiwa yang kekal dan tidak berubah.
- **Annihilisme (*uccheda-diṭṭhi*)**: keyakinan bahwa setelah kematian segala sesuatu lenyap begitu saja tanpa ada hubungan sebab-akibat.

Jalan Tengah yang diajarkan Sang Buddha menekankan kesinambungan proses sebab-akibat (*kamma* dan hasilnya), tanpa mengandaikan adanya inti diri yang kekal.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Apakah saya masih menganggap tubuh, pikiran, perasaan, jabatan, atau kepemilikan sebagai "aku" dan "milikku" yang harus selalu bertahan?
- Ketika menerima kritik, apakah saya dapat memeriksa isinya dengan jernih, atau langsung merasa bahwa diri saya sedang diserang?
- Identitas atau peran apakah yang paling kuat saya lekati dan paling saya takutkan kehilangannya?
- Dapatkah saya melihat emosi seperti kemarahan, kesedihan, dan kecemasan sebagai keadaan batin yang muncul karena kondisi tertentu, bukan sebagai diri saya yang tetap?
- Apakah pemahaman tentang *anattā* membuat saya semakin rendah hati, toleran, dan penuh kasih kepada orang lain?
- Kebiasaan buruk apakah yang selama ini saya pertahankan dengan alasan, "saya memang seperti ini," padahal sebenarnya masih dapat diubah?
- Dalam melakukan kebajikan, apakah saya sungguh-sungguh mengutamakan manfaatnya atau masih sangat mengharapkan pujian, pengakuan, dan penghormatan?

Kesimpulan

Dhammapada syair 279 mengajarkan bahwa semua *dhamma* adalah tanpa inti diri (*anattā*). Ketika kenyataan ini dipahami melalui kebijaksanaan yang lahir dari pengalaman langsung, kemelekatan terhadap gagasan "aku", "milikku", dan "diriku" mulai memudar. Bersama *Dhammapada* syair 277 dan 278, syair ini membentuk uraian lengkap mengenai Tiga Corak Universal Kehidupan (*Tilakkhaṇa*). Pemahaman terhadap *anattā* bukan bertujuan menumbuhkan pandangan nihilistik, melainkan membebaskan batin dari kemelekatan yang

menjadi akar penderitaan. Dengan demikian, syair ini menjadi salah satu landasan terpenting dalam praktik *vipassanā*, pengembangan kebijaksanaan, dan perjalanan menuju kemurnian batin (*visuddhi*) serta pencapaian *Nibbāna*.

08.
"DIRI SENDIRI ADALAH PELINDUNG DIRI SENDIRI"

Attā hi attano nātho
ko hi nātho paro siyā
attanā hi sudantena
nāthaṁ labhati dullabhaṁ.

"Diri sendirilah sesungguhnya pelindung bagi dirinya sendiri; siapa lagi yang dapat menjadi pelindung? Dengan diri yang telah terlatih dan terkendali dengan baik, seseorang memperoleh pelindung yang sungguh sukar diperoleh."

[***Dhammapada*: Syair 160** ~ Bab XII – *Attavagga* (Diri Sendiri)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Ibu Dari Kumārakassapa"

Ketika berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-160 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada ibu dari Kumārakassapa.

Suatu ketika, seorang wanita muda yang telah menikah meminta izin kepada suaminya untuk menjadi seorang *bhikkhunī*. Karena ketidaktahuannya, ia bergabung dengan *bhikkhuni-bhikkhunī* yang menjadi pengikut Devadatta. Wanita ini sedang mengandung sebelum ia menjadi *bhikkhunī*, tetapi pada saat itu ia tidak takut akan akibatnya.

Dengan berjalannya waktu, kehamilannya terlihat oleh *bhikkhunī-bhikkhunī* lain. Mengira ia telah melakukan perbuatan yang melanggar *Vinaya*, mereka membawa permasalahan itu kepada guru mereka, yakni Devadatta.

Devadatta menyuruh wanita itu kembali ke hidup berumah tangga.

Kemudian wanita muda ini mengatakan kepada *bhikkhunī-bhikkhunī* lainnya, "Saya tidak berniat menjadi *bhikkhunī* muridnya Devadatta. Saya datang kemari merupakan suatu kesalahan. Tolong antarkan saya ke *Vihāra* Jetavana. Tolong bawa saya menghadap Sang Buddha."

Akhirnya, ia datang menghadap Sang Buddha.

Sang Buddha mengetahui kalau ia telah mengandung sebelum ia menjadi *bhikkhunī*. Oleh karena itu, ia tidak bersalah. Tetapi Sang Buddha tidak ingin mengatasi masalah itu sendiri. Sang Buddha mengundang Raja Pasenadi dari Kosala, Anathapindhika-orang kaya terkenal, dan Visākhā-dermawan terkenal *Vihāra* Pubbārāma, dan banyak orang lainnya. Kemudian Beliau meminta Upali untuk menjernihkan persoalan tersebut kepada masyarakat.

Visākhā membawa wanita muda tersebut ke belakang tirai. Ia memeriksa dan melaporkan kepada Upali *Thera* bahwa wanita tersebut telah hamil sebelum menjadi *bhikkhunī*. Upali *Thera* kemudian mengumumkan kepada hadirin bahwa wanita tersebut tidak bersalah. Oleh karenanya, ia tidak melanggar peraturan ke-*bhikkhunī*-an (*sīla*).

Setelah beberapa lama melatih diri sebagai *bhikkhunī*, wanita itu melahirkan seorang putra. Anak tersebut diadopsi oleh Raja Pasenadi dan diberi nama "Kumārakassapa".

Pada saat anak tersebut berusia tujuh tahun, ia mengetahui bahwa ibunya adalah seorang *bhikkhunī*. Kemudian ia menjadi seorang *sāmaṇera* di bawah bimbingan Sang Buddha. Setelah ia dewasa, ia diterima dalam pasamuan *bhikkhu*.

Sebagai *bhikkhu*, ia mendapat pelajaran meditasi dari Sang Buddha dan lalu pergi ke hutan. Di sana, ia melatih meditasi dengan tekun dan sungguh-sungguh. Dalam waktu singkat ia mencapai tingkat kesucian *Arahat*. Walaupun demikian, ia melanjutkan hidup di hutan selama lebih dari dua belas tahun.

Selama dua belas tahun itu pula, ibu dari Kumārakassapa tidak pernah bertemu dengan anaknya. Padahal, ia sangat rindu untuk menemuinya.

Suatu hari, ketika melihat anaknya, ibu yang *bhikkhunī* itu tidak dapat menahan dirinya. Dengan penuh emosi, ia berlari mendekati anaknya, menangis, dan memanggil-manggil nama anaknya.

Melihat ibunya, Kumārakassapa berpikir, jika ia berbicara dengan lembut kepada ibunya, yang masih akan memiliki kemelekatan kepadanya, masa depan ibunya akan tidak berkembang.

Jadi demi masa depan ibunya, agar dapat memperoleh kebebasan (merealisasi *Nibbāna*), ia dengan sengaja berbicara keras kepada ibunya, "Bagaimana Anda sebagai seorang anggota *Saṅgha* yang menjalankan peraturan, tidak dapat memutuskan ikatan terhadap anaknya?"

Ibunya berpikir bahwa anaknya sangat keras kepadanya. Lalu ia bertanya apa maksudnya. Kumārakassapa mengulangi apa yang ia ucapkan sebelumnya.

Mendengar jawabannya, Ibu Kumārakassapa membalas, "Ya, dua belas tahun aku cucurkan air mata, untuk anakku. Dua belas tahun pula aku memendam rindu, ingin melihat senyum dan sapaan yang hangat dari darah dagingku. Namun, apa yang terjadi sekarang? Bukannya sapaan yang halus dan senyum bahagia karena bertemu dengan ibunya, malahan jawaban ketus yang kuterima. Apa gunanya ikatanku kepadamu?"

Kerinduan kepada anaknya mendadak menghilang. Kemudian, kemelekatan yang sia-sia terhadap anaknya mulai jelas baginya. Ia memutuskan untuk memotong kemelekatan kepada anaknya. Dengan memotong seluruh kemelekatan, ibu Kumārakassapa mencapai tingkat kesucian *Arahat* pada hari itu.

Dalam suatu pertemuan, beberapa *bhikkhu* berkata pada Sang Buddha, "*Bhante*, jika ibu dari Kumārakassapa mengikuti Devadatta, ia dan putranya tidak akan menjadi *Arahat*. Tentunya, Devadatta telah melakukan kesalahan besar terhadap mereka. Tetapi, *Bhante* telah menjadi tempat berlindung bagi mereka."

Kepada mereka, Sang Buddha berkata, "Para *bhikkhu*, dalam perjuangan untuk mencapai alam dewa, atau mencapai tingkat kesucian *Arahat*, kalian tidak bisa tergantung pada orang lain, kalian harus berusaha keras sendiri."

Kernudian Sang Buddha membabarkan syair 160 berikut:

"Diri sendirilah sesungguhnya pelindung bagi dirinya sendiri; siapa lagi yang dapat menjadi pelindung? Dengan diri yang telah terlatih dan terkendali dengan baik, seseorang memperoleh pelindung yang sungguh sukar diperoleh."

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Diri sendiri adalah pelindung diri sendiri

Kalimat pertama berbunyi "*attā hi attano nātho*" yang diartikan "diri sendirilah pelindung bagi dirinya sendiri". Yang dimaksud bukan bahwa seseorang tidak membutuhkan guru, sahabat baik, atau komunitas. Sang Buddha sendiri sangat menekankan pentingnya *kalyāṇamitta* (sahabat yang baik dan mendukung).

Namun, sebaik apa pun guru dan sahabat, mereka tidak dapat menghapus *kamma* kita, membersihkan batin kita, bermeditasi menggantikan kita, mencapai *Nibbāna* untuk kita. Usaha itu tetap menjadi tanggung jawab pribadi.

2. Siapa lagi yang dapat menjadi pelindung?

Kalimat kedua berbunyi "*ko hi nātho paro siyā*" Ini merupakan pertanyaan retoris yang menegaskan bahwa tidak ada orang lain yang dapat menjadi pelindung utama bagi pembebasan batin kita.

Orang lain dapat memberi nasihat, memberi inspirasi, mengajarkan *Dhamma*, membantu ketika mengalami kesulitan. Namun, keputusan untuk berlatih, memperbaiki diri, dan meninggalkan kebiasaan buruk tetap harus dibuat oleh diri sendiri.

3. Melatih dan mengendalikan diri dengan baik

Baris ketiga menyatakan "*attanā hi sudantena*". Kata "*sudanta*" berarti "telah dijinakkan" atau "terlatih dengan baik", seperti kuda liar yang telah dilatih menjadi tenang dan patuh.

Dalam praktik buddhis, pelatihan diri meliputi menjaga *sīla*, mengendalikan ucapan, mengendalikan pikiran, mengembangkan perhatian penuh (*sati*), bermeditasi, menumbuhkan kebijaksanaan. Semakin terlatih batin seseorang, semakin besar pula perlindungan yang ia miliki terhadap keserakahan, kebencian, dan kebodohan.

4. Perlindungan yang sukar diperoleh

Kalimat terakhir adalah "*nāthaṁ labhati dullabhaṁ*". Perlindungan sejati bukanlah kekayaan, jabatan, atau kekuatan fisik, karena semuanya bersifat tidak kekal. Perlindungan yang dimaksud adalah batin yang kokoh menghadapi perubahan, tidak mudah dikuasai emosi, dipenuhi kebijaksanaan, terbebas dari penyesalan. Perlindungan seperti inilah yang disebut "sangat sulit diperoleh" (*dullabhaṁ*).

Penjelasan Tentang Kata "*Attā*"

Syair ini sering menimbulkan pertanyaan karena menggunakan kata "*attā*", sementara Buddhisme mengajarkan *anattā* (tanpa inti diri). Penjelasannya adalah bahwa dalam bahasa Pāli, "*attā*" memiliki beberapa penggunaan.

Dalam syair ini, *attā* digunakan dalam bahasa konvensional (*vohāra-sacca*) untuk menunjuk pada diri sendiri sebagai subjek yang bertanggung jawab atas latihan. Ini bukan berarti Sang Buddha mengajarkan adanya jiwa yang kekal. Sebaliknya, pada tingkat kebenaran hakiki (*paramattha-sacca*), lima kelompok kehidupan (*pañcakkhandha*) tetap dipahami sebagai tidak memiliki inti diri yang kekal, sebagaimana dijelaskan dalam *Dhammapada* syair 279.

Dengan demikian, tidak ada pertentangan antara *Dhammapada* syair 160 dan syair 279.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Perubahan batin bergantung pada usaha pribadi.
- Diri yang terlatih menjadi pelindung terbaik.
- Disiplin diri menciptakan keamanan batin.
- Setiap orang bertanggung jawab atas pilihannya.
- Pertolongan dari luar memiliki keterbatasan.
- Pikiran yang tidak terlatih dapat menjadi sumber bahaya.
- Kemandirian tidak berarti menolak bantuan.
- Latihan diri merupakan proses bertahap.
- Perlindungan tertinggi berasal dari kualitas batin.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Tanggung jawab pribadi: menyadari bahwa pilihan dan perbuatan diri sendiri membawa akibat.

- Kemandirian batin: tidak menggantungkan kedamaian sepenuhnya pada orang atau keadaan luar.
- Disiplin diri: mampu mengarahkan pikiran, ucapan, dan perbuatan.
- Pengendalian diri (*saṁvara*): menjaga indra dan mengendalikan dorongan yang tidak bermanfaat.
- Perhatian penuh (*sati*): menyadari keadaan batin sebelum bertindak.
- Ketekunan (*viriya*): terus berlatih meskipun menghadapi hambatan.
- Kebijaksanaan (*paññā*): membedakan perbuatan yang bermanfaat dan tidak bermanfaat.
- Moralitas (*sīla*): melindungi diri dengan menghindari perbuatan yang merugikan.
- Kejujuran terhadap diri sendiri: berani mengakui kelemahan dan kesalahan.
- Kewaspadaan (*appamāda*): tidak lengah dalam menjalani kehidupan dan latihan spiritual.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 104 dan 105

Hubungan yang sangat erat dapat ditemukan dengan *Dhammapada* syair 104 dan 105 "*attā have jitaṁ seyyo*" (mengalahkan diri sendiri sesungguhnya lebih baik).

Dhammapada syair 104 dan 105 menegaskan bahwa kemenangan atas diri sendiri lebih tinggi daripada kemenangan atas orang lain. Dengan demikian, *Dhammapada* syair 104 dan 105 adalah tentang menaklukkan diri sendiri; *Dhammapada* syair 160 adalah tentang menjadikan diri yang terlatih sebagai perlindungan. Keduanya membentuk satu gagasan bahwa kemenangan sejati adalah kemampuan mengalahkan kekotoran batin dalam diri sendiri.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 1 dan 2

Dhammapada syair 1 dan 2 menyatakan bahwa pikiran mendahului keadaan-keadaan lainnya. Karena itu, apabila seseorang ingin mengubah kehidupannya, perubahan tidak cukup dilakukan hanya pada keadaan eksternal. Ia perlu mengolah: pikiran → niat → ucapan → perbuatan → kebiasaan → karakter → akibat. Inilah hubungan yang sangat kuat dengan *Dhammapada* syair 160.

Jika pikiran tidak terlatih, seseorang mudah menjadi korban pikirannya sendiri. Jika pikiran terlatih, pikiran menjadi alat menuju kebebasan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 165

Dhammapada syair 165, sangat dekat dengan *Dhammapada* syair 160, menyatakan bahwa oleh diri sendiri kejahatan dilakukan, oleh diri sendiri seseorang menjadi tercemar, oleh diri sendirilah kejahatan tidak dilakukan, dan oleh diri sendiri seseorang menjadi suci.

Dengan kata lain, *Dhammapada* syair 160 “diri sendiri adalah pelindung” dan *Dhammapada* syair 165 “diri sendiri bertanggung jawab terhadap kesucian dan ketercemaran dirinya”. Jadi, perlindungan yang dimaksud bukan perlindungan fisik semata. Yang paling penting adalah perlindungan moral dan spiritual.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 166

Dhammapada syair 166 mengatakan agar seseorang tidak mengorbankan tujuan dirinya sendiri demi kepentingan orang lain, betapa pun besar kepentingan itu. Ini memberikan keseimbangan yang sangat penting. *Dhammapada* syair 160 tidak mengajarkan “hanya pedulilah kepada diri sendiri”, tetapi “jangan sampai kegagalan mengurus diri sendiri membuat kita tidak mampu melakukan kebaikan kepada orang lain”.

Orang yang batinnya kacau akan sulit memberikan kedamaian. Orang yang penuh kebencian sulit memberikan cinta kasih. Orang yang tidak mampu mengendalikan dirinya sulit menjadi teladan. Karena itu, merawat diri secara *Dhamma* merupakan dasar untuk memberikan manfaat kepada makhluk lain.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 276

Syair ini selaras dengan pernyataan terkenal Sang Buddha dalam *Dhammapada* syair 276, yakni "*tumhehi kiccamātappaṁ, akkhātāro tathāgatā*" (engkau sendirilah yang harus berusaha, Para Buddha hanya mengajarkan Jalan). Kedua syair tersebut sama-sama menekankan tanggung jawab pribadi dalam praktik *Dhamma*.

Pesan paling fundamental dari syair ini adalah kehidupan spiritual tidak dapat dijalankan oleh orang lain untuk kita. Seorang guru dapat menunjukkan jalan. Seorang *bhikkhu* dapat memberikan nasihat. Orang tua dapat memberikan pendidikan. Teman dapat memberikan dukungan. Komunitas buddhis dapat memberikan lingkungan yang baik.

Tetapi orang lain tidak dapat bermeditasi menggantikan kita. Orang lain tidak dapat menjaga *sīla* menggantikan kita. Orang lain tidak dapat menghilangkan *lobha* dari batin kita. Orang lain tidak dapat menghapus *dosa* dari batin kita. Orang lain tidak dapat mengembangkan *paññā* menggantikan kita. Orang lain tidak dapat mencapai *Nibbāna* untuk kita. Inilah inti tanggung jawab pribadi dalam *Dhamma*.

Hubungan Dengan Hukum *Kamma*

Setiap orang mewarisi *kamma* yang dibuatnya sendiri. Tidak ada orang lain yang dapat menerima akibat *kamma* kita ataupun memindahkan buah *kamma* kepada kita. Karena itu, pembentukan masa depan salah satunya berada pada perbuatan yang kita lakukan saat ini.

Kita tidak mengendalikan semua keadaan kehidupan. Kita tidak memilih seluruh kondisi yang muncul. Tetapi, kita memiliki tanggung jawab terhadap niat, ucapan, perbuatan, respons terhadap keadaan, kebiasaan batin.

Karena itu, seseorang tidak seharusnya berpikir "Nasib saya sepenuhnya ditentukan orang lain." *Dhamma* mengajarkan adanya ruang yang sangat penting bagi usaha sadar pada saat sekarang.

Hubungan Dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Melatih diri berarti mengembangkan seluruh unsur Jalan Mulia Berunsur Delapan, mulai dari Pandangan Benar hingga Konsentrasi Benar. Jalan ini harus ditempuh secara pribadi, walaupun dapat dijalani bersama komunitas praktisi.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 160 ini populer karena pesannya singkat, tegas, dan mudah diterapkan, yakni setiap orang harus mengambil tanggung jawab atas kehidupan serta perkembangan batinnya sendiri. Ungkapan "diri sendiri adalah pelindung bagi diri sendiri" sering dikutip sebagai dorongan untuk mandiri, disiplin, dan tidak menyerah. Namun, maknanya lebih mendalam daripada sekadar motivasi untuk sukses. Syair ini menegaskan bahwa perlindungan yang paling bernilai berasal dari diri yang telah dilatih melalui moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan—suatu perlindungan batin yang tidak mudah dirampas oleh perubahan dunia.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 160 ini sangat relevan di tengah kecenderungan untuk menyalahkan keadaan, bergantung pada penilaian orang lain, atau mencari penyelesaian instan atas setiap persoalan. Nasihat, teknologi, guru, organisasi, dan lingkungan dapat membantu, tetapi perubahan nyata tetap membutuhkan keputusan serta latihan pribadi. Syair ini mengingatkan umat Buddha agar aktif membangun moralitas, kesehatan mental, kompetensi, dan kebijaksanaan sehingga tidak mudah dikuasai oleh tekanan sosial, emosi, kecanduan digital, maupun keadaan yang berubah. Kemandirian tersebut tetap disertai keterbukaan menerima bantuan dan hidup dalam saling ketergantungan.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, semisal buatlah kebiasaan yang melindungi kesehatan jasmani dan batin, seperti tidur cukup, mengonsumsi makanan secara wajar, berolahraga, bermeditasi, dan menyediakan waktu untuk belajar. Jangan menunggu orang lain memaksa kita melakukan sesuatu yang sudah diketahui bermanfaat.

Dalam keluarga, semisal laksanakan peran dan kewajiban dengan baik tanpa selalu menunggu anggota keluarga berubah terlebih dahulu. Jika menginginkan suasana keluarga yang harmonis, mulailah dari ucapan yang lembut, kesediaan mendengarkan, dan pengendalian emosi diri sendiri.

Dalam pekerjaan dan bisnis, semisal tingkatkan kompetensi, disiplin, integritas, serta kemampuan beradaptasi. Jangan menggantungkan keamanan karier hanya pada jabatan atau perusahaan. Pengetahuan, karakter, dan reputasi yang baik merupakan bentuk perlindungan yang dibangun dari dalam diri.

Dalam pendidikan, semisal mahasiswa dapat memperoleh bimbingan dari dosen, tetapi tidak ada orang lain yang dapat belajar menggantikannya. Buat jadwal belajar, membaca secara mandiri, mengerjakan tugas dengan jujur, dan mengevaluasi kelemahan diri.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal sebelum menuntut perubahan dari lingkungan, periksa kontribusi diri sendiri. Mulailah dari menaati aturan, menjaga kebersihan, menghormati perbedaan, menolong orang lain, dan tidak menyebarkan permusuhan.

Dalam penggunaan media sosial, semisal jangan menyerahkan kendali perhatian dan emosi kepada algoritma, komentar, atau tren. Batasi waktu penggunaan, periksa kebenaran informasi, dan berhenti sejenak sebelum mengunggah sesuatu yang dapat merugikan diri sendiri atau orang lain.

Dalam menghadapi emosi, semisal ketika marah, cemas, atau kecewa, jangan langsung menyalahkan orang lain. Kenali emosi, perhatikan sensasi tubuh, dan beri waktu kepada diri sendiri sebelum berbicara atau bertindak. Respons yang bijaksana merupakan perlindungan terhadap penyesalan.

Dalam menghadapi masalah, semisal bedakan antara hal yang dapat dan tidak dapat dikendalikan. Terima kondisi yang tidak dapat diubah, kemudian pusatkan tenaga pada pilihan, sikap, dan tindakan yang masih berada dalam jangkauan.

Dalam menjaga moralitas, semisal patuhi lima latihan moral bukan semata-mata karena takut dihukum, tetapi karena memahami sifat perlindungannya. Menghindari pembunuhan, pencurian, perilaku seksual yang salah, ucapan tidak benar, dan zat yang melemahkan kesadaran membantu mencegah banyak penderitaan.

Dalam meditasi, semisal guru dapat memberikan objek dan metode meditasi, tetapi setiap orang harus mengembangkan perhatian penuh secara langsung. Ketika pikiran mengembara, sadari dengan lembut dan kembalikan perhatian kepada objek meditasi.

Dalam latihan spiritual, semisal jangan hanya mengandalkan ritual, doa, atau kedekatan dengan tokoh agama. Pelajari *Dhamma*, jalankan *sīla*, kembangkan *samādhi*, dan tumbuhkan *paññā* dalam kehidupan nyata.

Dalam menerima bantuan, semisal carilah nasihat profesional, medis, psikologis, pendidikan, atau spiritual ketika diperlukan. Namun, gunakan bantuan tersebut untuk memperkuat kemampuan diri, bukan untuk menghindari tanggung jawab pribadi.

Dalam menghadapi kegagalan, semisal hindari dua sikap ekstrem, yakni menyalahkan semua orang atau menghukum diri tanpa batas. Evaluasi dengan jujur bagian yang menjadi tanggung jawab sendiri, perbaiki yang dapat diperbaiki, lalu susun langkah selanjutnya.

Dalam kepemimpinan, semisal seorang pemimpin perlu mampu memimpin dirinya sebelum memimpin orang lain. Ketepatan waktu, integritas, pengendalian emosi, dan kesediaan menerima kritik akan menjadi dasar kepercayaan dari orang-orang yang dipimpinnya.

Hal-Hal Lain Yang Relevan

Hubungan dengan *kalyāṇamitta*

Walaupun syair ini menekankan tanggung jawab pribadi, Sang Buddha juga mengajarkan pentingnya *kalyāṇamitta* (persahabatan yang baik dan mendukung). Sahabat spiritual membantu dengan memberi teladan, nasihat, dan dukungan, tetapi tidak dapat menggantikan usaha pribadi.

Perlindungan yang sejati

Dalam pandangan Buddhisme, perlindungan sejati bukan berasal dari kekayaan, kekuasaan, atau status sosial, melainkan dari batin yang terlatih. Seseorang yang memiliki kebijaksanaan dan pengendalian diri tetap dapat hidup dengan tenang meskipun menghadapi perubahan hidup.

Keseimbangan antara usaha pribadi dan dukungan orang lain

Syair ini tidak mengajarkan individualisme yang menolak bantuan. Sebaliknya, umat Buddha dianjurkan menerima bimbingan guru, hidup dalam komunitas yang baik, dan saling membantu. Namun, semua dukungan itu baru membuahkan hasil apabila disertai usaha pribadi yang sungguh-sungguh.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Dalam aspek kehidupan apa saya masih terlalu bergantung pada orang lain untuk melakukan perubahan yang sebenarnya harus saya mulai sendiri?
- Apakah pikiran, ucapan, dan perbuatan saya selama ini telah menjadi pelindung atau justru sumber kesulitan bagi diri sendiri?
- Ketika menghadapi masalah, apakah saya lebih sering menyalahkan keadaan dan orang lain daripada memeriksa tanggung jawab saya?
- Kebiasaan apakah yang perlu saya latih agar diri saya menjadi lebih disiplin, bijaksana, dan dapat diandalkan?
- Apakah saya mampu menerima bantuan dengan rendah hati tanpa menyerahkan seluruh tanggung jawab hidup kepada pihak lain?
- Dalam situasi yang tidak dapat saya kendalikan, respons baik apakah yang masih dapat saya pilih dan latih?
- Jika kualitas batin merupakan perlindungan yang paling berharga, apakah yang akan saya lakukan hari ini untuk mengembangkan *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*?

Kesimpulan

Dhammapada syair 160 mengajarkan bahwa diri sendirilah pelindung utama bagi dirinya sendiri. Guru, keluarga, dan sahabat dapat memberikan bimbingan dan dukungan, tetapi pemurnian batin serta pencapaian pembebasan hanya dapat diwujudkan melalui usaha pribadi. Dalam konteks ini, kata "*attā*" digunakan dalam pengertian konvensional sebagai diri yang bertanggung jawab atas latihan, sehingga tidak bertentangan dengan Ajaran "*anattā*". Dengan melatih diri melalui moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan, seseorang memperoleh perlindungan batin yang kokoh—perlindungan yang tidak bergantung pada keadaan luar dan menjadi dasar menuju kesucian batin serta pencapaian *Nibbāna*.

09.
"DIRI SENDIRILAH YANG MENYUCIKAN DIRI SENDIRI"

Attanā va kataṁ pāpaṁ
attanā saṅkilissati
attanā akataṁ pāpaṁ
attanā va visujjhati
suddhī asuddhi paccattaṁ
nāñño aññaṁ visodhaye.

"Oleh diri sendirilah kejahatan dilakukan; oleh diri sendirilah seseorang menjadi tercemar. Oleh diri sendirilah kejahatan tidak dilakukan; oleh diri sendirilah seseorang menjadi suci. Suci dan tidak suci bergantung pada diri sendiri. Tidak seorang pun dapat menyucikan orang lain."

[***Dhammapada*: Syair 165** ~ Bab XII – *Attavagga* (Diri Sendiri)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah *Upāsaka* Cūḷakāla"

Ketika berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-165 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada Cūḷakāla, seorang umat awam.

Cūḷakāla adalah seorang *upāsaka* yang sangat menaati peraturan *Uposatha*. Pada hari-hari tertentu, ia tinggal sepanjang malam di *Vihāra* Jetavana untuk mendengarkan uraian *Dhamma*. Keesokan harinya di waktu pagi, ketika ia mencuci muka di kolam dekat *vihāra*, beberapa pencuri meninggalkan barang curian di dekatnya.

Pemilik barang melihat Cūḷakāla berada dekat barang-barangnya yang dicuri. Mengira Cūḷakāla adalah pencurinya, ia memukulnya dengan keras. Untunglah beberapa pelayan wanita yang datang untuk mengambil air, menyatakan bahwa mereka mengenalinya, dan ia bukanlah pencuri. Kemudian, Cūḷakāla dilepaskan dari tuduhan.

Ketika Sang Buddha mendengar hal tersebut, Beliau berkata kepada Cūḷakāla, "Kamu dilepaskan tidak hanya karena pelayan-pelayan wanita berkata bahwa kamu bukanlah pencuri, tetapi juga karena kamu tidak mencuri, dan oleh sebab itu kamu tidak bersalah. Barang siapa yang berbuat jahat akan terlahir kembali ke alam neraka (*niraya*). Barang siapa yang berbuat baik akan terlahir kembali di alam surga (dewa) atau merealisasi kebebasan mutlak (*Nibbāna*)."

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair 165 berikut:

"Oleh diri sendirilah kejahatan dilakukan; oleh diri sendirilah seseorang menjadi tercemar. Oleh diri sendirilah kejahatan tidak dilakukan; oleh diri sendirilah seseorang menjadi suci. Suci dan tidak suci bergantung pada diri sendiri. Tidak seorang pun dapat menyucikan orang lain."

Cūḷakāla mencapai tingkat kesucian *Sotāpatti* setelah khotbah *Dhamma* itu berakhir.

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Kejahatan dilakukan oleh diri sendiri

Kalimat pertama berbunyi "*attanā va kataṁ pāpaṁ*" yang diartikan "oleh diri sendirilah kejahatan dilakukan". Sang Buddha menekankan bahwa akar perbuatan buruk berada pada pilihan dan niat seseorang sendiri. Dalam Buddhisme, *kamma* terutama ditentukan oleh niat (*cetanā*). Oleh karena itu, setiap orang bertanggung jawab atas perbuatan yang dilakukan melalui badan jasmani, ucapan, dan pikiran.

2. Oleh diri sendirilah menjadi tercemar

Kata-kata "*attanā saṅkilissati*" mengartikan bahwa perbuatan tidak baik pertama-tama mencemari batin pelakunya. Misalnya kemarahan membuat hati gelisah; kebohongan menimbulkan rasa takut dan penyesalan; keserakahan melahirkan kecemasan dan ketidakpuasan. Dengan kata lain, akibat moral dimulai sejak keadaan batin saat melakukan perbuatan itu sendiri.

3. Oleh diri sendirilah menjadi suci

Kalimat berikutnya "*attanā akataṁ pāpaṁ, attanā va visujjhati*" yang berarti bahwa ketika seseorang meninggalkan kejahatan dan mengembangkan kebajikan, ia membersihkan batinnya sendiri.

Kebersihan batin tidak muncul melalui doa semata, ritual semata, status sosial, keturunan, kedekatan dengan guru. Kebersihan batin muncul melalui praktik nyata dengan menjaga *sīla*, mengembangkan perhatian penuh, bermeditasi, menumbuhkan kebijaksanaan.

4. Kesucian bersifat pribadi

Kalimat yang paling terkenal adalah "*suddhī asuddhi paccattaṁ*" yang diartikan "kemurnian dan ketidakmurnian bergantung pada diri sendiri".

Kata "*paccattaṁ*" menunjukkan bahwa hasil latihan harus dialami secara langsung oleh masing-masing individu. Seseorang tidak dapat meminjam kebijaksanaan orang lain, sebagaimana seseorang tidak dapat meminjam hasil meditasi orang lain.

5. Tidak seorang pun dapat menyucikan orang lain

Kalimat terakhir "*nāñño aññaṁ visodhaye*" berarti "tidak seorang pun dapat menyucikan orang lain".

Ini bukan berarti guru tidak penting. Sebaliknya, guru mempunyai peranan besar dalam mengajarkan *Dhamma*, memberikan inspirasi, mengoreksi kesalahan, membimbing latihan. Namun, guru tidak dapat menghapus noda batin muridnya. Tanggung jawab untuk menyucikan batin tetap berada pada masing-masing orang.

Penjelasan Tentang Kata "*Attā*"

Sebagaimana pada *Dhammapada* syair 160, istilah "*attā*" dalam syair ini digunakan dalam pengertian konvensional untuk menunjuk pada individu yang bertanggung jawab atas perbuatannya. Hal ini tidak bertentangan dengan Ajaran *anattā* (tanpa inti diri).

Pada tingkat kebenaran hakiki (*paramattha-sacca*), tidak ada diri yang kekal. Namun, pada tingkat kebenaran konvensional (*sammuti-sacca*), penggunaan istilah "diri sendiri" tetap sah untuk menjelaskan tanggung jawab moral dan praktik sehari-hari.

Dalam bahasa *Pāli*, kata "*attā*" memiliki beberapa penggunaan. Dalam syair ini, *attā* digunakan dalam bahasa konvensional (*vohāra-sacca*) untuk menunjuk pada diri sendiri sebagai subjek yang bertanggung jawab atas latihan. Ini bukan berarti Sang Buddha mengajarkan adanya jiwa yang kekal.

Sebaliknya, pada tingkat kebenaran hakiki (*paramattha-sacca*), lima kelompok kehidupan (*pañcakkhandha*) tetap dipahami sebagai tidak memiliki inti diri yang kekal, sebagaimana dijelaskan dalam *Dhammapada* syair 279.

Dengan demikian, tidak ada pertentangan antara *Dhammapada* syair 165, 160, dan syair 279.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Setiap orang bertanggung jawab atas perbuatannya sendiri.
- Kekotoran batin berasal dari dalam diri.
- Menghindari kejahatan merupakan bagian dari penyucian diri.
- Perubahan batin membutuhkan usaha pribadi.
- Orang lain tidak dapat menggantikan latihan kita.
- Kesucian dan ketidaksucian bukan sekadar status lahiriah.
- Syair ini mengajarkan kemandirian spiritual.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Tanggung jawab pribadi: berani mengakui bahwa perbuatan kita membawa akibat.
- Pengendalian diri: menjaga pikiran, ucapan, dan perbuatan agar tidak dikuasai oleh kekotoran batin.
- Kemandirian spiritual: tidak menggantungkan keselamatan batin sepenuhnya kepada pihak lain.

- Kejujuran terhadap diri sendiri: melihat kesalahan tanpa menutupi, menyangkal, atau memindahkan kesalahan kepada orang lain.
- Disiplin moral: berusaha menghindari perbuatan yang tidak bermanfaat.
- Kesadaran penuh (*sati*): mengenali niat sebelum diwujudkan menjadi ucapan atau perbuatan.
- Kebijaksanaan (*paññā*): memahami hubungan antara kehendak, perbuatan, dan akibatnya.
- Kemurnian batin: membersihkan keserakahan, kebencian, dan kebodohan secara bertahap.
- Ketekunan: menyadari bahwa perubahan membutuhkan latihan yang dilakukan terus-menerus.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan Dengan *Dhammapada* Syair 160

Dhammapada syair 160 menyatakan bahwa diri sendirilah sesungguhnya pelindung bagi dirinya sendiri. *Dhammapada* syair 165 melengkapi Ajaran tersebut dengan menunjukkan bahwa diri sendirilah yang menyucikan atau mencemari batinnya. Keduanya sama-sama menekankan tanggung jawab pribadi.

Hubungan Dengan *Dhammapada* 276

Dhammapada syair 276 mengatakan *"tumhehi kiccamātappaṁ, akkhātāro tathāgatā"* (kamulah yang harus berusaha, para *Tathāgata* hanya menunjukkan Jalan). *Dhammapada* syair 165 merupakan penjelasan lebih lanjut mengenai prinsip tersebut.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 160

Hubungannya sangat erat. *Dhammapada* syair 160 mengatakan bahwa diri sendiri sesungguhnya adalah pelindung bagi diri sendiri. *Dhammapada* syair 165 kemudian menjelaskan mengapa seseorang harus menjadi pelindung bagi dirinya sendiri, yakni karena kualitas batinnya ditentukan melalui apa yang ia lakukan dan tidak lakukan.

Dengan demikian, *Dhammapada* syair 160 adalah tentang diri sendiri adalah pelindung diri sendiri; *Dhammapada* syair 165 adalah tentang kesucian dan ketidaksucian bergantung pada latihan diri sendiri.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 161

Dhammapada syair 161 mengatakan bahwa kejahatan dilakukan oleh diri sendiri, berasal dari diri sendiri, dan akibatnya menghancurkan orang yang dungu sebagaimana berlian menghancurkan batu permata. Hubungannya dengan *Dhammapada* syair 165 adalah

Dhammapada syair 161 menunjukkan bahaya perbuatan buruk dan *Dhammapada* syair 165 menjelaskan tanggung jawab atas perbuatan tersebut.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 163

Dhammapada syair 163 menyatakan bahwa melakukan hal-hal buruk dan tidak bermanfaat itu mudah, sedangkan melakukan hal yang baik dan bermanfaat itu sulit. Ini memperjelas *Dhammapada* syair 165 bahwa menjadi suci itu bukan berarti mudah. Kita harus melawan kebiasaan lama, impuls, kemalasan, kesenangan sesaat, tekanan sosial, keinginan indra, ego. Karena itu, tanggung jawab pribadi harus disertai ketekunan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 166

Dhammapada syair 166 langsung mengikuti syair 165, yakni mengatakan agar jangan mengorbankan tujuan diri sendiri demi kepentingan orang lain, betapa pun besar kepentingan itu. Ini bukan ajaran egoisme. Maknanya adalah jangan begitu sibuk memperbaiki kehidupan orang lain sampai melupakan pembinaan batin sendiri.

Contohnya sangat relevan bagi orang tua, pemimpin organisasi, pengurus *vihāra*, guru *Dhamma*, aktivis sosial, relawan. Seseorang dapat sangat aktif membantu orang lain tetapi batinnya sendiri semakin penuh kemarahan, kesombongan, kelelahan, dan keterikatan. *Dhammapada* syair 165 dan 166 mengingatkan agar keseimbangan itu harus dijaga.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 183

Dhammapada syair 183 mengatakan agar menghindari segala perbuatan jahat, mengembangkan segala kebajikan, membersihkan batin sendiri, dan inilah Ajaran Para Buddha. Hubungannya sangat jelas, yakni *Dhammapada* syair 183 memberikan formula praktik sedangkan *Dhammapada* syair 165 memberikan prinsip tanggung jawab pelakunya.

Dengan demikian, *Dhammapada* syair 165: siapa yang harus melakukan? → diri sendiri; *Dhammapada* syair 183: apa yang harus dilakukan? → tidak melakukan kejahatan, mengembangkan kebajikan, membersihkan batin.

Hubungan Dengan Hukum *Kamma*

Syair ini merupakan salah satu penjelasan paling jelas mengenai Hukum *Kamma*, di mana setiap orang melakukan *kamma* sendiri, menerima akibat *kamma* sendiri, membentuk masa depannya melalui perbuatannya sendiri. Tidak ada pihak lain yang dapat mengambil alih akibat *kamma* seseorang.

Dalam perspektif buddhis, *kamma* terutama berhubungan dengan *cetana*, yakni kehendak atau niat yang melandasi perbuatan. Karena itu, seseorang tidak dapat berkata “saya tidak

bertanggung jawab karena keadaan memaksa saya". Keadaan memang berpengaruh. Namun latihan *Dhamma* bertujuan mengembangkan kemampuan untuk melihat "Apa yang sedang muncul dalam batinku, dan bagaimana saya memilih meresponsnya?" Di sinilah *sati* dan *paññā* menjadi penting.

Hubungan Dengan Tiga Latihan (*Tisikkhā*)

Pemurnian diri dilakukan melalui *Sīla* (moralitas), *Samādhi* (konsentrasi), dan *Paññā* (kebijaksanaan). Ketiga latihan ini tidak dapat dijalankan oleh orang lain atas nama kita.

Dhammapada syair 165 ini juga sangat cocok dibaca melalui kerangka: *Sīla* - saya sendiri harus menjaga perilaku; *Samādhi* - saya sendiri harus melatih pikiran; *Paññā* - saya sendiri harus memahami kenyataan sebagaimana adanya.

Guru tidak dapat menjaga *sīla* untuk saya, bermeditasi untuk saya, memiliki *paññā* untuk saya. Guru dapat menunjukkan jalan, tetapi perjalanan harus dilakukan sendiri.

Hubungan Dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Dhammapada syair 165 sebenarnya dapat dihubungkan dengan seluruh Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Ariya Aṭṭhaṅgika Magga*), yakni: *sammā-diṭṭhi* - memahami bahwa perbuatan memiliki akibat; *Sammā-saṅkappa* - mengarahkan pikiran kepada pelepasan, tanpa kebencian, tanpa kekejaman; *Sammā-vācā* - bertanggung jawab terhadap ucapan; *Sammā-kammanta* - bertanggung jawab terhadap perbuatan; *Sammā-ājīva* - memilih penghidupan yang tidak merugikan; *Sammā-vāyāma* - berusaha meninggalkan keadaan batin buruk dan mengembangkan keadaan baik; *Sammā-sati* - mengamati pikiran, perasaan, dan perbuatan secara sadar; *Sammā-samādhi* - mengembangkan konsentrasi yang mendukung kejernihan dan pembebasan.

Jadi *Dhammapada* syair 165 bukan sekadar nasihat moral. Ia dapat dipandang sebagai prinsip tanggung jawab pribadi yang menggerakkan praktik Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Hubungan Dengan Konsep *Ehipassiko*

Dhamma bukan sekadar sesuatu yang harus dipercayai. Ia perlu dilihat, diperiksa, dipraktikkan, dan dialami. Karena itu *Dhammapada* syair 165 sangat sesuai dengan semangat *ehipassiko*.

Seseorang tidak cukup berkata "Saya percaya bahwa kemarahan buruk." Ia perlu mengamati "Apa yang terjadi pada batin saya ketika marah?" Kemudian, "Apa yang terjadi ketika saya tidak mengikuti kemarahan?" Dari pengalaman tersebut, pemahaman *Dhamma* menjadi semakin personal dan langsung.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 165 ini populer karena menyampaikan prinsip tanggung jawab pribadi dengan bahasa yang tegas, sederhana, dan universal. Pesannya mudah diterapkan dalam kehidupan moral, pekerjaan, hubungan sosial, pendidikan, serta latihan spiritual bahwa diri sendirilah yang melakukan, mengalami akibat, dan harus memperbaiki diri. Bagian terakhir—tidak seorang pun dapat menyucikan orang lain—juga merangkum sifat praktis Ajaran Buddha bahwa pembebasan bukan hadiah dari pihak luar, melainkan buah dari pemahaman dan latihan masing-masing.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Di tengah kecenderungan menyalahkan keluarga, lingkungan, keadaan ekonomi, tempat kerja, pemerintah, atau media sosial, *Dhammapada* syair 165 ini mengingatkan umat Buddha untuk kembali memeriksa peranan diri sendiri. Meskipun kondisi luar dapat memengaruhi kehidupan, respons terhadap kondisi tersebut tetap perlu dilatih. Kesucian batin tidak diperoleh hanya dengan mengikuti upacara, mendengarkan ceramah, atau mengaku sebagai umat Buddha, tetapi melalui usaha nyata untuk meninggalkan keburukan, mengembangkan kebajikan, dan membersihkan batin.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, semisal mengakui kesalahan tanpa mencari kambing hitam; memeriksa niat sebelum berbicara atau bertindak; tidak membenarkan perilaku buruk hanya karena dipengaruhi oleh keadaan; mengganti kebiasaan yang merugikan dengan kebiasaan yang bermanfaat secara bertahap.

Dalam keluarga, semisal tidak selalu menyalahkan pasangan, orang tua, anak, atau saudara ketika muncul konflik; mengendalikan ucapan agar tidak melukai anggota keluarga; memulai perdamaian dari diri sendiri dengan meminta maaf dan memperbaiki perilaku; menjadi teladan melalui tindakan, bukan hanya menuntut orang lain berubah; menyadari bahwa kita dapat membimbing keluarga, tetapi tidak dapat memaksa perubahan batin mereka.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal tidak ikut menyebarkan kebencian, prasangka, gosip, atau fitnah; menghormati perbedaan serta menilai orang berdasarkan perilakunya, bukan latar belakangnya; memulai perubahan sosial melalui perilaku yang jujur, adil, dan bertanggung jawab; tidak menggunakan kesalahan kelompok sebagai alasan untuk melakukan kesalahan yang sama.

Dalam pekerjaan dan kepemimpinan, semisal bertanggung jawab atas keputusan dan hasil pekerjaan; tidak menyalahkan bawahan atas kegagalan yang juga disebabkan oleh kelemahan kepemimpinan; menolak korupsi, manipulasi, dan ketidakjujuran meskipun lingkungan

menganggapnya biasa; menerima kritik sebagai bahan introspeksi; menyadari bahwa integritas organisasi bermula dari integritas setiap individu.

Dalam pendidikan, semisal pelajar dan mahasiswa bertanggung jawab atas proses belajarnya sendiri; guru memberikan arah dan pengetahuan, tetapi peserta didik harus berusaha memahami dan berlatih; tidak melakukan plagiarisme atau kecurangan akademik; menilai kegagalan bukan sebagai alasan untuk putus asa, melainkan sebagai kesempatan memperbaiki cara belajar.

Dalam penggunaan media sosial, semisal berhenti sejenak sebelum mengunggah, membagikan, atau mengomentari sesuatu; memeriksa kebenaran informasi sebelum meneruskannya; tidak menjadikan anonimitas sebagai alasan untuk menghina orang lain; menyadari bahwa setiap unggahan meninggalkan jejak dan dapat membawa akibat; menggunakan media sosial untuk menyebarkan pengetahuan, kedamaian, dan kepedulian.

Dalam menghadapi konflik dan kesulitan, semisal membedakan antara keadaan yang tidak dapat dikendalikan dan respons yang masih dapat dilatih; tidak membalas kemarahan dengan kemarahan; bertanya, “Apa yang dapat saya perbaiki dari diri saya dalam keadaan ini?”; mengembangkan kesabaran, keseimbangan batin, dan kebijaksanaan; tidak memahami tanggung jawab pribadi sebagai tindakan menyalahkan diri secara berlebihan.

Dalam meditasi dan latihan spiritual, semisal berlatih secara teratur tanpa hanya mengandalkan semangat dari guru atau komunitas; mengamati munculnya keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin tanpa menyangkalnya; menjaga lima latihan moral (*pañcasīla*) sebagai dasar penyucian perilaku; mengembangkan kedermawanan (*dāna*), moralitas (*sīla*), konsentrasi (*samādhi*), dan kebijaksanaan (*paññā*); menghormati guru sebagai penunjuk jalan sambil memahami bahwa jalan itu harus ditempuh sendiri.

Hal-Hal Lain Yang Relevan

1. Salah satu syair tentang tanggung jawab pribadi

Dhammapada syair 165 sering dikutip bersama syair 160 dan 276 karena ketiganya sama-sama menekankan bahwa pembebasan bergantung pada usaha pribadi.

2. Pemurnian batin sebagai tujuan

Dalam Buddhisme, tujuan latihan bukan sekadar menjadi "orang baik", tetapi memurnikan batin dari tiga akar tidak baik, yaitu *lobha* (keserakahan), *dosa* (kebencian), dan *moha* (kebodohan batin). Pemurnian inilah yang mengarah pada *Nibbāna*.

3. Keseimbangan antara usaha pribadi dan dukungan komunitas

Walaupun tidak seorang pun dapat memurnikan orang lain, Sang Buddha tetap menganjurkan hidup dalam komunitas yang baik (*kalyāṇamitta*). Dukungan komunitas memperkuat semangat latihan, tetapi hasil akhirnya tetap bergantung pada usaha masing-masing.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Ketika menghadapi masalah, apakah saya lebih dahulu memeriksa diri sendiri atau langsung menyalahkan orang lain?
- Perbuatan, ucapan, atau pola pikir apakah yang saat ini paling sering mengotori batin saya?
- Apakah saya pernah mengharapkan ritual, guru, atau orang lain mengubah hidup saya tanpa latihan nyata dari diri sendiri?
- Keburukan apa yang perlu saya hentikan, meskipun lingkungan sekitar masih menganggapnya wajar?
- Kebajikan apa yang dapat saya mulai hari ini untuk membersihkan dan memperkuat batin?
- Ketika mengetahui kesalahan diri, apakah saya tenggelam dalam rasa bersalah atau menggunakannya sebagai dasar untuk memperbaiki diri?
- Jika kesucian batin bergantung pada latihan pribadi, langkah nyata apa yang akan saya lakukan secara konsisten mulai sekarang?

Kesimpulan

Dhammapada syair 165 mengajarkan bahwa kesucian maupun ketercemaran batin bergantung pada diri sendiri. Kejahatan dilakukan oleh diri sendiri dan mencemari batin sendiri; sebaliknya, dengan meninggalkan kejahatan dan mengembangkan kebajikan, seseorang memurnikan dirinya sendiri. Tidak ada orang lain yang dapat melakukan proses ini atas nama kita. Dalam Buddhisme, syair ini menjadi salah satu penegasan terkuat mengenai tanggung jawab pribadi, Hukum *Kamma*, dan pentingnya latihan *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*. Bersama *Dhammapada* syair 160 dan 276, syair ini mengingatkan bahwa Sang Buddha dan para guru menunjukkan Jalan, tetapi setiap praktisi harus menempuh Jalan itu sendiri hingga mencapai kesucian batin dan akhirnya *Nibbāna*.

10.
"PEMENANG YANG PALING UTAMA ADALAH PENAKLUK DIRI SENDIRI"

Yo sahassaṁ sahassena
saṅgāme mānuse jine
ekañca jeyyamattānaṁ
sa ve saṅgāmajuttamo.

"Walaupun seseorang dalam medan perang dapat menaklukkan seribu orang sebanyak seribu kali, ia belum dapat disebut pemenang utama. Namun, ia yang dapat menaklukkan dirinya sendiri sesungguhnya adalah pemenang yang paling utama."

[***Dhammapada*: Syair 103** ~ Bab VIII – *Sahassavagga* (Beribu-ribu)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Kuṇḍalakesī *Therī*"

Ketika berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-103 (dan 102) dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada Kuṇḍalakesī *Therī*.

Kuṇḍalakesī adalah putri seorang hartawan dari Rājagaha. la senang dengan kehidupan menyendiri. Suatu hari ia kebetulan melihat seorang pencuri yang sedang digiring untuk dibunuh dan tiba-tiba jatuh cinta padanya. Orang tuanya harus membayar sejumlah uang untuk kebebasan pencuri tersebut dan mereka berdua segera dinikahkan.

Kuṇḍalakesī sangat mencintai suaminya. Ia yang seorang pencuri, hanya tertarik pada harta dan perhiasan milik Kuṇḍalakesī.

Suatu hari, suaminya membujuk Kuṇḍalakesī untuk mengambil semua perhiasannya dan menuntun Kuṇḍalakesī pergi ke sebuah gunung. Ia berkata bahwa ia hendak memberikan persembahan kepada penjaga gunung itu yang telah menyelamatkan jiwanya ketika ia hendak dibunuh.

Kuṇḍalakesī pergi menuruti suaminya. Ketika mereka sampai di tempat tujuan, si pencuri menyatakan bahwa ia hendak membunuhnya dan mengambil seluruh perhiasannya. Kuṇḍalakesī memohon pada suaminya untuk mengambil perhiasannya, namun mengampuni nyawanya. Sayangnya hal tersebut tidak berhasil.

Kuṇḍalakesī kemudian menyadari bahwa jika ia tidak mendorong suaminya jatuh ke jurang, ia tidak memiliki kesempatan untuk bertahan hidup lebih lama. la mesti berhati-hati dan berlaku cerdik. Kemudian, ia berkata kepada suaminya bahwa karena mereka dapat bersama-sama hanya untuk beberapa saat lagi, ia ingin memberikan penghormatan pada suaminya untuk yang terakhir kalinya.

Setelah berkata demikian, ia mengitari laki-laki itu dengan penuh hormat. Lalu, pada saat suaminya lengah, ia mendorongnya hingga jatuh ke jurang.

Setelah kejadian tersebut, ia tidak berkeinginan lagi untuk kembali ke rumah. la meninggalkan semua perhiasannya dengan menggantungnya di sebuah pohon dan pergi tanpa tujuan.

Secara kebetulan, ia sampai di tempat para pertapa pengembara wanita (*paribbajika*). Lalu ia ikut menjadi seorang pertapa pengembara wanita.

Para *paribbajika* kemudian mengajarinya seribu permasalahan dalam pandangan yang menyesatkan. Dengan kepandaian yang dimiliki, ia menguasai apa yang diajarkan mereka dalam waktu singkat. Kemudian gurunya berkata kepadanya untuk pergi berkelana dan jika ia menemukan seseorang yang dapat menjawab semua pertanyaan mereka, jadilah muridnya.

Kuṇḍalakesī berkelana ke seluruh Jambudipa. Ia menantang siapa saja untuk berdebat dengannya. Oleh karena itu, ia dikenal sebagai "*Jambukaparibbajika*"

Pada suatu hari, ia tiba di Sāvatthī. Sebelum memasuki kota untuk menerima *dāna* makanan, ia membuat sebuah gundukan pasir dan menancapkan sebatang ranting eugenia di atasnya, suatu tanda yang biasa dipakainya untuk mengundang orang Iain dan menerima tantangannya.

Sāriputta *Thera* menerima tantangannya. Kuṇḍalakesī menanyakan seribu pertanyaan padanya dan Sāriputta *Thera* berhasil menjawab semuanya. Ketika giliran Sāriputta *Thera* bertanya kepadanya, Beliau hanya bertanya seperti ini, "Apa yang satu itu (*ekam nama kim*)?" Kuṇḍalakesī lama terdiam tidak dapat menjawab.

Terpaksa Kuṇḍalakesī bertanya pada Sāriputta *Thera* jawaban atas pertanyaan tersebut. Sāriputta *Thera* berkata bahwa ia harus terlebih dahulu menjadi seorang *bhikkhunī*. Jadilah ia seorang *bhikkhunī* dengan nama Kuṇḍalakesī *Therī*. Hanya dalam waktu beberapa hari kemudian, ia menjadi seorang *Arahat*.

Tak lama setelah kejadian tersebut, para *bhikkhu* bertanya kepada Sang Buddha, "Apakah masuk akal *Bhikkhunī* Kuṇḍalakesī menjadi seorang *Arahat* setelah hanya sedikit mendengarkan *Dhamma*?" Mereka juga menambahkan bahwa wanita tersebut telah berkelahi dan memperoleh kemenangan melawan suaminya yang seorang pencuri, sebelum ia menjadi seorang *paribbajika*.

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

"Walaupun seseorang dalam medan perang dapat menaklukkan seribu orang sebanyak seribu kali, ia belum dapat disebut pemenang utama. Namun, ia yang dapat menaklukkan dirinya sendiri sesungguhnya adalah pemenang yang paling utama."

Penjelasan Makna Secara Mendalam

1. Menaklukkan ribuan musuh

Kalimat pertama berbunyi "*yo sahassaṁ sahassena, saṅgāme mānuse jine*". Sang Buddha menggambarkan seseorang yang memenangkan peperangan besar dengan mengalahkan ribuan musuh.

Dalam masyarakat India kuno, kemenangan militer merupakan lambang kejayaan, kekuasaan, dan kehormatan. Namun, Sang Buddha mengajak kita melihat bahwa kemenangan lahiriah memiliki keterbatasan, antara lain bersifat sementara, dapat menimbulkan kebencian baru, tidak menghapus penderitaan batin.

2. Menaklukkan diri sendiri

Baris berikutnya berbunyi "*ekañca jeyyamattānaṁ*", yang artinya "tetapi hendaklah seseorang menaklukkan dirinya sendiri".

"Menaklukkan diri sendiri" bukan berarti membenci atau menyiksa diri. Yang dimaksud adalah mengendalikan dan melatih batin agar tidak diperbudak oleh kemarahan, keserakahan, iri hati, kesombongan, kemalasan, ketakutan, nafsu yang tidak terkendali. Musuh terbesar bukan berada di luar diri, melainkan kecenderungan batin yang menimbulkan penderitaan.

3. Pemenang yang paling utama

Kalimat penutup "*sa ve saṅgāmajuttamo*", yang artinya "dialah pemenang perang yang paling utama". Kemenangan batin disebut paling tinggi karena tidak dapat dirampas, tidak bergantung pada kekuasaan, tidak melahirkan dendam, membawa kedamaian yang berkelanjutan. Inilah kemenangan yang dipuji oleh Sang Buddha.

Apa yang dimaksud dengan "menaklukkan diri"?

Sesuai Ajaran Buddha, menaklukkan diri berarti mengembangkan pengendalian terhadap: badan jasmani, dengan menghindari pembunuhan, pencurian, dan perbuatan asusila; ucapan, dengan menghindari kebohongan, fitnah, kata-kata kasar, ucapan sia-sia; pikiran, dengan mengembangkan cinta kasih (*mettā*), welas asih (*karuṇā*), kebijaksanaan (*paññā*), perhatian penuh (*sati*).

Musuh Yang Sesungguhnya

Buddhisme mengajarkan bahwa musuh terbesar bukanlah orang lain. Musuh yang paling sulit dikalahkan adalah *lobha* (keserakahan), *dosa* (kebencian), *moha* (kebodohan batin). Ketika ketiga akar tidak baik ini dikalahkan, sumber penderitaan pun berangsur-angsur lenyap.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Kemenangan batin lebih tinggi daripada kemenangan lahiriah.

- Musuh terbesar sering berada di dalam diri.
- Pengendalian diri adalah kekuatan sejati.
- Kemenangan atas diri sendiri merupakan proses berkelanjutan.
- Kemenangan sejati tidak menghasilkan korban.
- Keberanian moral lebih berharga daripada keberanian fisik.
- Latihan *Dhamma* diarahkan pada transformasi batin.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Pengendalian diri: kemampuan mengatur dorongan, emosi, ucapan, dan perbuatan.
- Kesadaran penuh (*sati*): mengenali keadaan batin sebelum berkembang menjadi perilaku yang merugikan.
- Ketekunan (*viriya*): terus berusaha mengatasi kelemahan dan kebiasaan buruk.
- Kesabaran (*khanti*): tidak mudah bereaksi ketika menghadapi gangguan atau penghinaan.
- Kebijaksanaan (*paññā*): memahami akar penderitaan dan cara mengatasinya.
- Kerendahan hati: tidak menjadikan kemenangan sebagai alasan untuk merendahkan orang lain.
- Keberanian moral: berani berbuat benar meskipun sulit atau tidak populer.
- Kedamaian: mengutamakan penyelesaian konflik tanpa kebencian dan kekerasan.
- Tanggung jawab pribadi: menyadari bahwa perubahan harus dimulai dari diri sendiri.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 104 dan 105

Hubungannya sangat langsung. *Dhammapada* syair 103 menyatakan bahwa penakluk diri adalah pemenang yang paling utama. Kemudian *Dhammapada* syair 104 menjelaskan bahwa menaklukkan diri sendiri sesungguhnya lebih baik daripada menaklukkan orang lain. *Dhammapada* syair 105 kemudian menyatakan bahwa kemenangan tersebut tidak dapat diubah oleh dewa, Māra, gandhabba, ataupun Brahmā.

Jadi, syair 103–105 dapat dipahami sebagai satu rangkaian pemikiran: *Dhammapada* syair 103 → siapa pemenang tertinggi? *Dhammapada* syair 104 → mengapa kemenangan atas diri lebih tinggi? *Dhammapada* syair 105 → mengapa kemenangan tersebut begitu kuat dan stabil?

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 160

Dhammapada syair 160 menyatakan bahwa diri sendiri sesungguhnya adalah pelindung bagi diri sendiri, tidak ada yang dapat menjadi pelindung, dan dengan diri sendiri yang terlatih dan terkendali dengan baik maka seseorang akan memperoleh perlindungan yang sukar diperoleh.

Hubungan keduanya sangat erat. *Dhammapada* syair 103 - jadilah penakluk atas diri sendiri; *Dhammapada* syair 160 - diri yang telah terlatih menjadi perlindungan bagi dirinya sendiri. Dengan demikian: *Self-conquest* → *self-mastery* → *self-reliance* dalam *Dhamma*.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 161

Dhammapada syair 161 menyatakan bahwa kejahatan dilakukan oleh diri sendiri, berasal dari diri sendiri, dan akibatnya menghancurkan orang yang dungu sebagaimana berlian menghancurkan batu permata. Hubungannya dengan *Dhammapada* syair 103 adalah jika penderitaan dapat diproduksi melalui proses batin dan perbuatan kita sendiri, maka latihan pembebasan juga harus dilakukan melalui transformasi diri.

Dengan kata lain, musuh terbesar tidak selalu berada di luar diri. Sering kali musuh yang paling berbahaya adalah kemarahan yang tidak dikendalikan, keserakahan yang tidak pernah puas, pandangan salah yang dipertahankan, ego yang terus mencari pengakuan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 166

Dhammapada syair 166 mengajarkan agar seseorang tidak mengabaikan tujuan dirinya sendiri demi orang lain. Ini memperlihatkan bahwa Buddhisme bukan sekadar mengajarkan "menang atas orang lain", tetapi pertama-tama membangun dan melatih diri. Seseorang yang dirinya belum terlatih akan sulit memberikan manfaat yang stabil kepada orang lain.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 157, 158, dan 159

Dhammapada syair 157 mengajarkan agar seseorang menjaga dirinya sendiri sebagaimana seseorang menjaga sesuatu yang sangat berharga. *Dhammapada* syair 158 menekankan bahwa pertama-tama tempatkan diri sendiri pada jalan yang benar dan kemudian ajarkan orang lain. *Dhammapada* syair 159 menekankan konsistensi antara nasihat dan praktik diri.

Maka terdapat prinsip yang sangat penting, yakni transformasi eksternal harus didahului transformasi internal. Orang yang ingin mengubah keluarga, organisasi, masyarakat, atau komunitas harus mampu terlebih dahulu mengendalikan dirinya sendiri menghadapi kontradiksi.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 21

Dhammapada syair 21 menyatakan bahwa kewaspadaan adalah Jalan menuju keabadian (*Nibbāna*). Mengapa berkaitan dengan *Dhammapada* syair 103? Karena seseorang tidak mungkin menaklukkan dirinya sendiri jika ia hidup dalam kelengahan.

Contoh “Saya tahu saya mudah marah, tetapi saya tidak pernah memperhatikannya.” Itu *pamāda*. Sebaliknya, “Saya tahu kemarahan muncul, saya mengenalinya, saya berhenti, saya mengamati, saya tidak mengikutinya.” Itu *appamāda*.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 183

Dhammapada syair 183 mengatakan agar menghindari segala perbuatan jahat, mengembangkan segala kebajikan, membersihkan batin sendiri, dan inilah Ajaran Para Buddha. Hubungannya sangat kuat dengan *Dhammapada* syair 103.

Menaklukkan diri bukan sekadar “menahan diri”. Ia memiliki tiga dimensi: tidak melakukan segala kejahatan → pengendalian perilaku; mengembangkan kebajikan → mengganti kecenderungan buruk dengan kualitas baik; membersihkan batin sendiri → transformasi pada tingkat terdalam.

Dengan demikian, *Dhammapada* syair 103 dapat dipandang sebagai sisi praktis dari prinsip *Dhammapada* syair 183.

Hubungan Dengan Hukum *Kamma*

Kemenangan atas diri sendiri berarti memilih perbuatan yang baik melalui badan jasmani, ucapan, dan pikiran. Pilihan tersebut menghasilkan *kamma* baik yang membawa kebahagiaan dan mendukung perkembangan spiritual.

Hubungan Dengan Tiga Latihan (*Tisikkhā*)

Dhammapada syair 103 ini juga sangat cocok dijelaskan melalui tiga latihan utama, yakni: *Sīla* - mengendalikan perbuatan dan ucapan; *Samādhi* - melatih dan menstabilkan pikiran; *Paññā* - melihat realitas sebagaimana adanya.

Tanpa *sīla*, seseorang sulit mengendalikan perilaku. Tanpa *samādhi*, pikiran mudah ditarik oleh objek dan emosi. Tanpa *paññā*, seseorang mungkin hanya “menahan diri” tetapi tidak memahami akar masalah. Karena itu, *sīla* mengendalikan, *samādhi* menstabilkan, *paññā* membebaskan.

Menaklukkan diri dilakukan melalui *sīla* (moralitas), *samādhi* (konsentrasi), dan *paññā* (kebijaksanaan). Ketiga latihan ini membentuk Jalan menuju pembebasan.

Hubungan Dengan Empat Kebenaran Mulia

Dhammapada syair 103 juga dapat dibaca melalui struktur Empat Kebenaran Mulia, yakni: *Dukkha* - kita mengalami penderitaan; *Samudaya* - penderitaan mempunyai sebab, terutama

nafsu keinginan dan kekotoran batin; *Nirodha* - penderitaan dapat berakhir; *Magga* - ada Jalan menuju berakhirnya penderitaan.

Maka "menaklukkan diri" bukan sekadar menjadi orang yang disiplin. Tujuan akhirnya adalah mengurangi dan akhirnya membebaskan diri dari akar penderitaan.

Hubungan Dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Dhammapada syair 103 sebenarnya dapat diterapkan pada seluruh Jalan Mulia Berunsur Delapan, yakni: *Sammā-diṭṭhi* - mengalahkan pandangan salah; *Sammā-saṅkappa* - mengalahkan niat buruk; *Sammā-vācā* - mengalahkan dorongan berkata kasar/dusta; *Sammā-kammanta* - mengalahkan dorongan melakukan perbuatan buruk; *Sammā-ājīva* - mengalahkan keserakahan dalam menjalani penghidupan; *Sammā-vāyāma* - mengalahkan kemalasan batin; *Sammā-sati* - mengalahkan kelengahan; *Sammā-samādhi* - mengalahkan pikiran yang tercerai-berai.

Dengan demikian, "pertempuran" dalam *Dhammapada* syair 103 sebenarnya dapat dipahami sebagai latihan spiritual sepanjang hidup.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 103 ini populer karena menggunakan perbandingan yang kuat dan mudah diingat, yakni menaklukkan seribu orang sebanyak seribu kali tetap tidak lebih luhur daripada menaklukkan diri sendiri. Pesannya bersifat universal dan relevan bagi siapa pun, baik dalam kehidupan keluarga, pekerjaan, pendidikan, kepemimpinan, maupun latihan spiritual. Syair ini juga membalik pengertian umum tentang pahlawan—pemenang terbesar bukanlah orang yang paling banyak mengalahkan lawan, melainkan orang yang mampu mengatasi kekotoran batinnya sendiri.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dalam kehidupan modern, keberhasilan sering diukur melalui kemenangan atas pesaing, jabatan, kekayaan, pengaruh, prestasi, atau popularitas di media sosial. *Dhammapada* syair 103 ini mengajak umat Buddha mengubah ukuran keberhasilan tersebut, yakni seseorang belum tentu benar-benar menang apabila masih dikuasai kemarahan, keserakahan, kecemasan, kesombongan, dan kemelekatan. Kemenangan yang paling bermakna adalah kemampuan mengendalikan diri, menjaga moralitas, dan merespons berbagai keadaan dengan kesadaran, kebijaksanaan, serta welas asih.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, semisal mengenali kelemahan diri tanpa membenci atau merendahkan diri; memilih satu kebiasaan buruk untuk diperbaiki secara bertahap; belajar

menunda kesenangan sesaat demi manfaat jangka panjang; menjaga pola hidup yang sehat dan disiplin; mengukur kemajuan dengan membandingkan diri saat ini dengan diri pada masa lalu, bukan dengan kehidupan orang lain.

Dalam keluarga, semisal menahan diri agar tidak membalas ucapan keras dengan ucapan yang lebih keras; berani meminta maaf tanpa menunggu anggota keluarga meminta maaf terlebih dahulu; tidak memaksakan kehendak hanya karena merasa lebih tua, lebih berpengalaman, atau lebih berkuasa; berusaha memahami kebutuhan pasangan, orang tua, anak, dan saudara; mengutamakan keharmonisan daripada keinginan untuk selalu memenangkan perdebatan.

Dalam pekerjaan dan kepemimpinan, semisal mengendalikan ambisi agar tidak berubah menjadi persaingan yang tidak sehat; tidak menjatuhkan rekan kerja demi memperoleh jabatan atau pengakuan; menerima kritik dengan pikiran terbuka; mengakui kesalahan dan memperbaikinya secara bertanggung jawab; memimpin dengan keteladanan, bukan dengan kemarahan atau intimidasi; menolak korupsi, manipulasi, dan penyalahgunaan kekuasaan.

Dalam pendidikan, semisal mengatasi kemalasan, kebiasaan menunda, dan ketakutan terhadap kegagalan; tidak melakukan kecurangan demi mendapatkan nilai tinggi; memandang prestasi teman sebagai inspirasi, bukan sebagai ancaman; melatih konsistensi belajar meskipun tidak selalu mendapat pujian; mengembangkan karakter bersamaan dengan kemampuan intelektual.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal tidak menjadikan perbedaan pendapat sebagai permusuhan pribadi; menghindari keinginan untuk mendominasi atau mempermalukan orang lain; menyelesaikan konflik melalui dialog dan musyawarah; menahan prasangka berdasarkan suku, agama, kedudukan, atau status ekonomi; mengembangkan toleransi, empati, dan kepedulian sosial.

Dalam penggunaan media sosial, semisal tidak langsung membalas komentar yang memancing kemarahan; menahan keinginan menyebarkan berita yang belum terverifikasi; tidak mengejar popularitas dengan menghina atau mempermalukan orang lain; mengatasi iri hati ketika melihat keberhasilan yang ditampilkan orang lain; berhenti sejenak sebelum mengunggah sesuatu dan bertanya: “Apakah ini benar, bermanfaat, dan disampaikan pada waktu yang tepat?”

Dalam menghadapi kesulitan, semisal mengelola rasa takut agar tidak menghalangi tindakan yang benar; menghadapi kegagalan tanpa menyalahkan diri secara berlebihan; mengubah tantangan menjadi kesempatan untuk melatih kesabaran; tidak membiarkan kekecewaan berkembang menjadi kebencian; memusatkan perhatian pada respons yang dapat dikendalikan.

Dalam meditasi dan latihan spiritual, semisal mengamati kemarahan, keserakahan, dan kemelekatan tanpa langsung mengikutinya; kembali kepada objek meditasi ketika pikiran mengembara; menjaga lima latihan moral (*pañcasīla*) meskipun tidak diawasi orang lain; mengembangkan *sati* agar dapat mengenali dorongan batin sejak awal; melatih cinta kasih (*mettā*) terhadap diri sendiri dan orang yang sulit disukai; memahami bahwa tujuan latihan bukanlah menekan emosi, tetapi mengenali, memahami, dan melepaskan akar penyebabnya.

Ketika terjadi kemarahan, semisal penerapan sederhana syair ini dapat dilakukan melalui empat langkah: (1) sadari "saat ini kemarahan sedang muncul"; (2) berhenti berbicara atau bertindak untuk beberapa saat; (3) amati napas dan sensasi tubuh tanpa menyuburkan cerita kemarahan; (4) berikan respons setelah batin lebih tenang dan jernih. Keberhasilan menahan satu ucapan yang dapat melukai orang lain merupakan bentuk nyata kemenangan atas diri sendiri.

Hal-Hal Lain Yang Relevan

1. Kemenangan batin bersifat permanen

Kemenangan dalam peperangan dapat berubah menjadi kekalahan, tetapi kemenangan atas keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin merupakan pencapaian yang membawa manfaat jangka panjang dan tidak mudah hilang selama latihan terus dipelihara.

2. Tidak mengajarkan sikap pasif

Syair ini tidak mengajarkan agar umat Buddha mengabaikan ketidakadilan atau menyerah terhadap keadaan. Sebaliknya, Sang Buddha mengajarkan bahwa tindakan menghadapi masalah akan lebih efektif apabila dilakukan dengan batin yang terkendali, bukan dikuasai oleh kebencian atau dendam.

3. Hubungan dengan kepemimpinan

Seorang pemimpin yang mampu mengendalikan dirinya sendiri akan lebih bijaksana dalam mengambil keputusan. Dalam tradisi buddhis, kepemimpinan yang sejati dimulai dari kemampuan memimpin diri sendiri.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Kekotoran batin atau kebiasaan buruk apakah yang paling sering mengalahkan saya?
- Ketika berkonflik, apakah saya lebih ingin menemukan penyelesaian atau memenangkan perdebatan?
- Dalam situasi apa saya paling sulit mengendalikan ucapan dan perbuatan?

- Apakah ambisi saya mendorong perkembangan diri atau justru menimbulkan keserakahan dan persaingan tidak sehat?
- Kemenangan kecil atas diri sendiri apa yang telah saya capai akhir-akhir ini?
- Apakah saya mampu menerima kritik dan mengakui kesalahan tanpa segera membela diri?
- Langkah nyata apa yang dapat saya lakukan hari ini untuk mengurangi keserakahan, kebencian, atau kebodohan batin?

Kesimpulan

Dhammapada syair 103 mengajarkan bahwa kemenangan terbesar bukanlah mengalahkan ribuan musuh, melainkan menaklukkan diri sendiri. Sang Buddha mengubah pengertian tentang kepahlawanan dari kemenangan lahiriah menjadi kemenangan batin atas keserakahan, kebencian, dan kebodohan. Dengan melatih moralitas (*sīla*), konsentrasi (*samādhi*), dan kebijaksanaan (*paññā*), seseorang memperoleh kemenangan yang tidak bergantung pada keadaan luar dan tidak melahirkan kebencian baru. Oleh karena itu, syair ini menjadi salah satu syair *Dhammapada* yang paling sering dikutip sebagai pengingat bahwa perjuangan spiritual yang sesungguhnya adalah menyucikan batin sendiri hingga mencapai kebebasan (*Nibbāna*).

11.
"TENTANG KESEHATAN, KEPUASAN, KEPERCAYAAN, DAN *NIBBĀNA*"

Ārogyaparamā lābhā
santuṭṭhiparamaṁ dhanaṁ
vissāsaparamā ñāti
nibbānaṁ paramaṁ sukhaṁ.

"Kesehatan adalah keuntungan yang terbesar. Kepuasan adalah kekayaan yang paling berharga. Kepercayaan adalah sanak keluarga yang terbaik. *Nibbāna* adalah kebahagiaan yang tertinggi."

[***Dhammapada*: Syair 204** ~ Bab XV – *Sukhavagga* (Kebahagiaan)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Raja Pasenadi Dari Kosala"

Ketika sedang berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-204 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada Raja Pasenadi dari Kosala.

Suatu hari Raja Pasenadi dari Kosala pergi ke *Vihāra* Jetavana setelah menyelesaikan makan pagi. Raja telah memakan seperempat keranjang (kira-kira setengah gantang) nasi dengan kari daging pada hari itu.

Pada saat mendengarkan khotbah Sang Buddha, dia mengantuk sepanjang waktu dan sempat tertidur. Melihat kondisinya, Sang Buddha menasihatinya untuk memakan hanya sedikit nasi setiap harinya, dan menguranginya sedikit demi sedikit setiap hari sehingga mencapai jumlah minimum, yakni seperempat-belas dari jumlah nasi yang biasa dimakan.

Raja melaksanakan nasihat yang dikatakan oleh Sang Buddha. Dengan memakan sedikit nasi, dia menjadi kurus dan merasa sangat ringan. Raja merasakan kesehatan yang lebih baik.

Ketika dia mengabarkan hal itu kepada Sang Buddha, Beliau membabarkan syair berikut:

"Kesehatan adalah keuntungan yang terbesar. Kepuasan adalah kekayaan yang paling berharga. Kepercayaan adalah sanak keluarga yang terbaik. *Nibbāna* adalah kebahagiaan yang tertinggi."

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Kesehatan adalah keuntungan terbesar

Kalimat "*ārogyaparamā lābhā*" secara harfiah berarti "kesehatan adalah keuntungan yang paling besar". Kesehatan di sini tidak hanya menunjuk pada kesehatan fisik, tetapi juga mencakup kesehatan batin.

Dalam Ajaran Buddha, tubuh yang sehat memudahkan praktik *Dhamma*. Adapun batin yang sehat adalah batin yang terbebas dari kebencian, kecemasan, dan penyesalan.

Seseorang yang kaya tetapi terus-menerus sakit atau hidup dalam tekanan batin belum tentu menikmati kekayaannya. Karena itu, kesehatan merupakan "modal" yang sangat berharga dalam kehidupan.

2. Kepuasan adalah kekayaan paling berharga

Dalam kalimat "*santuṭṭhiparamaṁ dhanaṁ*", kata "*santuṭṭhi*" berarti merasa cukup, bukan kemalasan atau tidak mau berkembang. Kepuasan berarti tidak diperbudak oleh keinginan tanpa akhir, mampu bersyukur atas apa yang dimiliki, menggunakan harta secara bijaksana.

Seseorang yang memiliki sedikit tetapi merasa cukup sering lebih bahagia daripada orang yang memiliki banyak tetapi selalu merasa kurang. Dalam Buddhisme, kepuasan dipandang sebagai salah satu kualitas penting yang mendukung kehidupan sederhana dan praktik spiritual.

3. Kepercayaan adalah sanak keluarga terbaik

Kalimat "*vissāsaparamā ñāti*" memiliki makna yang sangat menarik. Hubungan yang paling berharga bukan hanya hubungan karena darah atau keturunan, melainkan hubungan yang dibangun atas dasar kejujuran, kesetiaan, saling menghormati, saling percaya.

Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang dapat memiliki banyak kenalan, tetapi hanya sedikit orang yang benar-benar dapat dipercaya. Hubungan yang dilandasi kepercayaan menjadi sumber kekuatan dalam keluarga, persahabatan, maupun komunitas.

4. *Nibbāna* adalah kebahagiaan tertinggi

Kalimat "*nibbānaṁ paramaṁ sukhaṁ*" merupakan puncak dari syair ini. Semua kebahagiaan duniawi bergantung pada kondisi, berubah, dan akhirnya berakhir. Sebaliknya, *Nibbāna* merupakan terbebas dari keserakahan; terbebas dari kebencian; terbebas dari kebodohan batin; dan terbebas dari lingkaran kelahiran dan kematian (*saṁsāra*). Karena itu, Sang Buddha menyebutnya sebagai kebahagiaan tertinggi.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Kesehatan lebih berharga daripada keuntungan materi.

- Merasa cukup merupakan kekayaan batin.
- Kepuasan berbeda dari kemalasan.
- Kepercayaan adalah dasar hubungan yang bermakna.
- Kebahagiaan memiliki beberapa tingkatan.
- Kebahagiaan tidak semata-mata berasal dari luar diri.
- Tujuan akhir Ajaran Buddha adalah kebebasan batin.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Kepedulian terhadap kesehatan: menjaga tubuh dan batin sebagai sarana menjalani kehidupan serta melatih *Dhamma*.
- Kepuasan (*santuṭṭhi*): menghargai apa yang telah dimiliki tanpa kehilangan semangat untuk berkembang.
- Kesederhanaan: tidak menggantungkan kebahagiaan pada konsumsi dan kepemilikan berlebihan.
- Rasa syukur: menyadari nilai kesehatan, kebutuhan yang tercukupi, dan hubungan yang baik.
- Kejujuran: membangun kepercayaan melalui keselarasan antara pikiran, ucapan, dan perbuatan.
- Kesetiaan: menjaga hubungan dalam keadaan menyenangkan maupun sulit.
- Keseimbangan hidup: tidak mengorbankan kesehatan dan hubungan demi pencapaian materi.
- Kebijaksanaan: memahami perbedaan antara kesenangan sementara dan kebahagiaan sejati.
- Pembebasan batin: mengarahkan latihan menuju padamnya keserakahan, kebencian, dan kebodohan.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* Syair 202 dan 203

Hubungan terdekat terdapat pada *Dhammapada* syair 202–205.

Dhammapada syair 202 mengatakan bahwa tidak ada kebahagiaan yang lebih tinggi daripada kedamaian *Nibbāna*.

Dhammapada syair 203 mengatakan bahwa kelaparan merupakan penyakit yang berat dan hal-hal berkondisi merupakan penderitaan. Setelah melihat kenyataan sebagaimana adanya, orang bijaksana memahami *Nibbāna* sebagai kebahagiaan tertinggi.

Kemudian Syair 204 melanjutkan bahwa kesehatan adalah keuntungan yang terbesar, kepuasan adalah kekayaan yang paling berharga, kepercayaan adalah sanak keluarga yang terbaik, dan *Nibbāna* adalah kebahagiaan yang tertinggi.

Dhammapada syair 205 kemudian berbicara tentang rasa kedamaian dan *Dhamma*.

Jadi *Dhammapada* syair 202–205 dapat dibaca sebagai satu rangkaian: *Dhammapada* syair 202 - melihat sumber penderitaan dan kedamaian → *Dhammapada* syair 203 - memahami penyakit/penderitaan dan *Nibbāna* → *Dhammapada* 204 - menentukan apa yang benar-benar bernilai → *Dhammapada* syair 205 - mengalami rasa kedamaian dan *Dhamma*.

Hubungan dengan *Dhammapada* Syair 205–208

Hubungannya bahkan lebih jelas.

Syair 204 mengatakan bahwa kepercayaan adalah sanak keluarga yang terbaik. *Dhammapada* syair 206–208 kemudian menjelaskan dengan siapa sebaiknya seseorang bergaul.

Dhammapada syair 206 memuji perjumpaan dengan para *Ariya*. *Dhammapada* syair 207 membandingkan pergaulan dengan orang dungu seperti hidup bersama musuh, sementara pergaulan dengan orang bijaksana membawa kebahagiaan. *Dhammapada* syair 208 kemudian menganjurkan mengikuti orang yang bijaksana, terpelajar, tekun, bermoral, mulia.

Jadi ada hubungan logis: memilih orang yang dapat dipercaya → bergaul dengan orang bijaksana → kehidupan menjadi lebih bahagia.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 183

Dhammapada syair 183 mengatakan agar tidak melakukan segala kejahatan, mengembangkan segala kebajikan, membersihkan batin sendiri, dan inilah Ajaran Para Buddha. Hubungannya dengan *Dhammapada* syair 204 sangat kuat.

Santuṭṭhi tidak akan berkembang apabila seseorang terus dikuasai *lobha*. *Vissāsa* sulit berkembang apabila seseorang suka berbohong. Kebahagiaan batin sulit berkembang apabila pikiran penuh *dosa*.

Jadi *Dhammapada* syair 183 memberikan fondasi moral, sedangkan *Dhammapada* syair 204 menunjukkan buah dan orientasi kebahagiaan.

Hubungan Dengan Empat Kebenaran Mulia

Syair ini berkaitan erat dengan Empat Kebenaran Mulia. Tiga bagian pertama (kesehatan, kepuasan, dan kepercayaan) menjelaskan kondisi yang mendukung kehidupan yang baik di

dunia. Bagian terakhir mengarahkan perhatian kepada tujuan tertinggi, yaitu berakhirnya *dukkha* melalui pencapaian *Nibbāna* sebagaimana dijelaskan dalam Kebenaran Mulia Ketiga.

Hubungan Dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Empat nilai dalam syair ini berkembang melalui praktik Jalan Mulia Berunsur Delapan, misalnya:

- Ucapan Benar dan Perbuatan Benar menumbuhkan kepercayaan.
- Usaha Benar dan Perhatian Benar menjaga kesehatan batin.
- Pandangan Benar membantu mengembangkan kepuasan.
- Seluruh Jalan tersebut mengarah pada *Nibbāna*.

Hubungan Dengan Ajaran Tentang Kepuasan (*Santuṭṭhi*) Dalam *Maṅgala Sutta*

Dalam banyak *Sutta*, Sang Buddha memuji kualitas *santuṭṭhi* sebagai ciri seorang praktisi yang matang. Kepuasan bukan berarti berhenti belajar atau bekerja keras, melainkan bebas dari keserakahan yang tidak pernah mengenal batas. Dengan demikian, seseorang tetap dapat berusaha mencapai kemajuan, tetapi tanpa diperbudak oleh nafsu memiliki.

Dalam *Maṅgala Sutta*, *santuṭṭhi* juga muncul sebagai salah satu kualitas yang disebut sebagai berkah utama. Ini menunjukkan bahwa *santuṭṭhi* bukan gagasan yang berdiri sendiri dalam *Dhamma*. Ia merupakan kualitas penting dalam kehidupan buddhis.

Bahkan *Maṅgala Sutta* menghubungkan *santuṭṭhi* dengan penghormatan, kerendahan hati, rasa terima kasih, mendengarkan *Dhamma*, kesabaran, pergaulan dengan para bijaksana, melihat *Ariya Sacca*, hingga realisasi *Nibbāna*.

Dengan demikian, *santuṭṭhi* adalah bagian dari ekosistem praktik *Dhamma*, bukan sekadar "merasa puas dengan kehidupan".

Hubungan Dengan *Kalyāṇamitta*

Konsep *kalyāṇamitta*, sahabat yang baik dan mendukung dalam *Dhamma*, sangat dekat dengan bagian "*vissāsaparamā ñātī*". Sahabat yang baik dan mendukung bukan hanya orang yang "menyenangkan kita".

Sahabat *Dhamma* adalah orang yang membantu kita melihat kesalahan, menjaga *sīla*, mengurangi keserakahan, mengurangi kebencian, meningkatkan perhatian, mengembangkan kebijaksanaan. Maka sahabat terbaik bukan selalu orang yang berkata "kamu benar". Kadang-

kadang sahabat terbaik justru mengatakan “Menurut saya, tindakan itu tidak baik. Mari kita pikirkan kembali.”

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 204 ini populer karena merangkum empat unsur kebahagiaan dalam susunan yang singkat, indah, dan mudah diingat, yakni kesehatan, kepuasan, kepercayaan, dan *Nibbāna*. Pesannya dapat diterima secara universal, tetapi sekaligus memiliki kedalaman spiritual. Tiga baris pertama berbicara tentang kesejahteraan yang dapat dirasakan dalam kehidupan sehari-hari, sedangkan baris terakhir menunjukkan tujuan tertinggi dalam Ajaran Buddha.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 204 ini sangat relevan di tengah kehidupan modern yang sering mengukur keberhasilan berdasarkan kekayaan, jabatan, produktivitas, dan popularitas. Banyak orang mengorbankan kesehatan, kehilangan rasa cukup, dan merusak kepercayaan demi mengejar pencapaian tersebut. Syair ini mengajak umat Buddha menata kembali prioritas, yakni menjaga kesehatan, mengembangkan kepuasan batin, membangun hubungan yang dapat dipercaya, dan mengarahkan kehidupan kepada kebebasan dari kekotoran batin.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Menjaga kesehatan jasmani, semisal mengonsumsi makanan secukupnya dan memilih makanan yang mendukung kesehatan; berolahraga secara teratur sesuai usia dan kondisi tubuh; memenuhi kebutuhan tidur dan istirahat; melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala; menghindari rokok, minuman keras, narkotika, dan kebiasaan lain yang merusak tubuh; tidak menunda mencari pertolongan tenaga kesehatan ketika mengalami keluhan.

Menjaga kesehatan batin, semisal menyediakan waktu untuk meditasi dan keheningan; mengenali tanda-tanda stres, kelelahan, dan kejenuhan; tidak terus-menerus memenuhi pikiran dengan berita negatif; berbicara dengan orang yang dapat dipercaya ketika menghadapi masalah; mencari bantuan profesional apabila masalah psikologis mengganggu kehidupan sehari-hari; mengembangkan cinta kasih (*mettā*) kepada diri sendiri dan makhluk lain.

Mengembangkan rasa cukup, semisal membedakan antara kebutuhan dan keinginan sebelum membeli sesuatu; bersyukur atas makanan, tempat tinggal, kesehatan, dan orang-orang yang mendukung kehidupan; tidak mengukur kebahagiaan berdasarkan kepemilikan orang lain; mengurangi kebiasaan membeli barang demi gengsi atau pengakuan; menetapkan batas yang wajar dalam bekerja dan mencari penghasilan; berbagi kepada orang lain dari sesuatu yang dimiliki.

Dalam keluarga, semisal membangun kepercayaan melalui kejujuran dan keterbukaan; menepati janji kepada pasangan, orang tua, anak, dan saudara; menjaga rahasia yang dipercayakan oleh anggota keluarga; tidak menggunakan kelemahan orang terdekat untuk menyerang mereka ketika terjadi konflik; menyediakan waktu untuk mendengarkan dengan penuh perhatian; mengutamakan kualitas hubungan, bukan hanya pemenuhan kebutuhan materi.

Dalam pekerjaan dan bisnis, semisal tidak mengorbankan kesehatan demi bekerja tanpa batas; menjaga keseimbangan antara pekerjaan, keluarga, istirahat, dan latihan spiritual; menghindari keserakahan dalam mengejar keuntungan; menjaga kepercayaan pelanggan, karyawan, pemasok, dan mitra usaha; menyampaikan informasi dengan jujur dan menepati kesepakatan; menyadari bahwa reputasi yang dibangun melalui kepercayaan lebih bernilai daripada keuntungan sesaat.

Dalam pendidikan, semisal mengajarkan bahwa keberhasilan tidak hanya ditentukan oleh nilai dan prestasi akademik; membantu peserta didik menjaga kesehatan fisik dan mental; membiasakan kejujuran serta menjauhi plagiarisme dan kecurangan; mengembangkan rasa syukur tanpa mematikan motivasi untuk belajar; menciptakan lingkungan belajar yang aman dan saling percaya.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal menjadi pribadi yang dapat dipercaya dalam ucapan maupun perbuatan; tidak menyebarkan rahasia, fitnah, atau informasi yang belum terbukti; membantu orang sakit dan mereka yang mengalami kesulitan; menghargai kehidupan sederhana tanpa merendahkan status ekonomi seseorang; membangun persahabatan berdasarkan ketulusan, bukan kepentingan sesaat.

Dalam penggunaan media sosial, semisal tidak membandingkan seluruh kehidupan kita dengan bagian terbaik yang ditampilkan orang lain; membatasi penggunaan media sosial apabila mengganggu tidur dan kesehatan mental; tidak mengejar pengakuan melalui pencitraan yang tidak sesuai kenyataan; menjaga kepercayaan dengan tidak menyebarkan percakapan atau foto pribadi tanpa izin; menggunakan media sosial untuk menyampaikan hal yang benar dan bermanfaat; mengembangkan rasa cukup agar tidak terjebak budaya konsumtif.

Dalam latihan spiritual, semisal menjaga kesehatan sebagai pendukung meditasi dan praktik *Dhamma*; merenungkan bahwa kesehatan bersifat tidak kekal sehingga perlu digunakan dengan bijaksana; mempraktikkan hidup sederhana dan merasa cukup dengan kebutuhan pokok, menjaga lima latihan moral (*pañcasīla*) sebagai dasar kepercayaan; mengembangkan kedermawanan (*dāna*), moralitas (*sīla*), konsentrasi (*samādhi*), dan kebijaksanaan (*paññā*); tidak berhenti pada kebahagiaan duniawi, tetapi mengarahkan latihan menuju pelepasan dan *Nibbāna*.

Hal-Hal Lain Yang Relevan

1. Empat nilai yang disusun secara bertahap

Syair ini menyusun empat nilai secara berjenjang:

1. Kesehatan sebagai dasar kehidupan.
2. Kepuasan sebagai kekayaan batin.
3. Kepercayaan sebagai dasar hubungan yang harmonis.
4. *Nibbāna* sebagai tujuan tertinggi kehidupan spiritual.

Urutan ini menunjukkan perkembangan dari kebutuhan dasar menuju pencapaian spiritual yang paling luhur.

2. Bukan penolakan terhadap kekayaan

Syair ini tidak mengajarkan bahwa kekayaan adalah sesuatu yang buruk. Dalam banyak *Sutta*, Sang Buddha mengakui bahwa kekayaan yang diperoleh secara benar dapat digunakan untuk menafkahi keluarga, membantu orang lain, dan mendukung kegiatan kebajikan. Namun, tanpa kepuasan, kekayaan tidak pernah terasa cukup.

3. Hubungan dengan kebahagiaan sejati

Buddhisme membedakan antara kebahagiaan yang bergantung pada kondisi luar dan kebahagiaan yang berasal dari batin yang bebas dari kemelekatan. Syair ini menunjukkan bahwa puncak kebahagiaan bukanlah keberhasilan duniawi, melainkan kebebasan batin yang sempurna.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Apakah saya telah menghargai dan menjaga kesehatan, atau baru menyadari nilainya ketika sakit?
- Berapa banyak kebutuhan saya yang sebenarnya muncul karena perbandingan sosial dan bukan karena kebutuhan nyata?
- Apakah rasa cukup membuat saya hidup dengan bijaksana, atau saya keliru menggunakannya sebagai alasan untuk bermalas-malasan?
- Apakah ucapan dan perbuatan saya membuat orang lain merasa aman untuk memercayai saya?

- Pernahkah saya mengorbankan kesehatan atau hubungan yang berharga demi mengejar keuntungan dan pengakuan?
- Apakah kebahagiaan saya masih terlalu bergantung pada kondisi, kepemilikan, dan penilaian orang lain?
- Latihan apa yang dapat saya lakukan hari ini untuk mendekatkan batin kepada kedamaian dan kebebasan sejati?

Kesimpulan

Dhammapada syair 204 mengajarkan bahwa kesehatan adalah keuntungan yang terbesar, kepuasan adalah kekayaan yang paling berharga, kepercayaan adalah sanak keluarga yang terbaik, dan *Nibbāna* adalah kebahagiaan yang tertinggi. Melalui empat pernyataan yang singkat, Sang Buddha mengubah cara pandang terhadap makna keberhasilan dan kebahagiaan. Syair ini mengingatkan bahwa pencapaian materi hanyalah sarana, bukan tujuan akhir. Dengan menjaga kesehatan, mengembangkan kepuasan, membangun hubungan yang dilandasi kepercayaan, serta menempuh Jalan Mulia Berunsur Delapan menuju *Nibbāna*, umat Buddha dapat menjalani kehidupan yang seimbang, bermakna, dan mengarah pada kebebasan batin yang sempurna.

12.
"PEMBERIAN *DHAMMA* MENGUNGGULI SEMUA PEMBERIAN"

Sabbadānaṁ dhammadānaṁ jināti
sabbaṁ rasaṁ dhammaraso jināti
sabbaṁ ratiṁ dhammarati jināti
taṇhakkhayo sabbadukkhaṁ jināti.

"Pemberian *Dhamma* mengungguli semua pemberian. Cita rasa *Dhamma* mengungguli semua cita rasa. Kebahagiaan dalam *Dhamma* mengungguli semua kebahagiaan. Lenyapnya nafsu keinginan mengalahkan semua penderitaan."

[***Dhammapada*: Syair 354** ~ Bab XXIV – *Taṇhāvagga* (Nafsu Keinginan)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Pertanyaan Yang Diajukan Sakka"

Ketika sedang berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-354 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada pertanyaan yang diajukan oleh Sakka, raja para dewa.

Dalam suatu pertemuan para dewa di Surga *Tāvatiṁsa*, empat pertanyaan diajukan, tetapi para dewa gagal memperoleh jawaban yang benar. Akhirnya, Sakka membawa para dewa tersebut menghadap Sang Buddha di *Vihāra* Jetavana.

Setelah menjelaskan kesulitan mereka, Sakka mengajukan empat pertanyaan berikut:

Di antara semua pemberian, manakah yang terbaik?

Di antara semua rasa, manakah yang terbaik?

Di antara semua kebahagiaan, manakah yang terbaik?

Mengapa pelenyapan nafsu dikatakan yang paling unggul?

Terhadap pertanyaan-pertanyaan tersebut, Sang Buddha menjawab, "O, Sakka, *Dhamma* adalah termulia dari semua pemberian, terbaik dari semua rasa, dan terbaik dari semua kegembiraan. Pelenyapan nafsu adalah untuk mencapai tingkat kesucian *Arahat* dan oleh karenanya, terunggul dari segala penaklukan."

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair 354 berikut:

"Pemberian *Dhamma* mengungguli semua pemberian. Cita rasa *Dhamma* mengungguli semua cita rasa. Kebahagiaan dalam *Dhamma* mengungguli semua kebahagiaan. Lenyapnya nafsu keinginan mengalahkan semua penderitaan."

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Pemberian *Dhamma* mengungguli semua pemberian

Kalimat "*sabbadānaṁ dhammadānaṁ jināti*" merupakan bagian yang paling terkenal dari syair ini.

Memberikan makanan menghilangkan lapar untuk beberapa jam. Memberikan pakaian melindungi tubuh selama beberapa waktu. Memberikan uang dapat membantu kehidupan seseorang. Namun, memberikan *Dhamma* dapat membantu seseorang memahami sebab penderitaan, meninggalkan perbuatan buruk, mengembangkan kebajikan, memperoleh kebahagiaan duniawi, bahkan mencapai *Nibbāna*.

Karena manfaatnya jauh lebih besar dan berlangsung lebih lama, Sang Buddha menyebutnya sebagai pemberian tertinggi.

2. Apa yang dimaksud dengan "memberikan *Dhamma*"?

Memberikan *Dhamma* tidak hanya berarti berkhotbah. Bentuk-bentuk *dhammadāna* lain, misalnya mengajarkan *Dhamma* dengan benar, membagikan kitab suci, menerjemahkan *Tipiṭaka*, menulis buku *Dhamma*, mendukung penerbitan buku *Dhamma*, membantu pendidikan buddhis, membimbing meditasi sesuai Ajaran, menjelaskan *Dhamma* kepada anak-anak, menjadi teladan hidup sesuai *Dhamma*.

Bahkan seseorang yang hidup sesuai *Dhamma* sehingga menginspirasi orang lain juga sedang melakukan *dhammadāna*.

3. Cita rasa *Dhamma* mengungguli semua cita rasa

Kalimat "*sabbaṁ rasaṁ dhammaraso jināti*" diartikan "cita rasa *Dhamma* mengungguli semua rasa". Kenikmatan indra yang didapat melalui makanan, minuman, hiburan, bersifat sementara. Sebaliknya, "rasa" *Dhamma* adalah kegembiraan yang muncul ketika seseorang memahami kebenaran, melihat kemajuan batin, mengurangi kekotoran batin, mengalami kedamaian melalui meditasi. Kebahagiaan ini tidak bergantung pada objek indra.

4. Kebahagiaan dalam *Dhamma* mengungguli semua kebahagiaan

Kalimat "*sabbaṁ ratiṁ dhammarati jināti*" diartikan "kegembiraan dalam *Dhamma* mengungguli semua kegembiraan".

Kesenangan dunia mudah berubah. Sebaliknya, seseorang yang mencintai *Dhamma* memperoleh kebahagiaan melalui belajar *Dhamma*, bermeditasi, ber-*dāna*, menjaga *sīla*, membantu sesama. Semakin berkembang kebijaksanaan, semakin dalam pula kegembiraan tersebut.

5. Lenyapnya nafsu keinginan mengalahkan semua penderitaan

Kalimat "*taṇhakkhayo sabbadukkhaṁ jināti*" yang diartikan "hancurnya *taṇhā* mengalahkan semua penderitaan" merupakan puncak syair ini.

Taṇhā merupakan penyebab utama penderitaan menurut Kebenaran Mulia Kedua. Ketika *taṇhā* dihancurkan maka kemelekatan berakhir, penderitaan berakhir, dan terealisasilah *Nibbāna*. Karena itu, penghancuran *taṇhā* merupakan kemenangan terbesar.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Pemberian *Dhamma* memberikan manfaat yang mendalam dan berjangka panjang.
- Memberikan *Dhamma* tidak terbatas pada menyampaikan ceramah.
- *Dhamma* harus dipahami dan dipraktikkan.
- Kegembiraan spiritual lebih stabil daripada kesenangan indrawi.
- Nafsu keinginan merupakan akar penderitaan.
- Berakhirnya nafsu keinginan berarti berakhirnya penderitaan.
- *Dhamma* mengarahkan manusia dari kemurahan hati menuju pembebasan.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Kemurahan hati (*dāna*): kesediaan membagikan sesuatu yang bermanfaat.
- Kebijaksanaan (*paññā*): memahami kenyataan dan sebab-sebab penderitaan.
- Cinta kasih (*mettā*): membagikan *Dhamma* demi kesejahteraan makhluk lain.
- Welas asih (*karuṇā*): membantu orang lain mengurangi penderitaan.
- Kebenaran: menyampaikan Ajaran secara tepat, jujur, dan bertanggung jawab.
- Keteladanan: mengajarkan *Dhamma* melalui perilaku, bukan hanya kata-kata.
- Kegembiraan dalam kebajikan: menikmati kehidupan yang bermoral dan penuh kesadaran.
- Kesederhanaan: mengurangi ketergantungan pada kesenangan indrawi.
- Pelepasan (*nekkhamma*): melonggarkan kemelekatan terhadap kepemilikan dan kenikmatan.
- Kebebasan batin: mengarahkan latihan menuju berakhirnya nafsu keinginan dan penderitaan.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 183

Dhammapada syair 183 mengatakan agar tidak melakukan segala kejahatan, mengembangkan segala kebajikan, membersihkan batin sendiri, dan inilah Ajaran Para Buddha. Hubungannya dengan *Dhammapada* syair 354 sangat erat.

Dhammapada syair 354 menjelaskan keunggulan *Dhamma* dan tujuan pembebasan. *Dhammapada* syair 183 menjelaskan inti praktik *Dhamma*. Jadi: *Dhamma* harus diterima → dipahami → dipraktikkan → memurnikan batin → mengurangi *taṇhā*.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 204

Dhammapada 204 menyatakan bahwa kesehatan adalah keuntungan yang terbesar, kepuasan adalah kekayaan yang paling berharga, kepercayaan adalah sanak keluarga yang terbaik, dan *Nibbāna* adalah kebahagiaan yang tertinggi.

Hubungannya sangat jelas: *Dhammapada* syair 354 tentang *dhammarati* (kebahagiaan dalam *Dhamma*); *Dhammapada* syair 204 tentang "*nibbānaṁ paramaṁ sukhaṁ*" (*Nibbāna* adalah kebahagiaan tertinggi). Artinya, Buddhisme tidak mengajarkan bahwa kesenangan indra adalah puncak kebahagiaan. Ada kebahagiaan yang lebih dalam, yakni kebahagiaan dari pelepasan (*Nibbāna*).

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 355

Ini sangat menarik karena syair 355 langsung mengikuti 354 di mana dikatakan bahwa kekayaan menghancurkan orang yang dungu. Dengan kata lain: *Dhammapada* 354 - *Dhamma* dan berakhirnya *taṇhā* adalah kemenangan tertinggi; *Dhammapada* syair 355 - kemelekatan terhadap kekayaan justru dapat menghancurkan seseorang. Jadi, keduanya membentuk pasangan konseptual: *Dhamma* → pelepasan *taṇhā*, berlawanan dengan *bhoga-taṇhā* → kehancuran.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 356–359

Syair 356–359 menjelaskan berbagai "gulma" batin, yakni *rāga* - nafsu/keterikatan; *dosa* - kebencian; *moha* - kebodohan batin; *icchā* - keinginan.

Jadi, syair 354 berbicara tentang penghancuran *taṇhā*; *Dhammapada* syair 355–359 kemudian menunjukkan mengapa *taṇhā* dan kotoran batin perlu diatasi. Strukturnya menjadi jelas: *taṇhā* → kemelekatan → penderitaan → praktik *Dhamma* → pelepasan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 21

Dhammapada syair 21 mengatakan bahwa kewaspadaan adalah Jalan menuju keabadian (*Nibbāna*) dan kelengahan adalah jalan menuju kematian.

Hubungannya adalah *Dhammadāna* (pemberian *Dhamma*) dapat memberikan pengetahuan, tetapi seseorang tetap harus mempraktikkannya dengan *appamāda* (kewaspadaan). Jadi, mendengarkan *Dhamma* tidak otomatis terbebaskan. Yang diperlukan adalah: mendengar → memahami → merenungkan → mempraktikkan → merealisasi.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 276

Dhammapada syair 276 mengatakan bahwa diri sendirilah yang harus berusaha, Para Buddha hanya mengajarkan Jalan Kebebasan. Ini sangat penting untuk memahami *Dhammapada* syair 354.

Sang Buddha mengatakan bahwa *Dhammadāna* adalah pemberian tertinggi. Tetapi penerima tetap harus berjalan sendiri. Guru dapat menjelaskan, mengarahkan, memberi contoh, menunjukkan jalan; tetapi tidak dapat menghapus *taṇhā* orang lain. Itu adalah tanggung jawab pribadi dalam *Dhamma*.

Hubungan Dengan Empat Kebenaran Mulia

Hubungannya sangat langsung: *Dukkha* - syair berbicara tentang "*sabbadukkhaṁ*" (seluruh *dukkha*); *Samudaya* - sebab *dukkha* adalah *taṇhā*; *Nirodha* - jika *taṇhā* berakhir maka *taṇhakkhaya* (*dukkha* berakhir); *Magga* - Jalan menuju ke sana melalui praktik Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Jadi sebenarnya *Dhammapada* syair 354 dapat dibaca sebagai ringkasan sangat padat dari Empat Kebenaran Mulia: *Dukkha* → memiliki sebab → sebabnya dapat dihentikan → *Dhamma* mengarahkan kepada penghentian tersebut.

Hubungan Dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Dhammadāna seharusnya tidak berhenti pada teori. Misalnya seseorang mengajarkan *Sammā-vācā* (ucapan benar). Orang yang menerima *Dhamma* kemudian mengurangi kebohongan, fitnah, ucapan kasar, gosip yang merusak. Berarti *dhammadāna* telah menghasilkan transformasi.

Begitu juga: *Sammā-kammanta* → perbuatan benar; *Sammā-ājīva* → penghidupan benar; *Sammā-vāyāma* → usaha benar; *Sammā-sati* → perhatian benar; *Sammā-samādhi* → konsentrasi benar; *Sammā-diṭṭhi* → pandangan benar.

Dengan demikian, *Dhammadāna* yang terbaik bukan hanya membuat orang tahu *Dhamma*, tetapi membantu orang mempraktikkan Jalan.

Hubungan Dengan *Dāna* (Kemurahan Hati)

Dalam Buddhisme terdapat berbagai bentuk *dāna*, yakni *āmisadāna* (pemberian materi), *abhayadāna* (memberikan rasa aman), *dhammadāna* (memberikan *Dhamma*). Ketiganya merupakan kebajikan. Namun, Sang Buddha menempatkan *dhammadāna* sebagai yang tertinggi karena manfaatnya dapat berlangsung seumur hidup bahkan melampaui kehidupan sekarang.

Hubungan Dengan Penyebaran *Dhamma*

Syair ini menjadi salah satu dasar penting bagi berbagai kegiatan, semisal penerjemahan kitab suci, penulisan buku *Dhamma*, ceramah *Dhamma*, sekolah minggu buddhis, kelas meditasi, pendidikan calon *bhikkhu*, penyebaran *Dhamma* melalui media digital, dan lain-lain. Kegiatan-kegiatan tersebut dipandang sebagai bentuk *dhammadāna*, selama dilakukan dengan benar, penuh tanggung jawab, dan tidak menyimpangkan Ajaran.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 354 ini populer karena baris pertamanya—"pemberian *Dhamma* mengungguli segala pemberian"—sering dijadikan dasar untuk mendukung penerbitan buku *Dhamma*, ceramah, pendidikan buddhis, dan penyebaran Ajaran Buddha. Susunannya yang berulang membuatnya indah dan mudah diingat, sementara cakupan maknanya sangat lengkap, yakni mulai dari berbagi *Dhamma*, menikmati kebenaran, berbahagia dalam latihan, hingga mencapai kebebasan dari seluruh penderitaan melalui padamnya *taṇhā*.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Di tengah arus informasi, konsumsi, dan hiburan yang hampir tidak terbatas, manusia mudah mengejar kenikmatan sesaat tetapi tetap mengalami kekosongan, kecemasan, dan ketidakpuasan. *Dhammapada* syair 354 ini mengingatkan umat Buddha bahwa pengetahuan yang membimbing pada kebajikan, kebijaksanaan, dan kebebasan batin jauh lebih bernilai daripada sekadar pemberian materi atau kesenangan sementara. Namun, pembagian *Dhamma* pada masa kini harus dilakukan secara benar, sesuai konteks, penuh kasih, dan disertai keteladanan—bukan untuk memaksakan keyakinan atau memenangkan perdebatan.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Membagikan *Dhamma* dengan tepat, semisal memberikan buku atau materi *Dhamma* kepada orang yang membutuhkannya; mendukung penerjemahan, penerbitan, dan distribusi Ajaran yang dapat dipercaya; membantu kegiatan pendidikan buddhis, kelas meditasi, atau ceramah *Dhamma*; membagikan kutipan *Dhamma* yang benar beserta konteksnya; menyampaikan *Dhamma* dengan bahasa yang mudah dipahami dan sesuai kebutuhan pendengar; tidak menjadikan *Dhamma* sebagai alat untuk mencari popularitas, keuntungan, atau kemenangan dalam perdebatan.

Menjadi teladan *Dhamma*, semisal menunjukkan kesabaran ketika menghadapi orang yang sulit; mempraktikkan kejujuran meskipun ada kesempatan untuk berbuat curang; tidak membalas kebencian dengan kebencian; memperlakukan orang lain secara adil dan penuh hormat; menunjukkan kesederhanaan, kerendahan hati, dan kepedulian.

Dalam keluarga, semisal mengajarkan nilai kejujuran, cinta kasih, tanggung jawab, dan rasa syukur kepada anak; membacakan kisah *Dhamma* atau berdiskusi tentang penerapannya dalam kehidupan; memberikan nasihat tanpa menghakimi dan memaksakan kehendak; menyelesaikan konflik berdasarkan kesabaran dan pengertian; menciptakan kebiasaan bermeditasi, ber-*dāna*, atau melakukan kebajikan bersama; menghormati anggota keluarga yang memiliki tingkat pemahaman dan keyakinan berbeda.

Dalam pendidikan, semisal tidak hanya menyampaikan teori, tetapi menghubungkan pengetahuan dengan pembentukan karakter; memberikan akses pembelajaran kepada mereka yang kurang mampu; membantu peserta didik berpikir kritis, etis, dan bertanggung jawab; mendorong mahasiswa atau pelajar untuk mengalami manfaat kebajikan melalui praktik nyata; mengembangkan budaya berbagi pengetahuan tanpa plagiarisme; mengajarkan bahwa ilmu seharusnya digunakan untuk mengurangi, bukan menambah, penderitaan.

Dalam pekerjaan dan kepemimpinan, semisal membagikan pengetahuan, pengalaman, dan keterampilan kepada rekan kerja; membimbing bawahan dengan sabar tanpa merasa terancam oleh perkembangan mereka; menjalankan pekerjaan berdasarkan penghidupan benar (*sammā-ājīva*); menjaga keputusan bisnis agar tidak didorong semata-mata oleh keserakahan; membangun budaya kerja yang berlandaskan kejujuran, kepedulian, dan keadilan; menjadikan jabatan sebagai sarana melayani, bukan memuaskan keinginan untuk berkuasa.

Dalam penggunaan media sosial, semisal memeriksa ketepatan sumber sebelum membagikan Ajaran; tidak memotong kutipan *Dhamma* hingga kehilangan konteksnya; menggunakan media sosial untuk menyebarkan kedamaian dan pengetahuan yang bermanfaat; tidak memperdebatkan *Dhamma* dengan kebencian atau kesombongan; menghindari penggunaan simbol dan Ajaran suci hanya demi mendapatkan perhatian; membatasi konsumsi konten yang terus menyuburkan keinginan, iri hati, dan ketidakpuasan.

Mengembangkan rasa *Dhamma*, semisal tidak berhenti pada membaca dan mendengarkan, tetapi mempraktikkan Ajaran; merenungkan ketidakkekalan ketika menghadapi perubahan; mengembangkan cinta kasih ketika muncul kebencian; mempraktikkan kemurahan hati untuk melemahkan kemelekatan; menjaga moralitas untuk memperoleh ketenangan batin; bermeditasi agar dapat melihat pikiran dan perasaan dengan lebih jernih.

Mengembangkan kegembiraan dalam *Dhamma*, semisal bergaul dengan sahabat baik dalam *Dhamma* (*kalyāṇamitta*); bergembira atas kebajikan diri sendiri dan orang lain; mengikuti pembelajaran dan diskusi *Dhamma* secara teratur; menggunakan hari-hari tertentu untuk memperdalam latihan; menikmati kedamaian dari hidup sederhana dan tidak merugikan; tidak menjadikan latihan spiritual sebagai kewajiban yang kaku atau sarana membandingkan diri.

Mengurangi *taṇhā*, semisal membedakan kebutuhan yang wajar dari keinginan yang didorong kemelekatan; menyadari keinginan ketika muncul tanpa langsung memenuhinya; merenungkan ketidakkekalan dari benda, kedudukan, hubungan, dan kesenangan; melatih kemurahan hati dengan melepaskan sebagian milik; mengurangi kebiasaan konsumtif dan pencarian pengakuan; mengamati bahwa pemuasan keinginan sering hanya menghasilkan kepuasan sementara; mengembangkan Jalan Mulia Berunsur Delapan sebagai Jalan menuju berakhirnya penderitaan.

Hal-Hal Lain Yang Relevan

1. *Dhammadāna* tidak menggantikan *āmisadāna*

Syair ini tidak merendahkan pemberian materi. Sang Buddha tetap sangat memuji kemurahan hati berupa makanan, pakaian, obat-obatan, dan kebutuhan lainnya. Yang ditekankan adalah bahwa pemberian *Dhamma* memiliki manfaat yang lebih mendalam karena membantu seseorang mengatasi akar penderitaan.

2. *Dhamma* harus diberikan dengan cara yang benar

Memberikan *Dhamma* bukan berarti memaksakan keyakinan kepada orang lain. Dalam Buddhisme, *Dhamma* diajarkan dengan kasih sayang, kesabaran, dan penghormatan terhadap kesiapan pendengar. Keteladanan hidup sering kali menjadi bentuk *dhammadāna* yang paling efektif.

3. Keterkaitan empat pernyataan dalam syair ini

Keempat kalimat dalam syair ini membentuk suatu urutan yang logis:

- Memberikan *Dhamma* menolong orang lain.
- Menikmati *Dhamma* menumbuhkan kebahagiaan batin.
- Mencintai *Dhamma* memperkuat praktik.
- Menghancurkan *taṇhā* membawa pada tujuan akhir, yaitu terbebas dari seluruh penderitaan.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Pengetahuan atau pengalaman bermanfaat apakah yang dapat saya bagikan untuk membantu orang lain mengurangi penderitaan?
- Apakah perilaku saya sudah menjadi contoh *Dhamma*, ataukah ucapan saya tentang *Dhamma* belum selaras dengan perbuatan?

- Ketika membagikan Ajaran, apakah niat saya sungguh untuk menolong atau untuk memperoleh pujian dan menunjukkan keunggulan?
- Apakah saya telah mengalami "rasa *Dhamma*" melalui praktik, atau baru mengenalnya sebagai pengetahuan?
- Kesenangan apakah yang paling sering menimbulkan ketergantungan dan ketidakpuasan dalam diri saya?
- Bagaimana saya dapat mengembangkan kegembiraan yang berasal dari kebajikan, meditasi, dan kehidupan sederhana?
- Kemelekatan apa yang perlu saya kurangi agar batin menjadi lebih bebas dan damai?

Kesimpulan

Dhammapada syair 354 mengajarkan bahwa pemberian *Dhamma* merupakan pemberian yang paling luhur, karena mampu membimbing seseorang memahami sebab penderitaan dan Jalan menuju pembebasan. Sang Buddha juga menegaskan bahwa cita rasa *Dhamma* dan kegembiraan dalam *Dhamma* melampaui seluruh kenikmatan duniawi, sedangkan lenyapnya *taṇhā* merupakan kemenangan tertinggi atas seluruh penderitaan. Dalam kehidupan sehari-hari, syair ini mengajak umat Buddha tidak hanya bermurah hati secara materi, tetapi juga berbagi kebijaksanaan, membangun kehidupan yang selaras dengan *Dhamma*, serta terus mengembangkan latihan menuju kebebasan batin. Karena keluasan makna dan relevansinya, *Dhammapada* syair 354 menjadi salah satu syair yang paling sering dijadikan dasar bagi semangat belajar, mempraktikkan, dan menyebarluaskan *Dhamma*.

13.
"KEWASPADAAN ADALAH JALAN MENUJU *NIBBĀNA*"

Appamādo amataṁ padaṁ
pamādo maccuno padaṁ
appamattā na mīyanti
ye pamattā yathā matā.

"Kewaspadaan adalah Jalan menuju keabadian (*Nibbāna*); kelengahan adalah jalan menuju kematian. Mereka yang waspada tidak mati, sedangkan mereka yang lengah bagaikan orang yang telah mati."

[***Dhammapada*: Syair 21** ~ Bab II – *Appamādavagga* (Kewaspadaan)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Sāmāvatī"

Ketika berdiam di *Vihāra* Ghosita di dekat Kosambi, Sang Buddha membabarkan syair ke-21 (beserta 22 dan 23) dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada Sāmāvatī, salah seorang permaisuri Raja Udena, Raja Kerajaan Kosambi.

Sāmāvatī memiliki lima ratus orang dayang yang tinggal bersamanya di istana. la juga mempunyai seorang dayang utama bernama Khujjuttara, yang setiap harinya bertugas untuk membeli bunga bagi Sāmāvatī dari penjual bunga bernama Sumana.

Suatu ketika, Khujjuttara memperoleh kesempatan untuk mendengarkan pembabaran *Dhamma* oleh Sang Buddha di kediaman Sumana dan ia mencapai tingkat kesucian *Sotāpatti*.

Semenjak hari itu, Khujjuttara tidak lagi menjalankan tugas sehari-harinya sebagai seorang dayang, melainkan menjadi seperti seorang ibu dan guru bagi Sāmāvatī. la mendengarkan khotbah *Dhamma* Sang Buddha dan mengulanginya kembali kepada Sāmāvatī dan para dayang lainnya. Setelah beberapa waktu, Khujjuttara berhasil menguasai *Tipiṭaka*.

Sāmāvatī dan para pengiringnya sangat berharap untuk dapat menemui Sang Buddha dan memberikan penghormatan kepada Beliau. Tetapi mereka takut jika sang raja tidak berkenan. Jadi, dengan membuat lubang di dinding istana, mereka dapat melewatinya dan memberikan penghormatan kepada Sang Buddha setiap harinya, saat Beliau akan mengunjungi rumah tiga orang hartawan yang bernama Ghosaka, Kukkuta, dan Pavariya.

Pada waktu itu, Raja Udena juga memiliki seorang permaisuri lainnya yang bernama Magandiya. la adalah putri dari Magandiya, seorang brahmana.

Sang brahmana melihat Sang Buddha pada suatu hari dan berpikir bahwa Sang Buddha-lah satu-satunya orang yang pantas bagi suami putrinya yang cantik luar biasa (sebelum ia

menikah dengan Raja Udena). Jadi, ia segera membawa serta istri dan putrinya, lalu meminta Sang Buddha agar bersedia menerima putrinya sebagai istri.

Mendengar permintaan tersebut, Sang Buddha berkata, "Bahkan melihat Taṇhā, Arati, dan Raga, putri-putri Māra, saya tidak lagi merasakan keinginan akan kesenangan indra; apalagi dengan dia yang penuh dengan air seni dan kotoran yang tidak ingin saya sentuh, bahkan hanya dengan kaki saya." Mendengar kata-kata Sang Buddha, baik sang brahmana maupun istrinya mencapai *Anāgāmī Magga* dan *Phala*.

Mereka kemudian mempercayakan putrinya kepada saudaranya dan mereka sendiri bergabung dalam *Saṅgha*, dan nantinya berhasil mencapai tingkat kesucian *Arahat*. Sang Buddha telah mengetahui dari awal bahwa sang brahmana dan istrinya dapat mencapai tingkat kesucian *Anāgāmī* pada saat itu. Oleh karenanya, Beliau menjawab kepada sang brahmana dengan cara tersebut.

Namun demikian, putrinya, Magandiya, menjadi sangat terpukul dan merasa terhina. Ia berjanji akan membalas dendam ketika kesempatannya tiba. Kemudian, pamannya menyerahkan Magandiya kepada Raja Udena dan ia pun menjadi salah seorang permaisurinya.

Magandiya mendengar berita kedatangan Sang Buddha dan tentang bagaimana Sāmāvatī serta para dayangnya memberikan penghormatan kepada Beliau melalui lubang di dinding istana tempat tinggal mereka. Jadi, ia berencana untuk membalas dendamnya kepada Sang Buddha dan menyakiti Sāmāvatī beserta para dayangnya yang memberikan penghormatan kepada Sang Buddha.

Magandiya berkata kepada sang raja bahwa Sāmāvatī beserta para dayangnya telah membuat lubang-lubang di dinding istana tempat tinggal mereka dan bahwa mereka memiliki hubungan dengan orang luar, serta tidak setia kepada sang raja.

Raja Udena kemudian melihat lubang-lubang di dinding itu. Namun meski ketika kebenarannya telah diungkapkan, beliau tidak marah. Magandiya terus berusaha meyakinkan sang raja kalau Sāmāvatī tidak setia kepadanya dan berusaha untuk membunuhnya.

Suatu ketika, Magandiya mengetahui bahwa sang raja akan mengunjungi Sāmāvatī dalam beberapa hari mendatang dan akan membawa sendiri kecapinya. Magandiya lalu memasukkan seekor ular ke dalam kecapi tersebut dan menutupi lubangnya dengan seikat bunga.

Magandiya mengikuti Raja Udena ke tempat tinggal Sāmāvatī setelah sebelumnya berpura-pura mencoba mengurungkan niat raja dengan mengatakan kalau ia merasakan keganjilan dan mengkhawatirkan keselamatan sang raja.

Sesampainya di kediaman Sāmāvatī, Magandiya melepaskan rangkaian bunga dari lubang kecapinya. Ular itu keluar berdesis dan melingkar di atas tempat tidur. Ketika raja melihat ular itu, ia menjadi percaya akan perkataan Magandiya bahwa Sāmāvatī berusaha untuk membunuhnya.

Raja menjadi sangat marah. Beliau memerintahkan Sāmāvatī untuk berdiri dan semua dayangnya berbaris di belakangnya. Kemudian sang raja mengambil busurnya beserta anak panah yang telah dilumuri racun dan menembakkannya.

Oleh karena Sāmāvatī dan para dayangnya tidak memiliki niat buruk pada rajanya dan melalui kekuatan cinta kasih (*mettā*), anak panah tersebut malah berbalik arah. Biasanya anak panah yang dilepaskan oleh sang raja selalu tepat mengenai sasaran, bahkan bisa menembus bongkahan batu.

Alhasil, sang raja sadar kalau Sāmāvatī tidaklah bersalah. Ia lalu memberikan izin kepada Sāmāvatī untuk mengundang Sang Buddha beserta para murid-Nya ke istana untuk menerima persembahan *dāna* makanan dan membabarkan khotbah *Dhamma*.

Magandiya menyadari kalau tidak ada satu pun rencananya yang berhasil. Ia lalu menyusun rencana terakhir, yang dia pikir tidak ada cacatnya sama sekali. Ia mengirimkan pesan kepada pamannya dengan petunjuk yang lengkap mengenai rencananya untuk kemudian pergi ke istana Sāmāvatī dan membakar seluruh istana tersebut beserta para penghuninya di dalam.

Ketika istana tersebut terbakar, Sāmāvatī dan para dayangnya yang berjumlah lima ratus orang, tetap bermeditasi. Kemudian, beberapa dari mereka berhasil mencapai tingkat kesucian *Anāgāmī* dan yang lain berhasil mencapai tingkat kesucian *Sakadāgāmī*.

Segera setelah berita kebakaran tersebut menyebar, raja pergi ke tempat kejadian. Sayangnya, beliau terlambat. Sang raja mencurigai bahwa kejadian tersebut dilakukan oleh Magandiya, tetapi raja pura-pura tidak menunjukkan kecurigaannya. Bahkan, beliau berkata, "Ketika Sāmāvatī masih hidup, saya selalu khawatir dan takut jika dia akan mencelakakan saya. Sekarang, pikiranku lebih tenang. Siapa sebenarnya yang telah melakukan ini semua? Hal ini pasti hanya dilakukan oleh seseorang yang sangat mencintaiku."

Mendengar perkataan raja, Magandiya segera mengakui bahwa dialah yang telah memerintahkan pamannya untuk melakukan hal itu semua. Mendengar pernyataan Magandiya, sang raja berpura-pura sangat berterima kasih padanya dan mengatakan bahwa beliau akan memberikan penghargaan yang besar kepada Magandiya dan seluruh keluarganya.

Selanjutnya, seluruh anggota keluarga Magandiya diundang dan mereka datang dengan senang hati. Setelah tiba di istana, mereka semua, termasuk Magandiya, ditangkap dan dibakar di halaman istana atas perintah sang raja.

Ketika Sang Buddha mendengar kejadian-kejadian tersebut, Beliau mengatakan bahwa mereka yang waspada tidak meninggal; akan tetapi, mereka yang lengah adalah seperti orang yang sudah meninggal meskipun dia masih hidup.

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

"Kewaspadaan adalah Jalan menuju keabadian (*Nibbāna*); kelengahan adalah jalan menuju kematian. Mereka yang waspada tidak mati, sedangkan mereka yang lengah bagaikan orang yang telah mati."

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Kewaspadaan adalah Jalan menuju keabadian (*Nibbāna*)

Kalimat "*appamādo amataṁ padaṁ*" yang diartikan "kewaspadaan adalah Jalan menuju keabadian" merupakan salah satu pernyataan paling terkenal dalam seluruh *Dhammapada*.

Yang dimaksud dengan "Jalan menuju keabadian" bukanlah hidup selamanya sebagai individu, melainkan Jalan menuju *Nibbāna*, keadaan yang terbebas dari kelahiran dan kematian.

Kewaspadaan memungkinkan seseorang mengenali munculnya keserakahan, menyadari kemarahan sebelum berkembang, melihat kebodohan batin, memilih perbuatan yang bijaksana. Tanpa kewaspadaan, perkembangan spiritual hampir mustahil terjadi.

2. Kelengahan adalah jalan menuju kematian

Kalimat "*pamādo maccuno padaṁ*" diartikan sebagai "kelengahan adalah jalan menuju kematian". Kematian di sini memiliki dua makna, yakni: (1) Secara harfiah: kelengahan dapat menyebabkan penderitaan nyata, seperti kecelakaan, penyakit akibat gaya hidup yang buruk, atau konflik karena ucapan yang tidak terkendali; (2) Secara spiritual: kelengahan membuat seseorang terus berputar dalam *saṁsāra*, mengalami kelahiran dan kematian berulang-ulang karena batinnya tidak berkembang.

Dengan demikian, "kematian" juga melambangkan kehidupan yang tidak berkembang menuju pembebasan.

3. Orang yang waspada tidak mati

Kalimat "*appamattā na mīyanti*" diartikan sebagai "orang yang waspada tidak mati". Tentu saja secara biologis semua makhluk akan meninggal. Makna syair ini adalah bahwa orang yang waspada telah memasuki Jalan menuju *Nibbāna*. Kehidupan spiritualnya "hidup", berkembang, dan mengarah pada kebebasan.

Dalam arti lain, kebajikan, kebijaksanaan, dan manfaat yang ditinggalkannya terus hidup dan memberi pengaruh bagi banyak orang.

4. Orang yang lengah seperti telah mati

Kalimat "*ye pamattā yathā matā*" diartikan sebagai "orang yang lengah seperti telah mati". Seseorang dapat saja masih bernapas, tetapi apabila hidupnya sepenuhnya dikuasai oleh kebencian, keserakahan, kemalasan, dan ketidaksadaran, maka dari sudut pandang *Dhamma* ia bagaikan "mati" secara spiritual.

Ungkapan ini merupakan perumpamaan yang kuat untuk menggugah kesadaran, bukan penghukuman terhadap seseorang.

Apa Yang Dimaksud Dengan *Appamāda*?

Appamāda mencakup beberapa kualitas sekaligus, yakni perhatian penuh (*sati*), ketekunan (*ātappa*), kehati-hatian moral, disiplin diri, kesungguhan dalam praktik, tidak menunda perbuatan baik. Karena itu, *appamāda* merupakan sikap hidup yang menyeluruh, bukan hanya kewaspadaan sesaat.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Kewaspadaan merupakan dasar kemajuan batin.
- Kelengahan membuka jalan bagi kekotoran batin.
- Kehidupan manusia adalah kesempatan yang berharga.
- Kewaspadaan mengarahkan seseorang menuju *Nibbāna*.
- Kehidupan yang tidak disertai kesadaran bagaikan kematian batin.
- Setiap saat membawa konsekuensi.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- *Appamāda*: kewaspadaan, kesungguhan, dan ketidaklengahan.
- *Sati*: perhatian penuh terhadap tubuh, perasaan, pikiran, dan berbagai fenomena.
- *Viriya*: semangat dan usaha benar dalam mengembangkan kebajikan.
- Kedisiplinan: konsisten menjaga perilaku dan latihan batin.
- Tanggung jawab pribadi: menyadari bahwa setiap orang mewarisi akibat perbuatannya sendiri.
- Kebijaksanaan: mampu membedakan hal yang bermanfaat dan yang merugikan.
- Penghargaan terhadap kehidupan: menggunakan waktu secara bermakna untuk kebaikan diri sendiri dan sesama.
- Orientasi pada pembebasan: menjadikan *Nibbāna* sebagai tujuan tertinggi latihan *Dhamma*.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* Syair 22

Dhammapada syair 22 menjelaskan respons orang bijaksana terhadap syair 21, yakni orang bijaksana memahami perbedaan "*appamāda*" dan "*pamāda*", kemudian bergembira dalam *appamāda* dan hidup dalam wilayah praktik para *Ariya*. Jadi, *Dhammapada* syair 21 tentang prinsipnya dan *Dhammapada* syair 22 tentang pemahaman terhadap prinsip tersebut.

Hubungan dengan *Dhammapada* Syair 23

Dhammapada syair 23 melanjutkan bahwa para bijaksana yang terus berlatih, berusaha teguh dan bermeditasi mencapai *Nibbāna*, kebebasan tertinggi dari belenggu. Rangkaian ini dapat dirumuskan: *Dhammapada* syair 21 - jangan lengah → *Dhammapada* syair 22 - pahami pentingnya ketidaklengahan → *Dhammapada* syair 23 - praktikkan dengan tekun → *Nibbāna*. Ini menunjukkan bahwa *appamāda* bukan slogan, tetapi proses praktik.

Hubungan dengan *Dhammapada* Syair 24

Dhammapada syair 24 memperlihatkan hasil duniawi dari *appamāda*, yakni kemasyhuran seseorang yang rajin berusaha, penuh perhatian, bersih dalam perbuatannya, bertindak dengan pertimbangan yang matang, mampu mengendalikan diri, hidup sesuai *Dhamma*, dan selalu waspada, akan terus bertambah. Jadi *appamāda* mempunyai dua dimensi: duniawi - kehidupan menjadi lebih tertib dan bermanfaat; dan spiritual - praktik berkembang menuju pembebasan.

Hubungan dengan *Dhammapada* Syair 25

Dhammapada syair 25 mengajarkan bahwa melalui kewaspadaan dan ketabahan, dengan kesabaran dan pengendalian diri, orang bijaksana membuat dirinya seperti pulau yang tidak dapat ditenggelamkan oleh banjir. Ini merupakan metafora yang sangat indah.

Dunia penuh "banjir", yakni banjir nafsu indra, kemarahan, pandangan salah, keinginan untuk terus menjadi, ketidaktahuan. *Appamāda* membantu seseorang membangun tempat berpijak yang kokoh.

Hubungan dengan *Dhammapada* Syair 26–32

Keseluruhan *Appamādavagga* (bab tentang kewaspadaan) sebenarnya merupakan elaborasi syair 21, yakni *Dhammapada* syair:

- 26: orang dungu menyukai kelengahan, orang bijaksana menjaga kewaspadaan.

- 27: jangan menikmati kelengahan dan kenikmatan indra.
- 28: dengan kewaspadaan, seseorang mengatasi kelengahan.
- 29: orang yang waspada berada jauh di atas mereka yang lengah.
- 30: Sakka mencapai kedudukan tinggi melalui kewaspadaan (*appamāda*).
- 31–32: orang yang tekun terus berkembang menuju keadaan yang lebih tinggi.

Jadi syair 21 dapat dipandang sebagai tema induk dari *Appamādavagga*.

Hubungan dengan *Dhammapada* Syair 1 dan 2

Ada hubungan yang sangat menarik dengan dua syair pertama *Dhammapada*. Syair 1 dan 2 mengajarkan bahwa segala sesuatu didahului oleh pikiran. Artinya, kualitas pikiran sangat menentukan kualitas kehidupan. *Dhammapada* syair 21 kemudian memberikan metode menjaga kualitas tersebut, yakni jangan lengah terhadap pikiran.

Maka, hubungan konseptualnya: *Dhammapada* syair 1 dan 2 → pikiran menentukan arah pengalaman; *Dhammapada* syair 21 → jangan membiarkan pikiran berjalan tanpa pengawasan.

Hubungan dengan *Dhammapada* Syair 183

Dhammapada syair 183 mengatakan agar tidak melakukan segala kejahatan, mengembangkan segala kebajikan, membersihkan batin sendiri, dan inilah Ajaran Para Buddha. Hubungannya sangat erat. Bagaimana seseorang dapat menghindari kejahatan, mengembangkan kebajikan, dan membersihkan batin, jika ia selalu lengah? Maka, *appamāda* adalah kondisi yang memungkinkan pelaksanaan *Dhammapada* syair 183.

Hubungan dengan *Dhammapada* Syair 276

Dhammapada syair 276 mengatakan bahwa Para Buddha hanya menunjukkan Jalan dan manusia sendiri harus berusaha. Ini sangat selaras dengan *Dhammapada* syair 21. Sang Buddha tidak dapat "menghapus" kelengahan seseorang. Sang Buddha dapat menunjukkan "Inilah Jalan". Tetapi orang tersebut yang harus berjalan. Karena itu, *appamāda* adalah bentuk tanggung jawab spiritual pribadi.

Hubungan Dengan Perhatian Penuh (*Sati*)

Appamāda sangat erat hubungannya dengan *sati*, yang merupakan kemampuan mengingat dan menyadari apa yang sedang berlangsung pada saat ini. Adapun, *appamāda* adalah menjaga agar kesadaran tersebut terus dipelihara dalam kehidupan sehari-hari.

Hubungan Dengan Empat Kebenaran Mulia

Dhammapada syair 21 juga dapat dipahami melalui Empat Kebenaran Mulia, yakni: *Dukkha* - kehidupan dalam saṁsāra tidak memuaskan dan tidak stabil; *Samudaya* - kelengahan memungkinkan *taṇhā*, *lobha*, *dosa*, *moha* terus berkembang; *Nirodha – Nibbāna* Adalah *amata*, keadaan bebas dari siklus kelahiran dan kematian; *Magga* - *appamāda* menjaga seseorang agar terus menjalankan Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Dengan demikian, syair 21 bukan Ajaran yang berdiri sendiri. Ia berhubungan langsung dengan struktur dasar Buddha *Dhamma*.

Hubungan Dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Appamāda dapat mendukung seluruh Jalan Mulia, yakni: *Sammā-diṭṭhi* - tidak lengah memeriksa apakah pandangan kita benar; *Sammā-saṅkappa* - tidak membiarkan niat buruk berkembang; *Sammā-vācā* - tidak berbicara secara impulsif; *Sammā-kammanta* - tidak melakukan perbuatan yang merugikan; *Sammā-ājīva* - tidak mencari penghidupan melalui cara yang salah; *Sammā-vāyāma* - terus berusaha meninggalkan yang tidak baik dan mengembangkan yang baik; *Sammā-sati* - terus mengingat dan menyadari objek batin maupun jasmani; *Sammā-samādhi* - tidak lengah dalam pengembangan konsentrasi.

Jadi *appamāda* berfungsi seperti semangat penjaga seluruh Jalan praktik.

Hubungan Dengan Tiga Latihan (*Tisikkhā*)

Kewaspadaan menjadi fondasi bagi:

- *Sīla* — waspada terhadap perbuatan badan jasmani dan ucapan.
- *Samādhi* — waspada terhadap keadaan pikiran.
- *Paññā* — waspada terhadap hakikat segala fenomena.

Hubungan Dengan Tiga Corak Universal Kehidupan (*Tilakkhaṇa*)

Dengan kewaspadaan, seseorang mulai melihat bahwa semua fenomena bersifat *anicca* (tidak kekal), *dukkha* (tidak memuaskan), *anattā* (tanpa inti diri). Pemahaman inilah yang akhirnya mengarah pada *Nibbāna*.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 21 ini populer karena menyampaikan inti latihan buddhis melalui perbandingan yang singkat tetapi kuat, yakni kewaspadaan menuju Yang Tanpa Kematian, sedangkan kelengahan menuju kematian. Pesannya mudah dipahami dan dapat diterapkan

baik dalam kehidupan spiritual maupun kehidupan sehari-hari. Istilah *appamāda* juga memiliki kedudukan istimewa dalam Ajaran Buddha karena kewaspadaan menjadi landasan bagi muncul, bertahan, dan berkembangnya seluruh kualitas batin yang baik.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 21 ini sangat relevan ketika kehidupan modern dipenuhi kesibukan, konsumsi berlebihan, tekanan pekerjaan, dan gangguan digital yang mudah membuat seseorang hidup secara otomatis. *Appamāda* mengingatkan umat Buddha agar tetap sadar ketika berpikir, berbicara, bekerja, menggunakan media sosial, mengambil keputusan, dan berhubungan dengan orang lain. Kewaspadaan juga berarti tidak menunda kebajikan, meditasi, permintaan maaf, maupun perbaikan diri, sebab kehidupan tidak pasti dan kesempatan yang telah berlalu tidak selalu dapat diperoleh kembali.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, semisal memulai hari dengan menentukan niat baik; menyadari keadaan tubuh, perasaan, dan pikiran sebelum melakukan aktivitas; tidak menunda pekerjaan penting maupun latihan kebajikan; menjaga kesehatan melalui pola makan, tidur, olahraga, dan pemeriksaan kesehatan yang bertanggung jawab; melakukan evaluasi diri pada akhir hari.

Dalam keluarga, semisal mendengarkan anggota keluarga dengan penuh perhatian; tidak langsung bereaksi ketika sedang marah atau kecewa; menyediakan waktu berkualitas tanpa gangguan telepon genggam; menyelesaikan kesalahpahaman sebelum berkembang menjadi konflik besar; tidak menunda mengucapkan terima kasih, meminta maaf, atau menunjukkan kasih sayang.

Dalam pekerjaan dan organisasi, semisal melaksanakan tugas dengan teliti, disiplin, dan penuh tanggung jawab; memeriksa fakta sebelum mengambil Keputusan; tidak mengabaikan tanda-tanda awal munculnya masalah; menghindari kecurangan meskipun tidak ada orang yang mengawasi; menyeimbangkan pencapaian target dengan etika dan kesejahteraan manusia.

Dalam pendidikan, semisal belajar secara teratur dan tidak hanya menjelang ujian; memeriksa kebenaran informasi serta sumber yang digunakan; menyadari kelemahan diri dan bersedia menerima masukan; menggunakan pengetahuan untuk mendatangkan manfaat, bukan sekadar memperoleh nilai atau gelar.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal menjaga ucapan agar tidak melukai, memecah belah, atau menyesatkan orang lain; peka terhadap kesulitan yang dialami sesame; tidak

bersikap acuh terhadap ketidakadilan dan penderitaan; berpartisipasi dalam kegiatan sosial dengan ketulusan dan kebijaksanaan.

Dalam penggunaan media sosial, semisal berhenti sejenak sebelum mengunggah, membagikan, atau mengomentari sesuatu; memeriksa kebenaran berita dan tidak menyebarkan informasi palsu; menyadari emosi yang muncul ketika membaca suatu unggahan; membatasi waktu penggunaan agar tidak kehilangan perhatian, produktivitas, dan kedamaian batin; menghindari komentar yang lahir dari kemarahan, iri hati, atau keinginan mencari pengakuan.

Dalam menghadapi kesulitan, semisal tidak membiarkan kepanikan langsung menguasai pikiran; mengenali masalah sebagaimana adanya sebelum mencari penyelesaian; memusatkan perhatian pada perbuatan benar yang dapat dilakukan saat ini; menjadikan kesulitan sebagai sarana melatih kesabaran, ketahanan, dan kebijaksanaan.

Dalam meditasi dan latihan spiritual, semisal menjaga perhatian terhadap objek meditasi dan menyadari ketika pikiran mengembara; berlatih secara teratur, meskipun dalam waktu singkat; menjaga lima *sīla* bukan hanya pada hari tertentu, tetapi dalam kehidupan sehari-hari; segera meninggalkan keadaan batin yang tidak baik dan mengembangkan keadaan batin yang baik; mengingat ketidakkekalan agar tidak menunda latihan *Dhamma*.

Hal-Hal Lain Yang Relevan

1. Salah satu syair terpenting dalam *Dhammapada*

Dhammapada syair 21 sering dianggap sebagai salah satu inti Ajaran Buddhisme. Banyak guru buddhis menyebut *appamāda* sebagai "penjaga" seluruh praktik *Dhamma*, karena tanpa kewaspadaan, moralitas mudah dilanggar, konsentrasi sulit berkembang, dan kebijaksanaan tidak muncul.

2. Hubungan dengan pesan terakhir Sang Buddha

Pesan terakhir Sang Buddha *"appamādena sampādetha"* (berjuanglah dengan kewaspadaan), menunjukkan bahwa *appamāda* bukan hanya salah satu Ajaran, tetapi merupakan prinsip yang merangkum seluruh Jalan praktik menuju pembebasan.

3. Keseimbangan antara kewaspadaan dan ketenangan

Kewaspadaan tidak berarti hidup dalam ketegangan atau kecemasan. Dalam Buddhisme, *appamāda* adalah perhatian yang tenang, jernih, dan berkesinambungan. Semakin berkembang kewaspadaan, semakin damai pula batin seseorang.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Apakah saya telah menjalani hari ini dengan penuh kesadaran, atau hanya mengikuti kebiasaan secara otomatis?
- Kebajikan atau tanggung jawab apa yang terus saya tunda seolah-olah masih selalu tersedia waktu?
- Dalam situasi apa saya paling mudah kehilangan kewaspadaan dan dikuasai keserakahan, kemarahan, atau kebingungan?
- Apakah penggunaan waktu dan teknologi saya mendukung perkembangan batin atau justru membuat saya semakin lengah?
- Sudahkah saya menjaga pikiran, ucapan, dan perbuatan ketika tidak ada orang lain yang mengawasi?
- Jika kehidupan saya berakhir dalam waktu dekat, adakah permintaan maaf, ungkapan kasih, atau perbuatan baik yang belum saya lakukan?
- Langkah kecil apa yang dapat saya lakukan hari ini untuk hidup dengan lebih sadar, tekun, dan selaras dengan *Dhamma*?

Kesimpulan

Dhammapada syair 21 mengajarkan bahwa kewaspadaan (*appamāda*) merupakan Jalan menuju *Nibbāna*, sedangkan kelengahan membawa seseorang tetap berada dalam lingkaran penderitaan. Melalui kewaspadaan, seseorang mampu menjaga moralitas, mengembangkan konsentrasi, dan menumbuhkan kebijaksanaan hingga akhirnya mencapai kebebasan batin. Sebaliknya, kehidupan yang dijalani tanpa kesadaran diibaratkan sebagai kehidupan yang "mati" secara spiritual karena tidak mengarah pada perkembangan *Dhamma*. Oleh sebab itu, syair ini menjadi salah satu syair paling penting dalam *Dhammapada* dan merupakan landasan bagi seluruh praktik buddhis, mulai dari kehidupan sehari-hari hingga pencapaian tujuan tertinggi, yaitu *Nibbāna*.

14.
"CARA MENGALAHKAN KEMARAHAN, KEJAHATAN, KEKIKIRAN, DAN KEBOHONGAN"

Akkodhena jine kodhaṁ
asādhuṁ sādhunā jine
jine kadariyaṁ dānena
saccenālikavādinaṁ.

"Kalahkan kemarahan dengan cinta kasih. Kalahkan kejahatan dengan kebajikan. Kalahkan kekikiran dengan kemurahan hati. Kalahkan kebohongan dengan kejujuran."

[***Dhammapada*: Syair 223** ~ Bab XVII – *Kodhavagga* (Kemarahan)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Uttarā Seorang Umat Awam"

Ketika sedang berdiam di *Vihāra* Veluvana, Sang Buddha membabarkan syair ke-223 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada Uttarā, seorang umat awam wanita.

Uttarā adalah putri dari Punna, seorang buruh tani yang bekerja pada pria kaya bernama Sumana di Rājagaha. Suatu hari, Punna dan istrinya ber-*dāna* makanan kepada Sāriputta *Thera* di saat Beliau baru saja mencapai keadaan pencerahan mental yang dalam (*nirodha samapatti*).

Sebagai akibat dari perbuatan baik itu, mereka mendadak menjadi kaya. Punna menemukan emas di tanah yang ia bajak dan secara resmi raja menyatakan Punna sebagai seorang bankir yang besar.

Pada suatu kesempatan, Punna sekeluarga ber-*dāna* makanan kepada Sang Buddha dan para *bhikkhu* selama tujuh hari. Pada hari ketujuh, setelah mendengarkan khotbah Sang Buddha, mereka sekeluarga mencapai tingkat kesucian *Sotāpatti*.

Kemudian Uttarā, putri Punna, menikah dengan anak dari Sumana. Keluarga Sumana bukan keluarga buddhis sehingga Uttarā tidak merasa bahagia di rumah suaminya.

Ia pun bercerita kepada ayahnya, Punna, "Ayah, mengapa ayah mengurung saya di kandang ini? Di sini saya tidak melihat para *bhikkhu* dan saya tidak memiliki kesempatan ber-*dāna* kepada para *bhikkhu*."

Punna menjadi menyesal dan ia segera memberi uang sebesar 15.000 kepada Uttarā. Setelah mendapat izin dari suaminya, Uttarā menggunakan uangnya untuk menyewa seorang wanita untuk menggantikan dirinya memenuhi kebutuhan suaminya. Akhirnya, ditetapkan bahwa Sirima, seorang pelacur yang sangat cantik dan terkenal, menggantikannya sebagai seorang

istri selama 15 hari. Selama waktu itu, Uttarā memberikan *dāna* makanan kepada Sang Buddha dan para *bhikkhu*.

Pada hari kelima belas saat ia sibuk menyiapkan makanan di dapur, suaminya melihat dari balik jendela kamar dan tersenyum seraya bergumam pada dirinya sendiri, "Betapa bodohnya ia, tidak tahu cara bersenang-senang. Dia selalu menyibukkan diri dengan upacara pemberian *dāna*."

Sirima melihat suami Uttarā tersenyum pada Uttarā, ia menjadi sangat cemburu pada Uttarā. Ia lupa bahwa dirinya hanyalah sebagai istri penganti yang dibayar. Menjadi tak terkendali, segera Sirima pergi ke dapur dan mengambil sesendok besar mentega panas dengan maksud mengguyurkannya di kepala Uttarā.

Uttarā melihatnya datang, namun ia tidak memiliki maksud buruk kepada Sirima. Ia menyadari, berkat Sirimalah ia dapat mendengarkan *Dhamma*, ber-*dāna* makanan, dan berbuat kebaikan-kebaikan lainnya. Oleh karenanya, ia merasa berterima kasih pada Sirima.

Tiba-tiba, Uttarā menyadari bahwa Sirima datang mendekat dan hendak menuangkan mentega panas ke arahnya. Ia pun berseru, "Bila aku memiliki maksud buruk terhadap Sirima, biarlah mentega panas ini melukaiku. Tapi bila aku tidak memiliki maksud buruk padanya, mentega panas ini tak akan melukaiku."

Karena Uttarā memang tidak memiliki maksud buruk terhadap Sirima, mentega panas yang dituang di kepalanya hanya terasa bagaikan air dingin. Sirima berpikir pasti mentega itu telah menjadi dingin saat dituangkan sehingga ia bermaksud mengambil mentega panas yang lain.

Saat hendak menuangkan mentega panas tersebut, pelayan-pelayan Uttarā menyerang dan memukulnya keras-keras. Uttarā menghentikan para pelayannya dan menyuruh mereka mengobati luka Sirima dengan balsam.

Akhirnya, Sirima teringat akan kedudukannya yang sebenarnya. Ia menyesal bahwa ia telah melakukan kesalahan terhadap Uttarā dan memohon Uttarā untuk mengampuninya.

Uttarā pun menjawab, "Aku memiliki seorang ayah. Aku harus bertanya kepadanya apakah aku harus menerima permintaan maafmu." Sirima menjawab bahwa ia siap pergi memohon pengampunan kepada Punna, ayah Uttarā.

Uttarā menjelaskan padanya, "Sirima, saat aku mengatakan 'ayahku', maksud saya bukan ayahku yang sebenarnya, yang membawaku pada rantai kelahiran kembali ini. Yang kumaksud 'ayahku' adalah Sang Buddha, yang telah menolongku memotong rantai kelahiran kembali, yang telah mengajariku *Dhamma*, Kebenaran Sejati."

Sirima pun lalu memohon untuk dapat bertemu dengan Sang Buddha. Oleh karenanya, pada hari berikutnya direncanakan Sirima akan menyerahkan *dāna* makanan kepada Sang Buddha dan para *bhikkhu*.

Setelah bersantap, Sang Buddha diberitahu perihal Sirima dan Uttarā. Kemudian Sirima mengakui bahwa ia telah berbuat kesalahan terhadap Uttarā dan memohon Sang Buddha apakah ia dapat dimaafkan, karena jika tidak, Uttarā tidak akan memaafkannya. Kemudian, Sang Buddha bertanya kepada Uttarā bagaimana perasaannya saat Sirima menyiramkan mentega panas ke arahnya.

Uttarā pun menjawab, "*Bhante*, karena saya telah berhutang budi pada Sirima, saya tetap tidak naik darah, tidak memiliki maksud buruk padanya. Saya selalu memancarkan cinta kasih kepadanya."

Lalu Sang Buddha berkata, "Bagus, bagus, Uttarā. Dengan tidak memiliki maksud jahat, kau telah mengatasi mereka yang berbuat kesalahan padamu. Dengan tidak melukai, kau dapat mengatasi mereka yang melukaimu. Dengan bermurah hati, kau dapat mengatasi orang kikir. Dengan berbicara benar, kau dapat mengatasi mereka yang berbohong."

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

“Kalahkan kemarahan dengan cinta kasih. Kalahkan kejahatan dengan kebajikan. Kalahkan kekikiran dengan kemurahan hati. Kalahkan kebohongan dengan kejujuran.”

Sirima dan lima ratus wanita yang ada di sana mencapai tingkat kesucian *Sotāpatti* setelah khotbah *Dhamma* itu berakhir.

Penjelasan Makna Secara Mendalam

1. Taklukkan kemarahan dengan tanpa kemarahan

Kalimat “*akkodhena jine kodhaṁ*” yang diartikan sebagai “kalahkan kemarahan dengan cinta kasih” merupakan inti pertama dari syair ini.

Sang Buddha tidak mengatakan bahwa kemarahan harus ditekan atau dipendam. Sebaliknya, kemarahan dikalahkan dengan kesabaran (*khanti*), cinta kasih (*mettā*), perhatian penuh (*sati*), kebijaksanaan (*paññā*).

Ketika seseorang tidak ikut larut dalam kemarahan, rantai konflik mulai terputus.

2. Taklukkan kejahatan dengan kebaikan

Kalimat “*asādhuṁ sādhunā jine*” diartikan sebagai “kalahkan kejahatan dengan kebaikan”. Kejahatan tidak berubah menjadi kebaikan melalui balas dendam. Sebaliknya, seseorang menunjukkan kekuatan batin ketika tetap berbuat baik meskipun diperlakukan tidak baik. Ini bukan berarti membiarkan ketidakadilan, melainkan menghadapi ketidakadilan tanpa kebencian.

3. Taklukkan kekikiran dengan ber-*dāna*

Kalimat "*jine kadariyaṁ dānena*" diartikan sebagai "kalahkan kekikiran dengan kemurahan hati". Kekikiran lahir dari kemelekatan. Cara menguranginya bukan sekadar memaksa diri melepaskan harta, tetapi melatih kemurahan hati (*dāna*). Semakin sering seseorang memberi dengan niat yang tulus, semakin berkurang sifat mementingkan diri sendiri.

4. Taklukkan kebohongan dengan kebenaran

Kalimat "*saccenālikavādinaṁ*" diartikan sebagai "kalahkan kebohongan dengan kejujuran". Kejujuran memiliki kekuatan moral yang lebih besar daripada kebohongan. Seseorang tidak perlu membalas kebohongan dengan tipu daya.

Sebaliknya, kejujuran yang dijalankan secara konsisten akan membangun kepercayaan dan menjadi landasan kehidupan yang harmonis.

Prinsip "Melawan Dengan Yang Berlawanan"

Syair ini menunjukkan metode pendidikan batin yang khas dalam Buddhisme.

Kekotoran batin	Penawarnya
Kemarahan	Tanpa kemarahan (*akkodha*)
Kejahatan	Kebajikan (*sādhu*)
Kekikiran	Ber-*dāna* (*dāna*)
Kebohongan	Kebenaran (*sacca*)

Ini sejalan dengan prinsip bahwa setiap kekotoran batin memiliki kualitas luhur yang dapat dikembangkan sebagai penangkalnya.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Kemarahan tidak dapat diselesaikan dengan kemarahan.
- Keburukan harus dihadapi dengan kebajikan.
- Kedermawanan merupakan penawar kekikiran.
- Kebenaran mengatasi kebohongan.
- Kemenangan sejati terjadi di dalam diri.
- Tidak membalas bukanlah tanda kelemahan.
- Kebajikan dapat memutus lingkaran sebab-akibat yang buruk.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- *Akkodha*: tidak marah dan tidak membalas dengan kebencian.
- *Mettā*: cinta kasih kepada semua makhluk.
- *Khanti*: kesabaran dan ketahanan batin.
- *Sādhu* atau *kusala*: kebaikan dan tindakan yang bermanfaat.
- *Dāna*: kemurahan hati dan kerelaan berbagi.
- *Sacca*: kejujuran dan kesetiaan pada kebenaran.
- Pengendalian diri: kemampuan memilih respons yang bijaksana.
- Pengampunan: kesediaan melepaskan dendam tanpa membenarkan perbuatan salah.
- Kebijaksanaan: memahami akibat jangka panjang dari setiap respons.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 222

Dhammapada syair 222 mengatakan bahwa orang yang mampu mengendalikan kemarahannya yang sedang muncul seperti seseorang mengendalikan kereta yang melaju adalah kusir sejati. Hubungannya: *Dhammapada* syair 222 tentang mengendalikan kemarahan; *Dhammapada* syair 223 tentang bagaimana mengatasi kemarahan dengan kualitas yang tepat.

Dengan kata lain, *Dhammapada* syair 222 mengajarkan kontrol dan *Dhammapada* syair 223 mengajarkan transformasi. Ini perbedaan yang sangat penting.

Sekadar menahan kemarahan mungkin berarti “Saya marah, tetapi saya diam.” *Dhammapada* syair 223 mengarah lebih jauh “Saya tidak hanya menahan kemarahan; saya mengembangkan kualitas batin yang berlawanan dengannya.”

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 5

Dhammapada syair 5 merupakan pasangan yang sangat dekat secara prinsip, yang menyatakan bahwa kebencian tidak akan berakhir dengan kebencian; kebencian berakhir dengan cinta kasih dan saling memaafkan.

Dhammapada syair 223 memberikan bentuk yang lebih luas. *Dhammapada* syair 5 terutama menyoroti: kebencian ↔ cinta kasih. Adapun *Dhammapada* syair 223 memperluas pola tersebut: kemarahan ↔ tanpa kemarahan; kejahatan ↔ kebajikan; kekikiran ↔ kemurahan hati; kebohongan ↔ kebenaran.

Jadi *Dhammapada* syair 223 dapat dibaca sebagai pengembangan praktis dari prinsip *Dhammapada* syair 5.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 103–105

Dhammapada syair 103 menyatakan bahwa kemenangan terbesar bukanlah menaklukkan banyak orang dalam peperangan, melainkan menaklukkan diri sendiri. Ini sangat relevan dengan *Dhammapada* syair 223.

Ketika seseorang menghina kita dan kita tidak membalas dengan kemarahan, sebenarnya kita sedang melakukan sebuah kemenangan internal. Musuh terbesar bukan selalu orang yang berada di luar diri.

Musuh yang lebih berbahaya dapat berupa kemarahan, keserakahan, kebencian, kesombongan, kebohongan, keinginan membalas. Maka, *Dhammapada* syair 103 menjelaskan siapa yang harus ditaklukkan terlebih dahulu, yakni diri sendiri; *Dhammapada* syair 223 menjelaskan bagaimana cara menaklukkannya.

Hubungan Dengan Empat *Brahmavihāra*

Syair ini berkaitan erat dengan empat kediaman luhur (*Brahmavihāra*):

- *Mettā* (cinta kasih) mengatasi kemarahan.
- *Karuṇā* (welas asih) mengatasi kebencian terhadap mereka yang menderita karena kekotoran batin.
- *Muditā* (turut berbahagia) mengurangi iri hati dan persaingan.
- *Upekkhā* (keseimbangan batin) menjaga batin tetap tenang dalam menghadapi perlakuan baik maupun buruk.

Hubungan Dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Dhammapada syair 223 sangat dekat dengan beberapa unsur Jalan Mulia Berunsur Delapan, yakni: *Sammā-vācā* (ucapan benar) - jelas berkaitan dengan “Kalahkan kebohongan dengan kebenaran”; *Sammā-kammanta* (perbuatan benar) - berkaitan dengan “Kalahkan kejahatan dengan kebajikan”; *Sammā-sati* (perhatian benar) - kita perlu menyadari “Saya sedang marah” sebelum kemarahan berubah menjadi kata-kata atau perbuatan badan jasmani; *Sammā-vāyāma* (usaha benar) - kita berusaha meninggalkan keadaan batin yang tidak bajik dan mengembangkan keadaan batin yang bajik.

Dengan demikian, *Dhammapada* syair 223 sebenarnya dapat menjadi latihan mini Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 223 ini populer karena mengandung empat pedoman moral yang singkat, mudah diingat, dan dapat langsung diterapkan, yakni cinta kasih melawan kemarahan, kebaikan melawan kejahatan, kemurahan hati melawan kekikiran, serta kejujuran melawan kebohongan. Pesannya bersifat universal dan relevan dalam hampir semua hubungan manusia. Syair ini juga membalik pengertian umum tentang kemenangan, yakni pemenang sejati bukanlah orang yang berhasil membalas atau menjatuhkan lawan, melainkan orang yang mampu mempertahankan kebajikan serta menaklukkan kekotoran batinnya sendiri.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Di tengah polarisasi masyarakat, persaingan, ujaran kebencian, berita palsu, konflik keluarga, dan perdebatan di media sosial, *Dhammapada* syair 223 ini memberikan pedoman yang sangat praktis. Umat Buddha diajak untuk tidak membalas kemarahan dengan kemarahan, tidak meniru perilaku buruk, tidak membiarkan konsumerisme memperkuat kekikiran, dan tidak ikut menyebarkan kebohongan. Namun, membalas keburukan dengan kebajikan bukan berarti membiarkan ketidakadilan; seseorang tetap dapat bersikap tegas, menetapkan batas, dan menempuh cara yang benar tanpa kebencian atau keinginan membalas dendam.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Ketika menghadapi kemarahan, semisal berhenti sejenak dan mengambil napas sebelum menjawab; menyadari sensasi tubuh dan pikiran yang sedang marah; tidak mengambil keputusan penting saat emosi sedang memuncak; menjawab dengan suara tenang dan kata-kata yang tidak menyerang; mengembangkan cinta kasih dengan merenungkan bahwa orang yang marah juga sedang menderita; membicarakan masalah kembali setelah kedua pihak lebih tenang.

Dalam keluarga, semisal tidak membalas bentakan pasangan, orang tua, atau anak dengan bentakan; memisahkan persoalan yang sedang dibahas dari harga diri orang yang terlibat; berani meminta maaf tanpa menunggu pihak lain melakukannya terlebih dahulu; menghentikan kebiasaan mengungkit kesalahan lama; tetap menetapkan batas yang sehat apabila terjadi perilaku yang merugikan.

Dalam pekerjaan dan organisasi, semisal menanggapi kritik secara objektif dan tidak defensif; tidak membalas perlakuan tidak adil dengan sabotase, fitnah, atau manipulasi; menyelesaikan konflik melalui dialog, data, dan prosedur yang benar; berbagi pengetahuan serta kesempatan, bukan menyimpannya demi kepentingan pribadi; menolak laporan palsu dan menyampaikan fakta secara profesional.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal membantu orang lain tanpa membedakan latar belakangnya; menanggapi permusuhan dengan dialog yang bermartabat; tidak ikut menyebarkan kebencian terhadap kelompok tertentu; mendukung penyelesaian konflik secara adil dan tanpa kekerasan; berani meluruskan informasi keliru dengan bahasa yang santun.

Dalam penggunaan media sosial, semisal tidak langsung membalas komentar kasar; menghindari sindiran, penghinaan, dan serangan pribadi; memeriksa kebenaran informasi sebelum membagikannya; mengoreksi berita palsu menggunakan bukti, bukan caci maki; tidak mengejar kemenangan dalam perdebatan dengan mengorbankan kebenaran dan keharmonisan; berhenti berinteraksi atau menggunakan fitur blokir apabila komunikasi menjadi tidak sehat.

Dalam praktik kemurahan hati, semisal menyisihkan sebagian penghasilan untuk membantu mereka yang membutuhkan; memberikan waktu, perhatian, tenaga, pengetahuan, dan pengampunan; membiasakan diri berbagi mulai dari hal kecil; memberi tanpa merendahkan penerima dan tanpa mengharapkan pujian; ergembira atas keberhasilan dan kebahagiaan orang lain.

Dalam menjaga kebenaran, semisal tidak berbohong demi keuntungan pribadi; mengakui kesalahan dan memperbaiki informasi yang keliru; tidak menyampaikan fakta secara sepotong-sepotong untuk menyesatkan; menyampaikan kebenaran pada waktu yang tepat, dengan tujuan baik dan cara yang lembut; menjaga keselarasan antara perkataan, niat, dan tindakan.

Dalam latihan spiritual, semisal mengamati kemarahan sebagai keadaan batin yang muncul dan berlalu, bukan sebagai identitas diri; mengembangkan meditasi cinta kasih kepada diri sendiri, orang yang dicintai, orang netral, dan orang yang sulit disukai; melatih *dāna* secara rutin untuk mengurangi kemelekatan; menjaga ucapan benar sebagai bagian dari Jalan Mulia Berunsur Delapan; melakukan evaluasi batin: apakah tindakan hari ini memperkuat kebencian atau justru menguranginya?

Hal-Hal Lain Yang Relevan

1. Tidak mengajarkan sikap pasif

Syair ini tidak berarti bahwa umat Buddha harus membiarkan ketidakadilan atau menerima kekerasan tanpa tindakan. Yang diajarkan adalah menghadapi masalah dengan kebijaksanaan, keberanian, dan welas asih, tanpa dikuasai oleh kebencian. Dalam banyak kesempatan, tindakan tegas tetap diperlukan, tetapi motivasinya hendaknya bukan balas dendam.

2. Empat latihan yang saling melengkapi

Keempat Ajaran dalam syair ini membentuk suatu latihan yang terpadu:

- *Akkodha* memurnikan batin dari kemarahan.
- *Sādhu* menumbuhkan kebajikan dalam perbuatan.
- *Dāna* mengikis kemelekatan.
- *Sacca* membangun integritas dan kepercayaan.

Bersama-sama, keempatnya memperkuat perkembangan moral dan spiritual.

3. Relevansi dengan pembinaan karakter

Syair ini sering digunakan dalam pendidikan buddhis karena merangkum empat nilai universal, yakni pengendalian emosi, kebaikan hati, kemurahan, dan kejujuran. Nilai-nilai tersebut tidak hanya penting bagi umat Buddha, tetapi juga relevan dalam kehidupan bermasyarakat secara umum.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Ketika seseorang marah kepada saya, apakah saya cenderung membalas, menghindar, atau merespons dengan tenang dan bijaksana?
- Apakah perlakuan buruk orang lain pernah saya jadikan alasan untuk melakukan keburukan yang sama?
- Bentuk kekikiran apa yang masih kuat dalam diri saya—terhadap harta, waktu, perhatian, pengetahuan, atau pengampunan?
- Apakah saya tetap berkata benar ketika kejujuran dapat merugikan kepentingan atau citra pribadi saya?
- Dapatkah saya bersikap tegas terhadap kesalahan tanpa membenci dan merendahkan pelakunya?
- Konflik manakah dalam hidup saya yang dapat mulai diputus melalui kesabaran, kebajikan, kemurahan hati, atau kejujuran?
- Pada hari ini, kemenangan batin apakah yang dapat saya capai atas kemarahan, keburukan, kekikiran, atau kecenderungan berkata tidak benar?

Kesimpulan

Dhammapada syair 223 mengajarkan bahwa kejahatan tidak dapat diatasi dengan kejahatan, melainkan dengan kebajikan yang menjadi lawannya. Kemarahan dikalahkan dengan cinta

kasih, kejahatan dengan kebaikan, kekikiran dengan kemurahan hati, dan kebohongan dengan kejujuran. Melalui empat Ajaran yang sederhana namun sangat mendalam ini, Sang Buddha menunjukkan Jalan untuk memutus lingkaran kebencian dan membangun kehidupan yang damai. Dalam praktik sehari-hari, syair ini mengajak umat Buddha mengembangkan *mettā*, *dāna*, *sacca*, dan pengendalian diri sebagai landasan menuju kesucian batin dan akhirnya mencapai *Nibbāna*.

15.
"JANGAN SIBUK MEMPERHATIKAN ORANG LAIN"

Na paresaṁ vilomāni
na paresaṁ katākataṁ
attano va avekkheyya
katāni akatāni ca.

"Jangan memperhatikan kesalahan orang lain, ataupun apa yang telah dan belum orang lain lakukan. Sebaiknya seseorang memperhatikan apa yang telah dan belum dilakukan oleh dirinya sendiri."

[***Dhammapada*: Syair 50** ~ Bab IV – *Pupphavagga* (Bunga-Bunga)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Pertapa Pāveyya"

Ketika berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-50 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada pertapa Pāveyya dan seorang wanita kaya raya.

Seorang wanita kaya raya dari Sāvatthī telah mengangkat Pāveyya, seorang pertapa, sebagai anak angkatnya dan memenuhi semua kebutuhannya.

Ketika dia mendengar para tetangganya memuji Sang Buddha, dia sangat berharap dapat mengundang Beliau ke rumahnya untuk menerima *dāna* makanan. Lalu, Sang Buddha diundang ke rumah wanita tersebut di mana makanan terpilih telah disiapkan.

Ketika Sang Buddha menyampaikan *anumodanā*, Pāveyya, yang berada di ruang sebelah, menjadi sangat murka. Dia menyalahkan dan mengutuk wanita tersebut karena menghormati Sang Buddha. Wanita tersebut mendengar kutukan serta teriakannya dan menjadi sangat malu sehingga dia tidak dapat berkonsentrasi terhadap apa yang disampaikan oleh Sang Buddha.

Sang Buddha berkata kepadanya agar tidak perlu memperhatikan kutukan-kutukan dan perlakuan tersebut, tetapi hanya pada perbuatan baik dan perbuatan buruk yang dilakukan oleh dirinya sendiri.

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

"Jangan memperhatikan kesalahan orang lain, ataupun apa yang telah dan belum orang lain lakukan. Sebaiknya seseorang memperhatikan apa yang telah dan belum dilakukan oleh dirinya sendiri."

Wanita kaya raya tersebut mencapai tingkat kesucian *Sotāpatti* setelah khotbah *Dhamma* tersebut berakhir.

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Jangan sibuk memperhatikan kesalahan orang lain

Kalimat "*na paresaṁ vilomāni*" diartikan sebagai "jangan sibuk mencari kesalahan orang lain". Kata "vilomāni" menunjukkan penyimpangan, kesalahan, atau kekurangan.

Syair ini tidak melarang seseorang membedakan benar dan salah, tetapi memperingatkan agar tidak menjadikan kesalahan orang lain sebagai pusat perhatian hidup. Kebiasaan menghakimi orang lain sering kali memperbesar kesombongan, memunculkan kebencian, mengurangi welas asih, menghambat perkembangan batin sendiri.

2. Jangan terlalu memikirkan apa yang dilakukan atau tidak dilakukan orang lain

Kalimat "*na paresaṁ katākataṁ*" diartikan sebagai "jangan terlalu memikirkan apa yang dilakukan atau tidak dilakukan orang lain". Manusia sering membandingkan dirinya dengan orang lain, semisal: "Mengapa dia tidak berbuat seperti saya?", "Mengapa dia belum melakukan ini?", "Mengapa dia melakukan itu?" Perbandingan seperti ini mudah menimbulkan iri hati, kemarahan, atau rasa lebih unggul.

Sang Buddha mengarahkan perhatian kembali kepada diri sendiri.

3. Perhatikanlah diri sendiri

Kalimat "*attano va avekkheyya*" diartikan sebagai "perhatikanlah diri sendiri" merupakan inti dari syair ini.

Praktik *Dhamma* dimulai dengan introspeksi. Seseorang hendaknya terus bertanya: Bagaimana kualitas batin saya? Apakah ucapan saya benar? Apakah perbuatan saya membawa manfaat? Apakah saya semakin mengurangi keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin? Kemajuan spiritual bergantung pada kejujuran terhadap diri sendiri.

4. Apa yang telah dan belum dilakukan oleh diri sendiri

Kalimat "*katāni akatāni ca*" diartikan sebagai "apa yang telah dan belum dilakukan". Refleksi diri tidak hanya mengenai kesalahan yang telah dilakukan, tetapi juga mengenai kebajikan yang belum dikembangkan. Contohnya: Sudahkah saya ber-*dāna*? Sudahkah saya memaafkan? Sudahkah saya bermeditasi? Sudahkah saya menjaga *sīla* dengan baik? Dengan demikian, syair ini mendorong evaluasi menyeluruh terhadap kehidupan.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Introspeksi lebih utama daripada mencari-cari kesalahan orang lain.
- Setiap orang bertanggung jawab atas perbuatannya sendiri.

- Kebiasaan menghakimi dapat menutupi kelemahan diri.
- Perbuatan yang belum dilakukan juga perlu diperhatikan.
- Latihan *Dhamma* harus diterapkan pada diri sendiri.
- Kesadaran diri merupakan awal perubahan.
- Introspeksi harus disertai kebijaksanaan dan welas asih.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Introspeksi diri: memeriksa pikiran, ucapan, dan perbuatan sendiri.
- *Sati*: kesadaran terhadap keadaan batin dan perilaku.
- *Sampajañña*: pemahaman jernih mengenai tujuan dan kepantasan perbuatan.
- Kejujuran terhadap diri sendiri: berani mengakui kesalahan dan kelengahan.
- Kerendahan hati: menyadari bahwa diri sendiri juga masih memiliki kekurangan.
- Tanggung jawab pribadi: tidak melemparkan kesalahan kepada orang lain.
- Pengendalian ucapan: menghindari gosip, celaan, dan fitnah.
- Ketekunan memperbaiki diri: mengembangkan kebajikan yang belum dilakukan.
- Welas asih: memahami kelemahan orang lain tanpa membenarkan perbuatannya yang salah.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 51–52

Hubungan dengan syair berikutnya sangat menarik. *Dhammapada* syair 51 mengatakan bahwa kata-kata indah tetapi tidak dipraktikkan adalah seperti bunga yang indah tetapi tidak beraroma. *Dhammapada* syair 52 sebaliknya menggambarkan kata-kata yang indah sekaligus diwujudkan dalam perbuatan sebagai bunga yang memiliki aroma. Ini membuat rangkaian *Dhammapada* syair 50–52 sangat relevan: *Dhammapada* syair 50 - periksa diri sendiri; *Dhammapada* syair 51 - jangan hanya berbicara tentang *Dhamma*; *Dhammapada* syair 52 - wujudkan *Dhamma* dalam perbuatan.

Dengan demikian, seorang umat Buddha tidak cukup berkata “Orang lain harus sabar.” Pertanyaannya “Apakah saya sendiri sudah sabar?” Tidak cukup berkata “Orang lain harus menjaga ucapan.” Pertanyaannya “Apakah ucapan saya sendiri sudah benar?” Inilah hubungan yang sangat kuat antara introspeksi dan praktik.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 76

Dhammapada syair 76 menggambarkan orang yang menunjukkan kesalahan kita sebagai orang yang patut dipandang seperti orang yang menunjukkan harta karun. Ini tampaknya sekilas berlawanan dengan syair 50. Sebenarnya tidak.

Dhammapada syair 50 mengatakan agar tidak sibuk memperhatikan kesalahan orang lain. *Dhammapada* syair 76 mengatakan jika orang lain dengan bijaksana menunjukkan kesalahan kita, terimalah dan gunakan untuk memperbaiki diri.

Jadi ada dua arah, yakni jangan menjadi pencari kesalahan orang lain, tetapi juga jangan menjadi orang yang anti-kritik ketika kesalahan kita ditunjukkan. Ini adalah keseimbangan *Dhamma* yang sangat indah.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 159

Dhammapada syair 159 pada intinya mengajarkan bahwa seseorang seharusnya melakukan kepada dirinya sendiri apa yang ia ajarkan kepada orang lain. Dengan kata lain "*Practice what you preach*." Ini merupakan konsekuensi langsung dari *Dhammapada* syair 50.

Kalau saya mengajarkan "jangan marah" tetapi saya sendiri mudah marah maka saya belum melakukan pemeriksaan diri. Kalau saya mengajarkan "jangan bergosip" tetapi saya sendiri senang membicarakan kekurangan orang lain, *Dhammapada* syair 50 mengajak saya berhenti dan melihat diri sendiri.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 160

Dhammapada syair 160 terkenal dengan gagasan "Diri sendirilah sesungguhnya pelindung bagi diri sendiri." Hubungannya sangat erat. *Dhammapada* syair 50 berbicara tentang mengawasi diri. *Dhammapada* syair 160 berbicara tentang bertanggung jawab atas keselamatan dan perkembangan diri. Jadi keduanya membentuk prinsip "Saya tidak dapat menyerahkan perkembangan spiritual saya kepada orang lain."

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 165

Dhammapada syair 165 mengajarkan bahwa seseorang dapat mencemari dirinya sendiri dan seseorang dapat menyucikan dirinya sendiri; orang lain tidak dapat secara langsung menyucikan kita. Ini memperdalam *Dhammapada* syair 50. Kita boleh mendapatkan guru, *bhikkhu*, orang tua, *kalyāṇamitta*, buku *Dhamma*, komunitas, tetapi transformasi batin tetap harus terjadi dalam diri sendiri.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 166

Dhammapada syair 166 mengingatkan agar seseorang tidak mengabaikan tujuan dirinya sendiri demi kepentingan orang lain, betapa pun besar kepentingan itu. Ini bukan egoisme. Maknanya adalah "Jangan sampai sibuk mengatur kehidupan orang lain tetapi melupakan latihan diri sendiri."

Seseorang dapat sangat aktif dalam organisasi buddhis, tetapi jarang bermeditasi, mudah marah, suka bergosip, sulit memaafkan, senang menghakimi. Dalam kondisi seperti itu, *Dhammapada* syair 50 mengajak meninjau kembali "Apa yang sudah saya lakukan? Apa yang belum saya lakukan?"

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 183

Dhammapada syair 183 menyatakan bahwa tidak melakukan segala kejahatan, mengembangkan segala kebajikan, membersihkan batin sendiri, inilah Ajaran Para Buddha. *Dhammapada* syair 50 dapat dipandang sebagai metode evaluasi pribadi untuk menjalankan *Dhammapada* syair 183.

Setiap hari kita dapat bertanya: Tidak melakukan kejahatan - "Apa perbuatan buruk yang saya lakukan hari ini?"; Mengembangkan kebajikan - "Kebaikan apa yang sudah saya lakukan?"; Membersihkan batin - "Apa yang terjadi dengan keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin saya?"

Dengan demikian, syair 50 menjadi semacam alat audit *Dhamma* harian.

Hubungan Dengan Perhatian Penuh (*Sati*)

Syair ini merupakan praktik nyata dari *sati*. Perhatian penuh bukan hanya menyadari napas atau tubuh, tetapi juga mengamati niat, pikiran, ucapan, perbuatan. Melalui kesadaran inilah seseorang mampu mengenali kesalahan sendiri sebelum berkembang menjadi kebiasaan buruk.

Hubungan Dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Syair ini berkaitan erat dengan beberapa unsur Jalan Mulia Berunsur Delapan:

- Pandangan Benar membantu melihat diri secara jujur.
- Ucapan Benar mengurangi kebiasaan bergosip dan menghakimi.
- Usaha Benar mendorong meninggalkan keadaan batin yang tidak baik.
- Perhatian Benar memungkinkan evaluasi diri secara berkesinambungan.

Hubungan Dengan *Kamma*

Dalam Ajaran Buddha, setiap individu bertanggung jawab atas *kamma*-nya sendiri. Kesalahan orang lain tidak menentukan masa depan kita. Sebaliknya, yang menentukan adalah apa yang kita pikirkan, apa yang kita ucapkan, dan apa yang kita perbuat. Karena itu, perhatian

terhadap perbuatan sendiri jauh lebih bermanfaat daripada terus-menerus mengomentari tindakan orang lain.

Hubungan Dengan Pengendalian Diri

Syair ini mengajarkan bahwa pengendalian diri dimulai dari introspeksi. Seseorang yang mampu melihat kekurangan dirinya sendiri biasanya akan lebih rendah hati, lebih mudah menerima kritik, lebih sedikit menghakimi, lebih cepat berkembang. Sebaliknya, orang yang hanya melihat kesalahan orang lain sering kali berhenti bertumbuh.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 50 ini populer karena membahas kecenderungan manusia yang sangat umum, yakni mudah melihat kesalahan orang lain, tetapi sulit mengenali kekurangan sendiri. Pesannya singkat, mudah diingat, dan dapat diterapkan dalam keluarga, pekerjaan, organisasi, kehidupan beragama, maupun media sosial. Syair ini juga menawarkan pedoman sederhana bagi perkembangan batin, yakni kurangi kebiasaan menghakimi dan gunakan lebih banyak energi untuk menilai apa yang sudah serta belum kita lakukan dalam mengembangkan kebajikan.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 50 ini sangat relevan pada masa ketika media sosial membuat kesalahan orang lain mudah dilihat, dikomentari, dan disebarluaskan. Seseorang dapat dengan cepat menghakimi tokoh publik, rekan kerja, anggota keluarga, bahkan sesama umat beragama, tetapi jarang memeriksa motif dan perilakunya sendiri. Syair ini mengajak umat Buddha menjadikan *Dhamma* sebagai cermin untuk memperbaiki diri, mengurangi budaya menyalahkan, serta membangun komunikasi yang lebih bijaksana. Introspeksi bukan berarti menutup mata terhadap ketidakadilan, tetapi memastikan bahwa tindakan korektif dilakukan berdasarkan fakta, tanggung jawab, dan niat baik, bukan kebencian atau kesombongan.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, semisal melakukan evaluasi diri setiap malam terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan pada hari itu; mengakui kesalahan tanpa mencari pembenaran atau menyalahkan keadaan; memperbaiki kesalahan melalui permintaan maaf dan tindakan nyata; mencatat kebajikan atau tanggung jawab yang masih tertunda; membandingkan perkembangan diri dengan keadaan diri pada masa lalu, bukan terus-menerus dengan orang lain.

Dalam keluarga, semisal memeriksa sikap sendiri sebelum menyalahkan pasangan, anak, orang tua, atau saudara; bertanya “Apakah cara bicara saya ikut memperburuk masalah ini?”;

tidak mengungkit kesalahan lama saat menghadapi persoalan baru; menyampaikan koreksi terhadap perilaku tertentu tanpa merendahkan pribadi pelakunya; bersedia meminta maaf terlebih dahulu ketika menyadari kesalahan sendiri.

Dalam pekerjaan dan organisasi, semisal tidak langsung menyalahkan bawahan atau rekan kerja ketika target tidak tercapai; mengevaluasi apakah instruksi, sumber daya, komunikasi, dan dukungan yang diberikan sudah memadai; membedakan evaluasi kinerja yang objektif dari serangan pribadi; menerima kritik sebagai bahan perbaikan; tidak menutupi kesalahan sendiri dengan menonjolkan kekurangan orang lain.

Dalam pendidikan, semisal guru mengevaluasi metode pembelajaran sebelum menyimpulkan bahwa peserta didik malas atau tidak mampu; peserta didik memeriksa kedisiplinan belajarnya sebelum menyalahkan soal, pengajar, atau keadaan; memberikan umpan balik berdasarkan fakta dan bertujuan mendukung perkembangan; menggunakan pengetahuan untuk memperbaiki diri, bukan untuk menunjukkan keunggulan.

Dalam kehidupan bermasyarakat dan beragama, semisal tidak menjadikan kekurangan seseorang sebagai bahan gosip; tidak merasa diri paling baik, paling suci, atau paling memahami Ajaran; menilai suatu pelanggaran berdasarkan fakta dan aturan, bukan prasangka pribadi; menyampaikan kritik dengan tujuan memperbaiki keadaan; membedakan antara menolak perbuatan yang salah dan membenci orang yang melakukannya.

Dalam penggunaan media sosial, semisal tidak langsung membagikan informasi mengenai kesalahan atau aib seseorang; memeriksa kebenaran dan konteks informasi sebelum berkomentar; bertanya apakah komentar tersebut benar, bermanfaat, tepat waktu, dan disampaikan dengan niat baik; menghindari perundungan, sindiran, dan penghakiman massal; meninjau kembali unggahan sendiri sebelum mengkritik perilaku orang lain.

Dalam menghadapi konflik, semisal memeriksa kontribusi diri terhadap munculnya masalah; mendengarkan penjelasan pihak lain sebelum membuat Kesimpulan; menggunakan kalimat "saya merasa" atau "saya berharap" daripada langsung menuduh; berfokus pada penyelesaian masalah dan perubahan perilaku, bukan mencari pihak yang harus dipermalukan; tetap menetapkan batas yang sehat apabila terjadi kekerasan, manipulasi, atau pelanggaran.

Dalam meditasi dan latihan spiritual, semisal mengamati kekotoran batin sendiri ketika muncul, seperti keserakahan, kebencian, iri hati, dan kesombongan; tidak membandingkan pengalaman meditasi dengan pencapaian orang lain; memeriksa apakah *sīla* telah dijaga secara konsisten; mengembangkan kualitas baik yang belum tumbuh dan memperkuat kualitas baik yang sudah ada; menggunakan *Dhamma* sebagai cermin diri, bukan sebagai senjata untuk menyalahkan orang lain.

Dalam memberikan kritik, didasarkan pada fakta yang memadai; menjadi bagian dari tanggung jawab; disampaikan pada waktu dan tempat yang tepat; menggunakan bahasa yang santun; bertujuan mencegah kerugian atau memperbaiki keadaan; disertai kesediaan memeriksa kesalahan diri sendiri.

Hal-Hal Lain Yang Relevan

1. Bukan larangan memberikan nasihat

Syair ini tidak berarti bahwa seseorang tidak boleh memberikan nasihat atau koreksi. Dalam Buddhisme, menasihati dengan niat baik dan cara yang bijaksana merupakan tindakan yang terpuji. Yang dihindari adalah kebiasaan menghakimi, mencari-cari kesalahan, atau merendahkan orang lain tanpa terlebih dahulu membina diri sendiri.

2. Introspeksi sebagai dasar kemajuan spiritual

Kemajuan dalam *Dhamma* selalu dimulai dari pengenalan terhadap batin sendiri. Oleh karena itu, banyak guru buddhis menekankan pentingnya refleksi harian (*paccavekkhaṇa*) sebagai sarana untuk melihat apakah latihan yang dijalani benar-benar membawa perubahan.

3. Hubungan dengan kerendahan hati

Seseorang yang terus mengamati dirinya sendiri cenderung menjadi lebih rendah hati karena menyadari bahwa dirinya pun masih memiliki banyak kekurangan. Kesadaran ini menumbuhkan welas asih kepada orang lain dan mengurangi kecenderungan untuk menghakimi.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Apakah saya lebih mudah melihat kesalahan orang lain daripada mengenali kekurangan diri sendiri?
- Ketika terjadi konflik, sudahkah saya memeriksa kontribusi pikiran, ucapan, dan perbuatan saya terhadap masalah tersebut?
- Apakah kritik yang saya sampaikan benar-benar bertujuan memperbaiki keadaan, atau sekadar melampiaskan kemarahan dan menunjukkan keunggulan?
- Kebajikan, kewajiban, atau permintaan maaf apa yang belum saya lakukan hingga saat ini?
- Apakah saya pernah menggunakan pengetahuan *Dhamma* untuk menghakimi orang lain, bukan untuk membimbing diri sendiri?
- Ketika melihat kesalahan seseorang, dapatkah saya menanggapinya dengan tegas sekaligus tetap berwelas asih?

- Satu kekurangan apakah yang perlu saya akui dan mulai perbaiki hari ini?

Kesimpulan

Dhammapada syair 50 mengajarkan bahwa kemajuan spiritual tidak dicapai dengan mencari-cari kesalahan orang lain, melainkan melalui pengamatan yang jujur terhadap diri sendiri. Sang Buddha mengarahkan perhatian umat-Nya untuk mengevaluasi apa yang telah dan belum dilakukan, sehingga setiap hari menjadi kesempatan untuk memperbaiki diri. Dalam kehidupan sehari-hari, syair ini mengajak umat Buddha mengembangkan introspeksi, kerendahan hati, perhatian penuh, dan tanggung jawab pribadi. Dengan terus memurnikan pikiran, ucapan, dan perbuatan sendiri, seseorang melangkah semakin dekat menuju kebijaksanaan dan akhirnya menuju *Nibbāna*.

16.
"PARA BUDDHA HANYA MENGAJARKAN JALAN KEBEBASAN"

Tumhehi kiccamātappaṁ
akkhātāro tathāgatā
paṭipannā pamokkhanti
jhāyino mārabandhanā.

“Engkau sendirilah yang harus berusaha. Para Buddha hanya mengajarkan Jalan Kebebasan. Orang yang melangkah di atas Jalan Kebebasan, akan terbebas dari belenggu Māra.”

[***Dhammapada*: Syair 276** ~ Bab XX – *Maggavagga* (Jalan)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

“Kisah Lima Ratus *Bhikkhu*”

Ketika sedang berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-276 (beserta 273, 274, dan 275) dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada lima ratus *bhikkhu*.

Lima ratus *bhikkhu*, setelah mengikuti Sang Buddha ke sebuah desa, pulang ke *Vihāra* Jetavana. Sore harinya, mereka berbicara tentang perjalanannya, khususnya tentang keadaan tanah, apakah datar atau berbukit, lembek atau berbatu, dan lainnya.

Sang Buddha menghampiri mereka, seraya berkata, "Para *bhikkhu*, jalan yang kalian bicarakan adalah keadaan di luar diri kalian. Seorang *bhikkhu* seharusnya hanya berpusat pada 'Jalan Utama' (Jalan *Ariya*) dan berusaha keras berbuat sesuai dengan 'Jalan *Ariya*' yang membimbing kita merealisasi kedamaian abadi (*Nibbāna*)."

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

“Engkau sendirilah yang harus berusaha. Para Buddha hanya mengajarkan Jalan Kebebasan. Orang yang melangkah di atas Jalan Kebebasan, akan terbebas dari belenggu Māra.”

Kelima ratus *bhikkhu* mencapai tingkat kesucian *Arahat*, setelah khotbah *Dhamma* itu sepenuhnya berakhir.

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Usaha harus dilakukan oleh diri sendiri

Kalimat “*tumhehi kiccamātappaṁ*” diartikan sebagai “usaha harus dilakukan oleh diri sendiri” merupakan inti pertama syair ini.

Dalam Buddhisme, pembebasan tidak dapat diperoleh melalui doa semata, permohonan kepada makhluk lain, ritual tanpa praktik, atau bergantung pada orang suci. Yang menentukan kemajuan spiritual adalah usaha pribadi.

Usaha tersebut meliputi menjaga *sīla*, mengembangkan meditasi, mempelajari *Dhamma*, mengikis keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin.

2. Para *Tathāgata* (Buddha) hanya menunjukkan Jalan

Kalimat "*akkhātāro tathāgatā*" diartikan sebagai "Para *Tathāgata* hanya menunjukkan Jalan". Kata *Tathāgata* adalah salah satu sebutan mulia bagi Buddha. Beliau menemukan Jalan menuju pembebasan, menjelaskan Jalan tersebut dengan sempurna, menjadi teladan dalam menjalaninya.

Namun, Beliau tidak dapat menghapus *kamma* seseorang, tidak dapat memindahkan kebijaksanaan kepada orang lain, dan tidak dapat mencapai *Nibbāna* untuk orang lain. Peran Sang Buddha adalah sebagai Guru Agung, bukan penyelamat dalam pengertian menggantikan usaha pribadi.

3. Mereka yang mempraktikkan Jalan akan terbebas

Kalimat "*paṭipannā pamokkhanti*" diartikan sebagai "mereka yang mempraktikkan Jalan akan terbebas". Mengetahui *Dhamma* saja belum cukup. Yang membawa hasil adalah *paṭipatti* (praktik).

Belajar, mendengar ceramah, atau membaca kitab suci menjadi bermanfaat apabila diwujudkan dalam kehidupan nyata melalui perubahan pikiran, ucapan, dan perbuatan.

4. Terbebas dari belenggu Māra

Kalimat "*jhāyino mārabandhanā*" diartikan sebagai "terbebas dari belenggu Māra". Dalam Buddhisme, Māra melambangkan segala sesuatu yang menghalangi pembebasan, termasuk kekotoran batin, godaan, kemelekatan, bahkan kematian dalam lingkaran *saṁsāra*.

Melalui meditasi, perhatian penuh, dan kebijaksanaan, seseorang secara bertahap membebaskan diri dari belenggu tersebut hingga mencapai *Nibbāna*.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Pembebasan memerlukan usaha pribadi.
- Sang Buddha adalah penunjuk Jalan, bukan penyelamat dalam pengertian menghapus akibat perbuatan seseorang.
- Mengetahui *Dhamma* berbeda dari menjalankan *Dhamma*.

- Usaha harus dilakukan dengan sungguh-sungguh.
- Jalan pembebasan harus benar-benar ditempuh.
- Meditasi merupakan unsur penting dalam pembebasan.
- Belenggu Māra terutama ditaklukkan di dalam batin.
- Guru dan komunitas mendukung, tetapi tidak menggantikan latihan pribadi.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Tanggung jawab pribadi: menyadari bahwa perkembangan batin merupakan tugas setiap individu.
- *Viriya*: semangat dan usaha benar untuk meninggalkan keburukan serta mengembangkan kebajikan.
- *Ātappa*: ketekunan yang sungguh-sungguh dalam latihan.
- *Appamāda*: kewaspadaan dan ketidaklengahan.
- *Sati*: perhatian penuh terhadap tubuh, perasaan, pikiran, dan fenomena.
- *Samādhi*: ketenangan dan pemusatan pikiran.
- *Paññā*: kebijaksanaan yang memahami kenyataan sebagaimana adanya.
- Kemandirian spiritual: tidak menggantungkan pembebasan pada ritual atau pribadi lain.
- Konsistensi: terus menjalankan *Dhamma* dalam berbagai keadaan.
- Kerendahan hati: bersedia menerima petunjuk sekaligus menyadari bahwa diri sendiri masih perlu berlatih.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 273–275

Dhammapada syair 276 tidak berdiri sendiri. Justru maknanya menjadi jauh lebih jelas jika dibaca bersama tiga syair sebelumnya, yakni: *Dhammapada* syair 273 - menjelaskan bahwa Jalan Mulia Berunsur Delapan adalah Jalan terbaik; *Dhammapada* syair 274 – menegaskan bahwa inilah Jalan dan tidak ada jalan lain untuk pemurnian pandangan; *Dhammapada* syair 275 - mengatakan bahwa dengan menempuh Jalan tersebut seseorang dapat mengakhiri *dukkha*; *Dhammapada* syair 276 - kemudian memberikan penegasan praktis “Tetapi kalian sendirilah yang harus berusaha”.

Jadi rangkaiannya sangat logis: *Dhammapada* syair 273 - Jalan apa? Jalan Mulia Berunsur Delapan; *Dhammapada* syair 274 - Apakah Jalan itu perlu ditempuh? Ya; *Dhammapada* syair 275 - Apa hasilnya? Berakhirnya *dukkha*; *Dhammapada* syair 276 - Siapa yang harus menempuhnya? Kita sendiri.

Rangkaian ini merupakan salah satu alasan mengapa *Dhammapada* syair 276 sangat kuat secara pedagogis.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 277–279

Hubungan berikutnya bahkan sangat menarik. *Dhammapada* syair 276 berbicara tentang praktik Jalan. *Dhammapada* syair 277–279 berbicara tentang *paññā* yang muncul melalui pengamatan terhadap realitas, sebagai berikut: *Dhammapada* syair 277 - *Sabbe saṅkhārā aniccā* (segala sesuatu yang berkondisi adalah tidak kekal); *Dhammapada* syair 278 - *Sabbe saṅkhārā dukkha* (segala sesuatu yang berkondisi adalah tidak memuaskan); *Dhammapada* syair 279 - *Sabbe dhammā anattā* (segala keberadaan adalah tanpa inti diri).

Hubungannya dapat digambarkan: *Dhammapada* syair 276 – berlatih → *Dhammapada* syair 277–279 - melihat dengan *paññā* → *nibbidā* → kejenuhan terhadap keterikatan → *virāga* → pelepasan → *vimutti* → pembebasan.

Dengan demikian, usaha dalam *Dhammapada* syair 276 bukanlah usaha membabi buta. Usaha tersebut akhirnya harus menghasilkan pandangan terang.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 280

Hubungan yang sangat menarik terdapat pada syair *Dhammapada* 280. *Dhammapada* syair 276 mengatakan bahwa diri sendirilah yang harus berusaha. Kemudian, *Dhammapada* syair 280 memperingatkan tentang orang yang malas, tidak berusaha ketika waktunya berusaha, lamban, pikirannya tidak terlatih, sehingga tidak menemukan Jalan menuju kebijaksanaan.

Jadi Dhammpada syair 276 memberikan dorongan positif, sedangkan *Dhammapada* syair 280 memberikan peringatan negatif. Pesannya “Kesempatan spiritual tidak boleh disia-siakan karena kemalasan.”

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 21

Ada hubungan yang sangat erat dengan *Dhammapada* syair 21“Kewaspadaan adalah Jalan menuju keabadian (*Nibbāna*).”

Dhammapada syair 276 menjelaskan mengapa kita harus berusaha. *Dhammapada* syair 21 menjelaskan nilai dari ketekunan tersebut. Dengan demikian: *Appamāda* → jangan lengah; *Ātappa/Viriya* → berusaha; *Paṭipatti* → mempraktikkan Jalan; *Paññā* → melihat realitas; *Vimutti* → pembebasan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 23

Dhammapada syair 23 juga sangat relevan karena menyatakan bahwa mereka yang senantiasa berupaya, ulet, dan tekun bermeditasi akan mencapai *Nibbāna*, bebas dari segala ikatan, suatu kebahagiaan tertinggi. Dengan demikian, *Dhammapada* syair 23 dan 276 sama-sama menekankan: ketekunan + meditasi + praktik → pembebasan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 160

Dhammapada 160 menyatakan bahwa diri sendirilah sesungguhnya pelindung bagi diri sendiri. *Dhammapada* syair 160 dan 276 memiliki semangat yang sangat dekat. Bukan berarti Buddhisme mengajarkan egoisme. Sebaliknya, maksudnya adalah tidak ada orang lain yang dapat melakukan transformasi batin kita untuk kita.

Guru dapat membantu. Sahabat *Dhamma* dapat membantu. *Saṅgha* dapat membantu. Keluarga dapat membantu. Tetapi pekerjaan batin tetap harus dilakukan oleh diri sendiri.

Hubungan Dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Dhammapada syair 276 merupakan penegasan mengenai pentingnya Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Ariya Aṭṭhaṅgika Magga*). Seluruh unsur Jalan tersebut harus dipraktikkan secara pribadi meliputi: pandangan benar, pikiran benar, ucapan benar, perbuatan benar, penghidupan benar, usaha benar, perhatian benar, dan konsentrasi benar. Tidak ada satu pun unsur yang dapat dijalankan oleh orang lain atas nama kita.

Hubungan Dengan *Kamma*

Syair ini sejalan dengan Ajaran tentang *kamma*. Setiap individu adalah pemilik *kamma*, pewaris *kamma*, lahir dari *kamma*, bergantung pada *kamma* dirinya sendiri. Karena itu, kemajuan spiritual selalu berkaitan dengan usaha dan perbuatan masing-masing.

Hubungan Dengan Tiga Latihan (*Tisikkhā*)

Usaha pribadi diwujudkan melalui tiga latihan utama:

- *Sīla* – memurnikan perilaku.
- *Samādhi* – memurnikan pikiran.
- *Paññā* – memunculkan kebijaksanaan.

Ketiga latihan tersebut tidak dapat dipisahkan dan harus dikembangkan secara bertahap.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 276 ini populer karena menjelaskan secara sangat jelas prinsip kemandirian dan tanggung jawab dalam Ajaran Buddha bahwa Para *Tathāgata* menunjukkan Jalan, tetapi setiap orang harus berjalan sendiri. Pesannya sederhana, kuat, dan mudah diilustrasikan—petunjuk jalan tidak akan membawa seseorang sampai ke tujuan apabila ia tidak mulai melangkah. Syair ini juga menempatkan penghormatan kepada Sang Buddha

secara tepat, yaitu bukan melalui pemujaan, melainkan terutama dengan melaksanakan *Dhamma* yang telah Beliau ajarkan.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 276 ini sangat relevan ketika orang mudah mengumpulkan ceramah, buku, kutipan *Dhamma*, dan konten spiritual melalui teknologi, tetapi belum tentu mempraktikkannya. Umat Buddha diingatkan agar tidak hanya mengagumi Sang Buddha, menghormati guru, mengikuti upacara, atau memahami Ajaran secara intelektual. Semua itu perlu diwujudkan melalui penjagaan *sīla*, meditasi, perhatian penuh, pengendalian diri, serta kebijaksanaan dalam kehidupan sehari-hari. Di tengah budaya yang sering menawarkan hasil instan, syair ini menegaskan bahwa transformasi batin memerlukan latihan pribadi yang tekun, bertahap, dan berkesinambungan.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam latihan *Dhamma*, semisal tidak berhenti pada membaca, mendengarkan, atau mendiskusikan *Dhamma*; mempraktikkan Ajaran yang telah dipahami secara bertahap; menjaga lima *sīla* secara konsisten, bukan hanya pada hari *Uposatha*; mengembangkan kemurahan hati, cinta kasih, kesabaran, dan kebijaksanaan; menilai kemajuan berdasarkan berkurangnya keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin.

Dalam meditasi, semisal menetapkan jadwal meditasi yang realistis dan teratur; tidak terus-menerus menunda latihan karena menunggu suasana ideal; mulai dengan waktu singkat, kemudian meningkatkan durasinya secara bertahap; menyadari ketika pikiran mengembara dan mengembalikannya dengan lembut; berkonsultasi dengan guru yang kompeten, tetapi tetap melakukan latihan sendiri; tidak membandingkan pengalaman meditasi dengan pengalaman orang lain.

Dalam kehidupan pribadi, semisal tidak selalu menyalahkan keadaan, masa lalu, atau orang lain atas kondisi diri; membedakan antara hal yang berada dan tidak berada dalam kendali; mengambil satu langkah nyata untuk memperbaiki keadaan; membangun kebiasaan baik melalui latihan yang kecil tetapi konsisten; melakukan evaluasi diri terhadap apa yang telah dan belum dijalankan.

Dalam keluarga, semisal tidak hanya menuntut anggota keluarga berubah, tetapi memulai perubahan dari diri sendiri; menjadi teladan dalam kesabaran, kejujuran, dan tanggung jawab; mengakui kesalahan serta meminta maaf tanpa menunggu orang lain terlebih dahulu; menyelesaikan konflik melalui komunikasi yang tenang; mendukung perkembangan anggota keluarga tanpa mengambil alih seluruh tanggung jawab mereka.

Dalam pendidikan, semisal tidak bergantung sepenuhnya pada dosen, guru, atau materi kuliah; belajar secara aktif melalui membaca, bertanya, berlatih, dan melakukan refleksi; memahami bahwa guru dapat menjelaskan, tetapi peserta didik harus mengolah pengetahuan tersebut; tidak mencari jalan pintas melalui plagiarisme atau kecurangan; menerapkan pengetahuan untuk menyelesaikan persoalan nyata.

Dalam pekerjaan dan kepemimpinan, semisal tidak hanya menunggu perintah, tetapi mengambil inisiatif yang bertanggung jawab; mengubah rencana dan arahan menjadi tindakan nyata; mengembangkan kompetensi secara berkelanjutan; tidak melemparkan seluruh kesalahan kepada rekan kerja atau bawahan; sebagai pemimpin, memberikan arah dan dukungan sambil mendorong kemandirian anggota tim.

Dalam menghadapi masalah, tidak sekadar mengeluh atau berharap orang lain menyelesaikan semuanya; menerima bantuan tanpa menyerahkan seluruh tanggung jawab pribadi; memecah masalah besar menjadi langkah-langkah kecil yang dapat dilakukan; meminta bantuan profesional apabila persoalan melebihi kemampuan diri; tetap berusaha tanpa menyalahkan diri secara berlebihan ketika hasil belum tercapai.

Dalam penggunaan teknologi dan media sosial, tidak hanya mengumpulkan kutipan motivasi atau konten *Dhamma*; memilih satu Ajaran untuk dipraktikkan secara konkret; membatasi gangguan digital agar tersedia waktu untuk meditasi dan refleksi; tidak menggantungkan ketenangan pada pujian, jumlah pengikut, atau pengakuan orang lain; menggunakan teknologi sebagai sarana belajar, bukan pengganti pengalaman langsung.

Dalam mengatasi kebiasaan buruk, mengenali pemicu kebiasaan tersebut; tidak menunggu motivasi sempurna untuk mulai berubah; mengganti kebiasaan buruk dengan tindakan yang lebih sehat; mencatat perkembangan dan belajar dari kegagalan; mencari dukungan apabila diperlukan, tetapi tetap menjalankan bagian yang menjadi tanggung jawab pribadi.

Dalam hubungan dengan guru spiritual, menghormati guru tanpa mengembangkan ketergantungan yang tidak sehat; memeriksa Ajaran dengan *Dhamma* dan *Vinaya*; tidak menganggap kedekatan dengan guru sebagai pengganti Latihan; mengajukan pertanyaan dengan terbuka dan kritis; membuktikan manfaat Ajaran melalui praktik dan pengalaman langsung.

Hal-Hal Lain Yang Relevan

1. Menegaskan prinsip "*Ehipassiko*"

Dhamma sering dijelaskan sebagai sesuatu yang *ehipassiko* (datang, lihat, dan buktikan sendiri). Maknanya sangat sesuai dengan *Dhammapada* syair 276.

Sang Buddha tidak meminta seseorang menerima kebenaran hanya karena Sang Buddha mengatakannya. Sebaliknya: dengarkan → pelajari → praktikkan → amati → pahami → realisasikan. Dengan demikian, *Dhammapada* syair 276 mengandung semangat empiris dan praktis dalam Buddhisme, yakni *Dhamma* harus dialami, bukan hanya dibicarakan.

2. Bukan penolakan terhadap peran guru

Syair ini tidak mengurangi pentingnya guru spiritual. Dalam Buddhisme, guru sangat dihormati karena membimbing, menjelaskan, dan memberi teladan. Namun, guru tidak dapat menggantikan usaha murid. Hubungan guru dan murid bersifat membimbing, bukan menggantikan tanggung jawab pribadi.

3. Keseimbangan antara inspirasi dan praktik

Menghormati Sang Buddha, membaca kitab suci, dan mendengarkan ceramah merupakan sumber inspirasi yang sangat penting. Akan tetapi, inspirasi baru menghasilkan perubahan apabila diwujudkan dalam praktik sehari-hari. Syair ini mengingatkan agar pengetahuan selalu disertai dengan pelaksanaan.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Apakah saya lebih banyak mempelajari dan membicarakan *Dhamma* daripada benar-benar mempraktikkannya?
- Dalam hal apa saya masih menunggu orang lain melakukan perubahan yang sebenarnya perlu saya mulai dari diri sendiri?
- Apakah penghormatan saya kepada Buddha telah diwujudkan melalui penjagaan *sīla*, meditasi, dan pengembangan kebijaksanaan?
- Kebiasaan atau kekotoran batin apakah yang saat ini paling kuat membelenggu diri saya?
- Apakah saya telah berusaha dengan tekun, atau mudah berhenti ketika latihan terasa sulit dan hasilnya belum terlihat?
- Langkah kecil dan nyata apakah yang dapat saya lakukan hari ini untuk menapaki Jalan yang telah ditunjukkan oleh Buddha?
- Jika saya sudah mengetahui Jalan yang benar, apakah saya bersedia mulai berjalan dan terus bertahan di atas Jalan tersebut?

Kesimpulan

Dhammapada syair 276 mengajarkan bahwa pembebasan adalah hasil dari usaha pribadi yang sungguh-sungguh. Para *Tathāgata* menemukan dan menunjukkan Jalan Mulia Berunsur Delapan, tetapi setiap orang harus menempuh Jalan tersebut sendiri melalui latihan *sīla*,

samādhi, dan *paññā*. Dengan mempraktikkan *Dhamma* secara konsisten serta mengembangkan meditasi dan kebijaksanaan, seseorang secara bertahap membebaskan diri dari belenggu Māra dan bergerak menuju tujuan tertinggi, yaitu *Nibbāna*. Oleh karena itu, syair ini menjadi salah satu syair yang paling penting dalam *Dhammapada* karena menegaskan keseimbangan antara penghormatan kepada Sang Buddha sebagai Guru Agung dan tanggung jawab pribadi dalam menjalankan Ajaran-Nya.

17.
"SEMUA MAKHLUK TAKUT AKAN KEMATIAN"

Sabbe tasanti daṇḍassa
sabbe bhāyanti maccuno
attānaṁ upamaṁ katvā
na haneyya na ghātaye.

"Semua makhluk gemetar terhadap hukuman. Semua makhluk takut akan kematian. Dengan membandingkan orang lain dengan diri sendiri, hendaknya seseorang tidak membunuh maupun menyebabkan orang lain membunuh."

[***Dhammapada*: Syair 129** ~ Bab X – *Daṇḍavagga* (Hukuman)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Kelompok Enam *Bhikkhu*"

Ketika berdiam di *Vihāra* Javana, Sang Buddha membabarkan syair ke-129 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada sebuah kelompok yang terdiri dari enam *bhikkhu* (*chabbaggi*) yang bertengkar dengan kelompok lainnya yang terdiri dari tujuh belas *bhikkhu*.

Suatu ketika, terdapat tujuh belas *bhikkhu* sedang membersihkan sebuah bangunan kompleks *Vihāra* Jetavana dengan tujuan agar dapat menempatinya. Pada saat yang bersamaan, tiba di tempat itu pula sebuah kelompok yang terdiri dari enam *bhikkhu*.

Kelompok enam *bhikkhu* mengatakan kepada kelompok pertama, "Kami adalah senior kalian. Sebaiknya kalian memberi kemudahan kepada kami agar tempat ini dapat kami yang pergunakan."

Kelompok tujuh belas *bhikkhu* tidak mau memberikan tempat tersebut. Akhirnya, *chabbaggi bhikkhu* memukuli mereka sehingga membuat mereka berteriak-teriak kesakitan.

Sang Buddha mendengar perihal itu. Kemudian, Beliau memberi teguran kepada mereka dan menetapkan peraturan bahwa *bhikkhu* tidak boleh memukul *bhikkhu* lain.

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

"Semua makhluk gemetar terhadap hukuman. Semua makhluk takut akan kematian. Dengan membandingkan orang lain dengan diri sendiri, hendaknya seseorang tidak membunuh maupun menyebabkan orang lain membunuh."

Penjelasan Makna Secara Mendalam

1. Semua makhluk takut akan hukuman

Kalimat "*sabbe tasanti daṇḍassa*" diartikan sebagai "semua makhluk takut akan hukuman". Kata "*daṇḍa*" tidak hanya berarti hukuman fisik, tetapi juga segala bentuk penderitaan yang ditimbulkan oleh kekerasan. Baik manusia maupun hewan tidak ingin disakiti, tidak ingin disiksa, tidak ingin diperlakukan dengan kasar. Kesadaran akan kenyataan ini menjadi dasar munculnya welas asih.

2. Semua makhluk takut akan kematian

Kalimat "*sabbe bhāyanti maccuno*" diartikan sebagai "semua makhluk takut akan kematian". Naluri mempertahankan hidup dimiliki oleh semua makhluk. Seseorang mungkin berbeda dalam hal suku, agama, bangsa, status sosial, tetapi semuanya memiliki keinginan yang sama untuk hidup dan menghindari kematian. Kesamaan inilah yang menjadi dasar etika universal dalam Buddhisme.

3. Menempatkan diri pada posisi orang lain

Kalimat "*attānaṁ upamaṁ katvā*" diartikan sebagai "menempatkan diri pada posisi orang lain". Ini adalah inti praktis dari syair ini. Sebelum melakukan suatu tindakan, seseorang diajak bertanya: Apakah saya sendiri ingin diperlakukan seperti ini? Jika saya berada pada posisi orang itu, bagaimana perasaan saya? Apakah tindakan saya akan membawa penderitaan? Refleksi sederhana ini merupakan bentuk latihan kebijaksanaan dan empati.

4. Jangan membunuh ataupun menyebabkan pembunuhan

Kalimat "*na haneyya na ghātaye*" diartikan sebagai "jangan membunuh ataupun menyebabkan pembunuhan". Sang Buddha tidak hanya melarang pembunuhan secara langsung, tetapi juga melarang menyuruh orang lain membunuh, mendukung pembunuhan, menikmati kekerasan, atau menjadi penyebab penderitaan makhluk lain.

Dengan demikian, tanggung jawab moral mencakup tindakan langsung maupun keterlibatan tidak langsung.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Semua makhluk takut terhadap penderitaan dan kematian.
- Diri sendiri menjadi dasar untuk memahami makhluk lain.
- Empati harus diwujudkan dalam tindakan.
- Tanggung jawab moral mencakup tindakan langsung dan tidak langsung.
- Pengendalian diri merupakan dasar kehidupan damai.
- Penghormatan terhadap kehidupan tidak terbatas pada manusia.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Ahiṁsā: tidak melakukan kekerasan dan tidak menyakiti.
- *Karuṇā*: welas asih terhadap penderitaan semua makhluk.
- *Mettā*: cinta kasih dan harapan agar semua makhluk berbahagia.
- Empati: memahami perasaan makhluk lain dengan bercermin pada pengalaman diri sendiri.
- Penghormatan terhadap kehidupan: mengakui bahwa kehidupan berharga bagi setiap makhluk.
- Pengendalian diri: tidak bertindak berdasarkan kemarahan, kebencian, atau dendam.
- Tanggung jawab moral: menyadari akibat tindakan langsung maupun tidak langsung.
- Keadilan yang manusiawi: menyelesaikan kesalahan tanpa kebencian dan kekejaman.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 130

Dhammapada syair 129 dan 130 hampir identik. *Dhammapada* syair 129 menyatakan bahwa semua makhluk takut akan kematian. *Dhammapada* syair 130 menyatakan bahwa kehidupan berharga bagi semua. Perbedaannya sangat menarik. *Dhammapada* syair 129 menekankan ketakutan terhadap kematian dan *Dhammapada* syair 130 menekankan kecintaan terhadap kehidupan.

Keduanya membentuk argumen moral yang kuat: saya takut mati → makhluk lain juga takut mati; saya mencintai kehidupan saya → makhluk lain juga mencintai kehidupannya; karena itu, saya tidak seharusnya membunuh atau menyakiti makhluk lain. Dengan demikian, *Dhammapada* syair 129 dan 130 sebaiknya dipahami sebagai pasangan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 131 dan 132

Dhammapada syair 131 memperluas prinsip tersebut bahwa barang siapa mencari kebahagiaan untuk dirinya sendiri dengan menganiaya makhluk lain yang juga mendambakan kebahagiaan, setelah meninggal dunia ia tidak akan memperoleh kebahagiaan.

Dhammapada syair 132 kemudian memberikan kebalikannya bahwa barang siapa mencari kebahagiaan untuk dirinya sendiri dengan tidak menganiaya makhluk lain yang juga mendambakan kebahagiaan, setelah meninggal dunia ia akan memperoleh kebahagiaan.

Maka, terdapat rangkaian logis: *Dhammapada* syair 129 - makhluk takut terhadap kekerasan dan kematian; *Dhammapada* syair 130 - kehidupan berharga bagi semua; *Dhammapada* syair 131 - jangan menyakiti makhluk lain demi kebahagiaan diri; *Dhammapada* syair 132 - tidak

menyakiti makhluk lain merupakan Jalan menuju kebahagiaan. Ini membuat *Dhammapada* syair 129 bukan syair yang berdiri sendiri.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 5

Dhammapada syair 5 mengajarkan bahwa dalam dunia ini, kebencian tidak pernah dapat dilenyapkan dengan kebencian. Kebencian hanya dapat dilenyapkan dengan cinta kasih dan saling memaafkan.

Jika *Dhammapada* syair 5 berbicara terutama mengenai mengakhiri kebencian, *Dhammapada* syair 129 berbicara mengenai menghentikan kekerasan. Keduanya saling memperkuat. Karena: kebencian → kekerasan → penderitaan → kebencian baru. *Dhamma* menawarkan pemutusan siklus tersebut.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 183

Dhammapada syair 183 menyatakan agar tidak melakukan segala kejahatan, mengembangkan segala kebajikan, dan membersihkan batin sendiri.

Dhammapada syair 129 dapat dipandang sebagai aplikasi konkret dari prinsip tersebut: tidak membunuh → *sabbapāpassa akaraṇaṁ*; mengembangkan kasih dan empati → *kusalassa upasampadā*; mengendalikan dorongan agresif → *sacittapariyodapanaṁ*.

Hubungan dengan *Dhammapada* Syair 223

Dhammapada syair 223 mengajarkan untuk mengalahkan kemarahan dengan cinta kasih. *Dhammapada* syair 129 memberikan dasar batin bagi praktik tersebut. Ketika seseorang memahami bahwa semua makhluk takut menderita seperti dirinya sendiri, ia lebih mudah mengembangkan kesabaran dan menghindari kekerasan.

Hubungan Dengan Lima *Sīla* Buddhis

Syair ini berkaitan langsung dengan *sīla* pertama "*Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi*" (Saya bertekad melatih diri menghindari pembunuhan makhluk hidup). *Dhammapada* syair 129 memberikan alasan moral mengapa *sīla* pertama penting, yakni semua makhluk sama-sama menghargai kehidupannya.

Hubungan Dengan Cinta Kasih (*Mettā*) Dan Welas Asih (*Karuṇā*)

Syair ini merupakan landasan pengembangan:

- *Mettā* — mengharapkan semua makhluk berbahagia.
- *Karuṇā* — berharap semua makhluk terbebas dari penderitaan.

Empati (*attānaṁ upamaṁ katvā*) menjadi jembatan yang menghubungkan keduanya.

Hubungan Dengan *Kamma*

Dalam Ajaran Buddha, kekerasan yang dilakukan dengan niat buruk menghasilkan *kamma* yang tidak baik. Sebaliknya, menahan diri dari menyakiti makhluk lain dan bertindak dengan welas asih menghasilkan *kamma* baik yang mendukung kebahagiaan di masa depan.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 129 ini populer karena menyampaikan prinsip moral yang sederhana, universal, dan mudah diterapkan: jangan memperlakukan makhluk lain dengan cara yang tidak kita inginkan bagi diri sendiri. Pesannya melampaui perbedaan agama, budaya, dan zaman serta memiliki hubungan erat dengan *sīla* pertama buddhis, yaitu bertekad menghindari pembunuhan makhluk hidup. Ungkapan **"***attānaṁ upamaṁ katvā*" (menjadikan diri sendiri sebagai perbandingan) juga memberikan dasar yang kuat bagi empati, toleransi, perdamaian, dan penghormatan terhadap kehidupan.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 129 ini sangat relevan di tengah kehidupan modern yang diwarnai kekerasan fisik, perundungan, ujaran kebencian, konflik keluarga, peperangan, kekejaman terhadap hewan, dan serangan melalui media sosial. Syair ini mengajak umat Buddha menggunakan empati sebagai pertimbangan moral, yakni sebelum berbicara atau berbuat, seseorang perlu bertanya apakah ia sendiri bersedia menerima perlakuan yang sama. Dengan demikian, praktik cinta kasih dan welas asih tidak hanya dilakukan dalam meditasi, tetapi diwujudkan melalui pilihan hidup yang tidak menyakiti serta menghormati keselamatan dan martabat setiap makhluk.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam keluarga, semisal tidak menggunakan kekerasan fisik maupun kata-kata kasar ketika marah; mendidik anak melalui penjelasan, keteladanan, dan disiplin yang manusiawi; berusaha memahami perasaan pasangan, anak, orang tua, atau anggota keluarga sebelum mengambil Keputusan; menyelesaikan pertengkaran melalui dialog, bukan ancaman dan pembalasan.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal tidak melakukan perundungan, diskriminasi, intimidasi, atau main hakim sendiri; membantu orang yang menjadi korban kekerasan sesuai kemampuan dan cara yang aman; mengutamakan musyawarah dan penyelesaian konflik secara damai; menghormati hak hidup, keamanan, dan martabat setiap orang.

Dalam pekerjaan, semisal tidak mempermalukan, mengancam, atau menekan bawahan secara tidak manusiawi; memperlakukan rekan kerja sebagaimana kita ingin diperlakukan; menghindari keputusan yang sengaja membahayakan keselamatan pekerja; membangun budaya kerja yang aman secara fisik maupun psikologis.

Dalam pendidikan, semisal mencegah perundungan dan kekerasan di lingkungan pendidikan; mengoreksi kesalahan peserta didik tanpa merendahkan martabatnya; mengajarkan bahwa kecerdasan harus disertai empati dan tanggung jawab moral; menciptakan ruang belajar yang aman untuk bertanya, berbeda pendapat, dan melakukan kesalahan.

Dalam penggunaan media sosial, semisal tidak menyebarkan penghinaan, ancaman, fitnah, atau konten yang mendorong kekerasan; berhenti sejenak sebelum berkomentar dan membayangkan perasaan orang yang akan membacanya; tidak ikut menikmati atau menyebarkan rekaman penderitaan orang lain; menggunakan media sosial untuk menumbuhkan pengertian, bukan kebencian.

Dalam memperlakukan hewan dan lingkungan, semisal tidak menyiksa atau membunuh hewan untuk kesenangan; memperlakukan hewan dengan penuh kepedulian dan tanggung jawab; mengurangi tindakan konsumsi yang menimbulkan penderitaan besar sejauh memungkinkan; menjaga lingkungan karena kerusakannya dapat mengancam kehidupan banyak makhluk.

Ketika menghadapi konflik, semisal mengenali kemarahan sebelum berubah menjadi ucapan atau perbuatan yang menyakiti; mengambil jeda untuk bernapas dan menenangkan pikiran; bersikap tegas bila diperlukan, tetapi tanpa kebencian atau niat menyakiti; mencari penyelesaian yang melindungi semua pihak dan mencegah penderitaan lebih lanjut.

Dalam latihan spiritual, semisal menjalankan *sīla* pertama dengan sungguh-sungguh; melatih meditasi cinta kasih (*mettā-bhāvanā*) dan welas asih (*karuṇā-bhāvanā*); merenungkan bahwa semua makhluk ingin hidup, aman, dan bebas dari penderitaan; memeriksa apakah mata pencaharian dan pola hidup kita menyebabkan makhluk lain tersakiti.

Hal-Hal Lain Yang Relevan

1. Dasar etika universal

Dhammapada syair 129 sering dipandang sebagai salah satu dasar etika universal dalam Buddhisme. Prinsip "menempatkan diri pada posisi orang lain" dapat diterapkan tanpa memandang latar belakang agama, budaya, atau bangsa karena berangkat dari pengalaman manusia yang sama, yakni semua ingin bahagia dan menghindari penderitaan.

2. Tidak terbatas pada pembunuhan

Walaupun syair ini secara eksplisit menyebut pembunuhan, semangatnya mencakup seluruh bentuk kekerasan, termasuk kekerasan melalui ucapan, perbuatan, maupun tekanan psikologis. Oleh karena itu, praktik *ahiṁsā* dalam Buddhisme berarti mengurangi penderitaan makhluk lain dalam arti yang luas.

3. Hubungan dengan meditasi *mettā*

Dalam meditasi *mettā*, praktisi mengembangkan harapan agar semua makhluk berbahagia dan bebas dari bahaya. *Dhammapada* syair 129 memberikan landasan rasional bagi latihan tersebut, yakni karena semua makhluk menghargai kehidupannya sebagaimana kita menghargai kehidupan kita sendiri.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Ketika hendak menyakiti seseorang melalui ucapan atau perbuatan, apakah saya telah membayangkan bagaimana perasaan saya jika menerima perlakuan yang sama?
- Apakah kemarahan, kebencian, atau keinginan membalas pernah membuat saya mengabaikan penderitaan makhluk lain?
- Adakah tindakan saya yang secara tidak langsung memerintahkan, mendukung, atau membenarkan kekerasan terhadap manusia maupun makhluk lain?
- Bagaimana saya memperlakukan orang yang lebih lemah, berada di bawah kewenangan saya, atau tidak mampu membela dirinya?
- Apakah ucapan dan aktivitas saya di media sosial menciptakan rasa aman atau justru menambah ketakutan dan penderitaan?
- Dalam situasi konflik, mampukah saya tetap tegas untuk mencegah kesalahan tanpa dikuasai kebencian dan keinginan menyakiti?
- Tindakan nyata apa yang dapat saya lakukan hari ini untuk melindungi kehidupan dan mengurangi penderitaan makhluk lain?

Kesimpulan

Dhammapada syair 129 mengajarkan bahwa semua makhluk takut terhadap penderitaan dan menghargai kehidupannya, sehingga seseorang hendaknya menempatkan diri pada posisi orang lain sebelum bertindak. Dari kesadaran ini lahirlah welas asih, penghormatan terhadap kehidupan, dan tekad untuk tidak membunuh ataupun menyebabkan makhluk lain terbunuh. Dalam praktik sehari-hari, syair ini mendorong umat Buddha mengembangkan empati, menghindari segala bentuk kekerasan, serta membangun hubungan yang dilandasi cinta kasih dan penghormatan terhadap martabat semua makhluk. Dengan demikian, syair ini menjadi

salah satu landasan etika yang paling penting dalam Buddhisme dan mengarahkan praktisi menuju kehidupan yang damai serta selaras dengan *Dhamma*.

18.
"SEMUA MAKHLUK MENCINTAI KEHIDUPAN"

Sabbe tasanti daṇḍassa
sabbesaṁ jīvitaṁ piyaṁ
attānaṁ upamaṁ katvā
na haneyya na ghātaye.

"Semua makhluk gemetar terhadap hukuman. Kehidupan adalah berharga bagi semua. Dengan membandingkan orang lain dengan diri sendiri, hendaknya seseorang tidak membunuh maupun menyebabkan orang lain membunuh."

[***Dhammapada*: Syair 130** ~ Bab X – *Daṇḍavagga* (Hukuman)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Kelompok Enam *Bhikkhu*"

Ketika berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-130 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada sebuah kelompok yang terdiri dari enam *bhikkhu*.

Beberapa saat setelah kejadian pertama sebelumnya, kedua kelompok *bhikkhu* yang sama sedang berada pada suatu tempat. Setelah larangan untuk memukul sesama *bhikkhu* ditetapkan, kelompok enam *bhikkhu* melakukan ancaman terhadap kelompok tujuh belas *bhikkhu* dengan cara mengangkat tangan mereka. Kelompok tujuh belas *bhikkhu* yang lebih junior daripada kelompok enam *bhikkhu* lalu lari ketakutan.

Sang Buddha mendengar hal ini. Beliau menetapkan peraturan bahwa para *bhikkhu* dilarang mengangkat tangannya untuk mengancam.

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

"Semua makhluk gemetar terhadap hukuman. Kehidupan adalah berharga bagi semua. Dengan membandingkan orang lain dengan diri sendiri, hendaknya seseorang tidak membunuh maupun menyebabkan orang lain membunuh."

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Semua makhluk gemetar terhadap hukuman

Kata "*sabbe tasanti daṇḍassa*" diartikan sebagai "semua makhluk takut akan kekerasan". Sebagaimana dijelaskan pada *Dhammapada* syair 129, semua makhluk tidak menginginkan penderitaan.

Baik manusia maupun binatang ingin hidup dengan aman, menghindari rasa sakit, menginginkan perlakuan yang baik. Kesadaran akan kesamaan pengalaman ini merupakan dasar munculnya welas asih.

2. Kehidupan adalah berharga bagi semua makhluk

Kalimat "*sabbesaṁ jīvitaṁ piyaṁ*" diartikan sebagai "kehidupan sangat berharga bagi semua makhluk" merupakan bagian yang membedakan syair 130 dari syair sebelumnya. Sang Buddha mengingatkan bahwa setiap makhluk menghargai kehidupannya, ingin mempertahankan keberadaannya, mendambakan kebahagiaan. Karena itu, menghormati kehidupan orang lain merupakan konsekuensi logis dari pemahaman *Dhamma*.

3. Menempatkan diri pada posisi orang lain

Kalimat "*attānaṁ upamaṁ katvā*" diartikan sebagai "menempatkan diri pada posisi orang lain" merupakan inti etika buddhis yang sangat penting.

Sebelum bertindak, seseorang diajak bertanya: Apakah saya ingin mengalami penderitaan seperti ini? Apakah saya rela diperlakukan demikian? Bagaimana perasaan saya jika saya berada di posisi orang tersebut? Empati seperti ini tidak lahir dari teori, melainkan dari pengalaman batin bahwa semua makhluk memiliki keinginan yang sama untuk hidup bahagia.

4. Jangan membunuh ataupun menyebabkan orang lain membunuh

Kalimat "*na haneyya na ghātaye*" diartikan sebagai "jangan membunuh ataupun menyebabkan orang lain membunuh". Larangan ini mencakup membunuh secara langsung, memerintahkan pembunuhan, mendukung tindakan pembunuhan, atau menjadi penyebab penderitaan yang berujung pada hilangnya kehidupan.

Syair ini menegaskan bahwa penghormatan terhadap kehidupan merupakan tanggung jawab moral setiap praktisi *Dhamma*.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Kehidupan berharga bagi setiap makhluk.
- Tidak menyakiti berdasarkan pemahaman terhadap diri sendiri.
- Empati menjadi dasar perilaku bermoral.
- Larangan mencakup pembunuhan langsung dan tidak langsung.
- Cinta kasih harus diwujudkan melalui tindakan.
- Penghormatan terhadap kehidupan berlaku secara luas.
- Kekuatan sejati terdapat dalam pengendalian diri.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Penghormatan terhadap kehidupan: menyadari bahwa kehidupan sangat berharga bagi setiap makhluk.
- *Ahiṁsā*: tidak melakukan kekerasan atau menimbulkan penderitaan.
- *Mettā*: mengharapkan semua makhluk hidup aman dan bahagia.
- *Karuṇā*: berusaha meringankan serta tidak menambah penderitaan makhluk lain.
- Empati: memahami pengalaman makhluk lain melalui pengalaman diri sendiri.
- Pengendalian diri: tidak membiarkan kemarahan berubah menjadi kekerasan.
- Tanggung jawab moral: memperhatikan akibat langsung maupun tidak langsung dari tindakan.
- Kebijaksanaan: menyadari hubungan antara niat, perbuatan, dan akibatnya.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 129

Dhammapada syair 129 dan 130 harus dibaca bersama. *Dhammapada* syair 129 menyatakan bahwa semua makhluk takut terhadap kekerasan dan semua makhluk takut terhadap kematian. *Dhammapada* syair 130 menyatakan bahwa semua makhluk takut terhadap kekerasan dan kehidupan berharga bagi semua makhluk.

Perbedaannya menarik: *Dhammapada* syair 129 - takut terhadap kematian; *Dhammapada* syair 130 - mencintai kehidupan. Jadi keduanya memberikan dua perspektif "jangan menyakiti karena makhluk lain takut menderita" dan "jangan menyakiti karena makhluk lain mencintai kehidupannya".

Dhammapada syair 130 bahkan memberi perspektif yang sangat positif, yakni bukan hanya melihat ketakutan makhluk lain, tetapi juga melihat nilai kehidupan mereka.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 131 dan 132

Hubungannya sangat erat. *Dhammapada* syair 131 mengatakan bahwa seseorang yang menginginkan kebahagiaan tetapi menyakiti makhluk lain yang juga menginginkan kebahagiaan, tidak akan memperoleh kebahagiaan. *Dhammapada* syair 132 memberikan kebalikannya bahwa orang yang tidak menyakiti makhluk lain yang juga menginginkan kebahagiaan, akan memperoleh kebahagiaan.

Urutannya menjadi sangat sistematis: *Dhammapada* syair 129 - semua takut terhadap penderitaan dan kematian; *Dhammapada* syair 130 - semua mencintai kehidupan; *Dhammapada* syair 131 - semua juga menginginkan kebahagiaan, jangan menyakiti mereka;

Dhammapada syair 132 - tidak menyakiti menghasilkan kondisi yang mendukung kebahagiaan.

Dengan demikian, *Dhammapada* syair 130 adalah jembatan antara empati dan praktik moral.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 5

Dhammapada syair 5 terkenal dengan pernyataannya bahwa kebencian tidak pernah dapat dilenyapkan dengan kebencian dan kebencian hanya dapat dilenyapkan dengan cinta kasih dan saling memaafkan.

Hubungannya dengan *Dhammapada* syair 130 sangat kuat. Jika saya memahami bahwa makhluk lain juga takut disakiti seperti saya maka saya lebih mudah menghentikan siklus: sakit → marah → membalas → disakiti → membalas lagi.

Dhammapada syair 130 mengatasi kekerasan melalui empati, sedangkan *Dhammapada* syair 5 mengatasi permusuhan melalui tidak membalas dengan kebencian.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 183

Dhammapada syair 183 memberikan pernyataan yang sangat terkenal, yakni tidak melakukan segala kejahatan, mengembangkan segala kebajikan, membersihkan batin sendiri, dan ketiganya merupakan Ajaran Para Buddha.

Dhammapada syair 130 terutama memperjelas aspek pertama, yakni jangan melakukan kejahatan—khususnya kekerasan terhadap kehidupan. Tetapi jangan berhenti pada "tidak membunuh". Semangatnya harus berkembang menjadi: tidak membunuh → tidak menyakiti → tidak mengancam → tidak membenci → mengembangkan *mettā* → mengembangkan kebijaksanaan.

Hubungan Dengan Lima *Sīla* Buddhis

Hubungan paling langsung adalah dengan *Sīla* pertama "*Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi*" (Saya bertekad melatih diri untuk menghindari pembunuhan makhluk hidup).

Dhammapada syair 130 memberikan alasan batin mengapa latihan itu penting. Bukan hanya "saya tidak membunuh karena itu aturan", tetapi "saya tidak membunuh karena saya memahami bahwa makhluk lain juga ingin hidup".

Perbedaan ini sangat penting. Moralitas yang hanya didasarkan pada "jangan melakukan itu karena dilarang" lebih mudah runtuh ketika tidak ada yang melihat. Sedangkan moralitas yang didasarkan pada "saya memahami penderitaan makhluk lain" berakar lebih dalam pada kebijaksanaan.

Hubungan Dengan Empat *Brahmavihāra*

Dhammapada syair 130 sangat erat kaitannya dengan:

- *Mettā* (cinta kasih), yaitu harapan agar semua makhluk berbahagia.
- *Karuṇā* (welas asih), yaitu harapan agar semua makhluk terbebas dari penderitaan.

Dengan memahami bahwa kehidupan setiap makhluk sama-sama berharga, kedua kualitas luhur tersebut berkembang secara alami.

Hubungan Dengan *Kamma*

Menghormati kehidupan dan menghindari kekerasan merupakan *kamma* baik yang membawa buah berupa kedamaian batin dan hubungan yang harmonis. Sebaliknya, tindakan yang didorong oleh kebencian atau kekejaman menghasilkan *kamma* tidak baik yang memperpanjang penderitaan dalam *saṁsāra*.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 130 ini populer karena menyampaikan prinsip moral universal dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami: kehidupan berharga bagi semua makhluk, sehingga kita tidak seharusnya menyakiti makhluk lain. Pesannya berhubungan langsung dengan *sīla* pertama buddhis, yaitu bertekad menghindari pembunuhan makhluk hidup. Ungkapan "*attānaṁ upamaṁ katvā*" (menjadikan diri sendiri sebagai perbandingan) juga memberikan pedoman praktis dalam membangun empati, toleransi, perlindungan terhadap kehidupan, serta penyelesaian konflik secara damai.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 130 ini sangat relevan ketika kekerasan dapat muncul bukan hanya dalam bentuk serangan fisik, tetapi juga melalui perundungan, intimidasi, kekerasan dalam keluarga, ujaran kebencian, diskriminasi, eksploitasi, dan serangan di media sosial. Syair ini mengajak umat Buddha menempatkan penghormatan terhadap kehidupan sebagai dasar setiap keputusan. Sebelum berbicara dan berbuat, seseorang perlu menyadari bahwa sebagaimana dirinya mencintai kehidupan serta menginginkan keamanan, demikian pula semua makhluk. Kesadaran ini dapat menumbuhkan kehidupan pribadi dan sosial yang lebih damai, manusiawi, serta penuh welas asih.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam keluarga, semisal tidak menggunakan kekerasan fisik, ancaman, atau kata-kata kasar ketika marah; mendidik anak melalui dialog, keteladanan, dan disiplin yang manusiawi;

mendengarkan perasaan anggota keluarga sebelum memberikan penilaian; menyelesaikan perselisihan tanpa merendahkan atau melukai pihak lain.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal tidak melakukan perundungan, intimidasi, diskriminasi, atau tindakan main hakim sendiri; membantu korban kekerasan dengan cara yang aman dan sesuai kemampuan; mengutamakan musyawarah, mediasi, dan jalan damai dalam menyelesaikan konflik; menghormati hak hidup, keamanan, dan martabat setiap orang.

Dalam pekerjaan, semisal tidak mempermalukan atau menekan bawahan secara tidak manusiawi; memperhatikan keselamatan dan kesehatan para pekerja; menolak kebijakan yang dengan sengaja membahayakan kehidupan orang lain; memperlakukan rekan kerja sebagaimana kita ingin diperlakukan.

Dalam pendidikan, semisal mencegah kekerasan dan perundungan di lingkungan pendidikan; mengoreksi kesalahan peserta didik tanpa penghinaan atau kekerasan; menanamkan penghormatan terhadap kehidupan sejak dini; menciptakan lingkungan belajar yang aman secara fisik dan psikologis.

Dalam penggunaan media sosial, semisal tidak menyebarkan ancaman, fitnah, penghinaan, atau hasutan kekerasan; mempertimbangkan dampak komentar terhadap kehidupan dan kesehatan mental orang lain; tidak menyebarkan video kekerasan hanya untuk hiburan atau sensasi; menggunakan media sosial untuk menyuarakan perdamaian dan kepedulian.

Dalam memperlakukan hewan, semisal tidak menyiksa, melukai, atau membunuh hewan untuk kesenangan; merawat hewan dengan penuh tanggung jawab; menolong hewan yang terluka apabila aman dan memungkinkan; mempertimbangkan pola konsumsi yang dapat mengurangi penderitaan makhluk hidup.

Dalam menghadapi konflik, semisal berhenti sejenak sebelum bereaksi ketika kemarahan muncul; menggunakan ucapan yang tegas tetapi tidak kasar atau mengancam; mencari penyelesaian yang mencegah bertambahnya penderitaan; membedakan antara menghentikan tindakan berbahaya dan membenci pelakunya.

Dalam latihan spiritual, semisal menjalankan *sīla* pertama secara konsisten; mengembangkan meditasi cinta kasih (*mettā-bhāvanā*) dan welas asih (*karuṇā-bhāvanā*); merenungkan "Sebagaimana aku mencintai kehidupan, demikian pula semua makhluk."; memeriksa apakah penghidupan dan kebiasaan hidup kita menyebabkan makhluk lain terbunuh atau menderita; melakukan tindakan kecil yang melindungi kehidupan, seperti merawat makhluk yang sakit dan membantu orang yang berada dalam bahaya.

Hal-Hal Lain Yang Relevan

1. Dasar Ajaran *ahiṁsā* dalam Buddhisme

Dhammapada syair 130 merupakan salah satu syair yang paling sering dijadikan dasar bagi praktik *ahiṁsā* (tidak menyakiti). Walaupun istilah *ahiṁsā* lebih sering dikenal dalam tradisi India secara umum, Buddhisme mengembangkannya melalui latihan cinta kasih, welas asih, dan penghormatan terhadap kehidupan semua makhluk.

2. Etika yang berlandaskan empati

Sang Buddha tidak mendasarkan larangan membunuh pada perintah Ilahi, melainkan pada pemahaman psikologis dan etis bahwa setiap makhluk mencintai kehidupannya. Dengan memahami pengalaman universal tersebut, seseorang terdorong untuk bertindak dengan penuh tanggung jawab moral.

3. Relevansi dengan meditasi *mettā*

Dalam praktik meditasi *mettā*, seseorang mengembangkan harapan seperti:

"Semoga semua makhluk berbahagia, aman, dan terbebas dari penderitaan."

Dhammapada syair 130 memberikan dasar reflektif bagi latihan tersebut, yaitu bahwa semua makhluk memiliki nilai kehidupan yang sama.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Apakah saya sungguh-sungguh menyadari bahwa kehidupan sama berharganya bagi makhluk lain sebagaimana kehidupan saya berharga bagi saya?
- Pernahkah kemarahan atau kepentingan pribadi membuat saya mengabaikan keselamatan dan penderitaan makhluk lain?
- Apakah tindakan, pekerjaan, pola konsumsi, atau keputusan saya secara tidak langsung menyebabkan makhluk lain disakiti atau dibunuh?
- Ketika menghadapi seseorang yang bersalah, mampukah saya bersikap tegas tanpa kebencian dan keinginan menyakitinya?
- Apakah perkataan dan aktivitas saya di media sosial melindungi martabat orang lain atau justru menimbulkan ketakutan dan penderitaan?
- Bagaimana saya memperlakukan orang atau makhluk yang lebih lemah dan tidak mampu membela dirinya?
- Tindakan nyata apa yang dapat saya lakukan hari ini untuk melindungi kehidupan dan mengurangi penderitaan makhluk lain?

Kesimpulan

Dhammapada syair 130 mengajarkan bahwa setiap makhluk mencintai kehidupannya dan menghindari penderitaan, sehingga seseorang hendaknya menempatkan diri pada posisi orang lain sebelum bertindak. Dari pemahaman ini lahirlah penghormatan terhadap kehidupan, welas asih, dan komitmen untuk tidak membunuh maupun menyebabkan pembunuhan. Dalam praktik sehari-hari, syair ini mengajak umat Buddha membangun hubungan yang didasarkan pada empati, menghindari segala bentuk kekerasan, serta mengembangkan *mettā* dan *karuṇā* kepada semua makhluk tanpa membeda-bedakan. Bersama *Dhammapada* syair 129, syair ini menjadi salah satu fondasi etika buddhis yang paling penting dalam Buddhisme.

19.
"PIKIRAN YANG TERKENDALI AKAN MEMBAWA KEBAHAGIAAN"

Dunniggahassa lahuno
yatthakāmanipātino
cittassa damatho sādhu
cittaṁ dantaṁ sukhāvahaṁ.

"Pikiran itu sangat sulit dikendalikan, bergerak sangat cepat, menuju ke mana ia mau pergi. Mengendalikan pikiran adalah baik. Pikiran yang terkendali akan membawa kebahagiaan."

[***Dhammapada*: Syair 35** ~ Bab III – *Cittavagga* (Pikiran)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Seorang *Bhikkhu*"

Ketika berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-35 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada seorang *bhikkhu*.

Suatu ketika, enam puluh *bhikkhu*, setelah mendapatkan pelajaran meditasi dari Sang Buddha, pergi ke desa Matika di kaki sebuah gunung. Di sana, Matikamata, ibu dari kepala desa, memberikan *dāna* makanan kepada para *bhikkhu* tersebut. Matikamata juga membangun sebuah *vihāra* untuk para *bhikkhu*, sehingga mereka dapat tinggal di sana selama musim penghujan.

Suatu hari, Matikamata bertanya kepada para *bhikkhu* perihal cara-cara bermeditasi. *Bhikkhu-bhikkhu* itu mengajarkan kepadanya bagaimana cara bermeditasi dengan tiga puluh dua unsur bagian tubuh untuk menyadari kelapukan dan kehancuran tubuh. Matikamata melatihnya dengan rajin dan berhasil mencapai tiga *Magga* dan *Phala* bersamaan dengan pandangan terang analitis dan kemampuan batin luar biasa, bahkan sebelum para *bhikkhu* itu mencapainya.

Dengan munculnya berkah *Magga* dan *Phala*, ia dapat melihat dengan mata batin (*dibbacakkhu*). la mengetahui para *bhikkhu* itu belum mencapai *Magga*. la juga tahu bahwa para *bhikkhu* tersebut memiliki kesempatan yang cukup untuk mencapai *Arahat*, tetapi mereka memerlukan makanan yang sesuai. Maka, ia menyediakan makanan yang baik dan tepat bagi mereka. Dengan makanan yang sesuai dan usaha yang benar, para *bhikkhu* tersebut dapat mengembangkan konsentrasi benar dan berhasil mencapai tingkat kesucian *Arahat*.

Setelah musim penghujan berakhir, para *bhikkhu* kembali ke *Vihāra* Jetavana, tempat di mana Sang Buddha berdiam. Mereka melaporkan kepada Sang Buddha bahwa mereka semua dalam keadaan yang baik dan lingkungan yang menyenangkan, dan mereka juga tidak perlu resah

akan makanan. Mereka juga menceritakan Matikamata yang menyadari pikiran mereka dan menyediakan serta memberikan pada mereka makanan yang sesuai.

Seorang *bhikkhu*, mendengar pembicaraan mereka tentang Matikamata, memutuskan untuk pergi ke desa itu juga. Jadi, setelah memperoleh pelajaran meditasi dari Sang Buddha, ia pergi ke *vihāra* desa itu.

Di sana, ia menemukan bahwa segala yang diharapkannya akan dikirim oleh Matikamata, umat yang dermawan, sudah tersedia. Ketika *bhikkhu* itu mengharap Matikamata datang, ia ternyata memang datang sendiri ke *vihāra*, dengan membawa makanan yang telah dipilih.

Setelah makan, *bhikkhu* itu bertanya kepada Matikamata apakah ia dapat membaca pikiran orang lain. Matikamata mengelak pertanyaan tersebut dengan menjawab, "Seseorang yang dapat membaca pikiran orang lain berkelakuan sesuai tindakannya." Kemudian *bhikkhu* itu berpikir, "Mungkinkah saya, seperti umat lainnya, terikat pikiran tidak suci dan ia sungguh-sungguh dapat mengetahuinya."

Bhikkhu itu kemudian menjadi takut terhadap umat dermawan tersebut dan memutuskan untuk kembali ke *Vihāra* Jetavana. la menyampaikan kepada Sang Buddha bahwa ia tidak dapat tinggal di desa Matika karena ia khawatir kalau umat dermawan yang setia itu dapat mengetahui pikirannya yang tidak baik.

Sang Buddha kemudian meminta padanya untuk memperhatikan hanya satu hal, yakni mengendalikan pikirannya. Beliau juga meminta *bhikkhu* tersebut untuk kembali ke *vihāra* desa Matika, dan tidak memikirkan hal-hal lainnya, melainkan hanya pada obyek meditasinya.

Bhikkhu tersebut pun kembali ke desa Matika. Umat dermawan itu tetap memberikan *dāna* makanan yang baik kepadanya, seperti yang dilakukannya kepada para *bhikkhu* lainnya, sehingga *bhikkhu* itu dapat berlatih meditasi tanpa rasa khawatir lagi. Dalam jangka waktu yang singkat, *bhikkhu* itu pun berhasil mencapai tingkat kesucian *Arahat*.

Berkenaan dengan *bhikkhu* ini, Sang Buddha membabarkan syair berikut:

"Pikiran itu sangat sulit dikendalikan, bergerak sangat cepat, menuju ke mana ia mau pergi. Mengendalikan pikiran adalah baik. Pikiran yang terkendali akan membawa kebahagiaan."

Pada akhir khotbah *Dhamma* tersebut, banyak di antara mereka yang hadir mencapai tingkat kesucian *Sotāpatti*.

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Pikiran itu bergerak sangat cepat

Kata "*lahuno*" menunjukkan sifat pikiran yang sangat cepat. Dalam beberapa detik bisa melihat sesuatu, menyukai, menginginkan, membandingkan, mengingat masa lalu,

membayangkan masa depan, marah, membentuk penilaian, dapat terjadi dengan sangat cepat.

Itulah sebabnya seseorang kadang berkata "Saya tidak tahu mengapa saya tadi mengatakan itu." Sebenarnya sering kali bukan karena tidak ada proses, tetapi proses mental berlangsung begitu cepat sehingga dia tidak menyadarinya. Di sinilah *sati* (perhatian penuh/kesadaran) menjadi penting.

2. Pikiran menuju ke mana ia mau pergi

Bagian "*yatthakāmanipātino*" sangat relevan dengan kehidupan modern. Pikiran mudah tertarik kepada makanan, uang, seksualitas, hiburan, pujian, status, popularitas, media sosial, berita, gosip, konflik, kekhawatiran, masa lalu, fantasi masa depan. Dengan kata lain, pikiran cenderung mengikuti objek yang menariknya. Karena itu, lingkungan juga berpengaruh besar terhadap kualitas pikiran.

3. Mengendalikan bukan berarti menekan pikiran

Ini merupakan poin yang sangat penting. Istilah "*damatha*" lebih tepat dipahami sebagai mengendalikan, menjinakkan, atau melatih, seperti seseorang menjinakkan binatang liar. Jadi praktik buddhis bukan "saya tidak boleh mempunyai pikiran negatif" melainkan "ketika pikiran negatif muncul, saya menyadarinya dan tidak membiarkannya menguasai saya".

Ini perbedaan yang sangat besar. Pikiran marah bisa muncul. Yang menjadi masalah adalah ketika: marah muncul → dipercaya → dipelihara → diperkuat → diwujudkan dalam ucapan/perbuatan badan jasmani.

Karena itu, latihan bukan terutama mencegah semua pikiran muncul, tetapi mengubah hubungan kita terhadap pikiran-pikiran tersebut.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Pikiran memiliki sifat bergerak dengan cepat.
- Pikiran mudah mengikuti keinginan.
- Pikiran dapat dilatih.
- Pengendalian pikiran bukan penindasan.
- Kebahagiaan bergantung pada kualitas batin.
- Perhatian penuh menjadi dasar pengendalian diri.
- Latihan harus dilakukan secara berkesinambungan.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- *Sati*: perhatian penuh terhadap keadaan tubuh dan batin.
- *Samādhi*: ketenangan dan pemusatan pikiran.
- *Paññā*: kebijaksanaan dalam memahami pikiran dan memilih respons.
- Pengendalian diri: kemampuan untuk tidak langsung mengikuti setiap dorongan.
- Ketekunan: terus melatih pikiran walaupun mengalami berbagai kesulitan.
- Kesabaran: menerima proses perubahan batin secara bertahap.
- Kewaspadaan: mengenali munculnya pikiran yang tidak bermanfaat.
- Keseimbangan batin: tidak mudah terombang-ambing oleh keadaan yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 1 dan 2

Hubungan yang sangat kuat terdapat pada pendahuluan dua syair pembuka *Dhammapada*, yakni pikiran adalah pelopor segala keadaan. *Dhammapada* syair 1 dan 2 menekankan bahwa keadaan pikiran memiliki peranan fundamental dalam pengalaman kita.

Adapun *Dhammapada* syair 35 menjelaskan bahwa jika pikiran begitu menentukan maka pikiran harus dilatih.

Jadi, *Dhammapada* syair 1 dan 2 adalah tentang pentingnya pikiran, *Dhammapada* syair 33–43 adalah tentang bagaimana menghadapi pikiran.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 23

Dhammapada syair 23 berbicara tentang *appamāda* (kewaspadaan/ketidaklengahan) di mana orang yang tekun dan bersungguh-sungguh akan mencapai keadaan yang lebih tinggi. Ini berhubungan langsung dengan *Dhammapada* syair 35. Mengapa? Karena pikiran yang liar tidak mungkin dijinakkan tanpa: kesadaran + kewaspadaan + latihan berulang.

Dengan demikian, *Appamāda* berperan dalam menjaga proses latihan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 21

Dhammapada syair 21 menyatakan bahwa kewaspadaan adalah Jalan menuju keabadian (*Nibbāna*). Jika *Dhammapada* syair 21 menekankan kewaspadaan, *Dhammapada* syair 35 menunjukkan salah satu bidang utama kewaspadaan, yaitu mengamati dan melatih pikiran.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 36

Hubungannya bahkan sangat langsung di mana *Dhammapada* syair 35 adalah tentang melatih pikiran dan *Dhammapada* syair 36 adalah tentang menjaga pikiran. Pikiran yang sudah dilatih tetap harus dijaga. Ini menunjukkan bahwa latihan batin bukan proyek sekali jadi.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 37

Dhammapada syair 37 menyatakan bahwa mereka yang dapat mengendalikan pikiran akan bebas dari belenggu Māra. Dalam konteks Buddhisme, Māra dapat dipahami bukan hanya sebagai tokoh simbolis, tetapi juga sebagai gambaran kekuatan yang mengikat makhluk pada nafsu, kemelekatan, dan penderitaan.

Maka, pikiran tidak terlatih akan mudah menjadi objek kemelekatan. Sebaliknya, pikiran terlatih akan semakin mampu melepaskan kemelekatan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 42 dan 43

Hubungannya sangat menarik. *Dhammapada* syair 42 mengatakan bahwa pikiran yang salah arah dapat merugikan diri sendiri lebih besar daripada yang dapat dilakukan musuh. Adapun *Dhammapada* syair 43 mengatakan bahwa pikiran yang diarahkan dengan benar dapat memberikan manfaat yang sangat besar.

Maka rangkaiannya: *Dhammapada* syair 35 - jinakkan pikiran; *Dhammapada* syair 36 - jaga pikiran; *Dhammapada* syair 37 - bebaskan pikiran; *Dhammapada* syair 42 - pikiran buruk merugikan; *Dhammapada* syair 43 - pikiran baik membawa manfaat.

Hubungan Dengan Meditasi

Syair ini sangat erat kaitannya dengan praktik meditasi. Dalam meditasi, seseorang belajar menyadari bahwa pikiran mengembara, terganggu, melekat, menolak. Setiap kali pikiran menyimpang, praktisi dengan lembut mengembalikannya kepada objek meditasi. Proses sederhana ini merupakan bentuk nyata dari meluruskan pikiran.

Hubungan dengan Empat Kebenaran Mulia

Hubungannya sangat mendasar.

Dukkha di mana pikiran yang terus mengejar apa yang diinginkan dapat menghasilkan ketidakpuasan, kecemasan, iri hati, ketakutan, kemarahan, kekecewaan.

Samudaya di mana salah satu akar penderitaan adalah *taṇhā* (kehausan/keinginan yang mengikat). *Dhammapada* syair 35 secara khusus menggambarkan pikiran yang pergi ke mana pun yang diinginkannya. Ini sangat dekat dengan mekanisme keinginan.

Nirodha di mana jika kemelekatan dan dorongan tersebut dapat dilepaskan, penderitaan dapat berakhir.

Magga di mana Jalan menuju pembebasan mencakup latihan *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*. Pengendalian pikiran terutama berkaitan dengan pengembangan *samādhi* dan *paññā*, meskipun tidak dapat dipisahkan dari *sīla*.

Hubungan Dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Dhammapada syair 35 berkaitan dengan beberapa unsur Jalan Mulia Berunsur Delapan:

- Usaha Benar (*Sammā-vāyāma*) — terus mengembangkan keadaan batin yang baik.
- Perhatian Benar (*Sammā-sati*) — mengenali keadaan pikiran sebagaimana adanya.
- Konsentrasi Benar (*Sammā-samādhi*) — menjinakkan pikiran agar menjadi stabil.

Ketiga unsur ini bekerja bersama untuk melatih pikiran.

Hubungan Dengan Tiga Akar Kejahatan

Pikiran yang tidak terlatih mudah dikuasai oleh *lobha* (keserakahan), *dosa* (kebencian), *moha* (kebodohan batin). Meluruskan pikiran berarti secara bertahap mengurangi pengaruh ketiga akar kejahatan tersebut.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 35 ini populer karena menggambarkan sifat pikiran secara sederhana, tepat, dan mudah dikenali melalui pengalaman pribadi. Hampir setiap orang pernah mengalami pikiran yang sulit diam, mudah teralihkan, dan terus mengejar apa yang diinginkannya. Namun, syair ini tidak hanya menunjukkan persoalan, tetapi juga memberikan harapan bahwa pikiran dapat dilatih dan bahwa pikiran yang terkendali akan membawa kebahagiaan. Pesan tersebut menjadikan syair ini sering digunakan sebagai dasar pengajaran meditasi, perhatian penuh, pengendalian diri, dan pengembangan batin.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 35 ini sangat relevan ketika pikiran manusia terus-menerus dirangsang oleh notifikasi, media sosial, berita, iklan, tuntutan pekerjaan, dan keinginan untuk memperoleh kepuasan secara cepat. Pikiran mudah berpindah, membandingkan diri,

mencemaskan masa depan, atau mengulang pengalaman masa lalu. Syair ini mengingatkan umat Buddha bahwa teknologi dan keadaan eksternal bukan satu-satunya penyebab kegelisahan; cara pikiran merespons semuanya juga menentukan. Melalui perhatian penuh, meditasi, pengendalian indra, dan kebijaksanaan, pikiran yang semula mudah terombang-ambing dapat dilatih menjadi sumber ketenangan dan kebahagiaan.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam keluarga, semisal menenangkan pikiran sebelum menanggapi perkataan anggota keluarga yang tidak menyenangkan; tidak langsung melampiaskan kemarahan kepada pasangan, anak, atau orang tua; mendengarkan dengan penuh perhatian tanpa sibuk menyiapkan jawaban; menyadari ketika ego dan keinginan untuk selalu benar mulai menguasai diri.

Dalam pekerjaan, semisal menentukan prioritas dan menyelesaikan satu tugas sebelum berpindah ke tugas lainnya; menghindari pengambilan keputusan penting ketika pikiran sedang marah atau panik; mengambil jeda singkat untuk bernapas ketika tekanan pekerjaan meningkat; tidak membiarkan pujian, kritik, keberhasilan, atau kegagalan menguasai pikiran secara berlebihan.

Dalam pendidikan, semisal melatih konsentrasi dengan belajar pada waktu dan tempat yang telah ditentukan; menjauhkan perangkat atau aplikasi yang tidak diperlukan ketika belajar; mengamati rasa bosan tanpa langsung meninggalkan tugas; mengembangkan kebiasaan membaca dan berpikir mendalam, bukan sekadar mencari jawaban cepat.

Dalam penggunaan media sosial, semisal tidak membuka media sosial setiap kali muncul keinginan atau rasa bosan; menonaktifkan notifikasi yang tidak penting; menetapkan batas waktu penggunaan perangkat digital; menyadari perasaan iri, marah, takut, atau rendah diri yang muncul setelah melihat suatu konten; berhenti sejenak sebelum memberikan komentar atau membagikan informasi.

Ketika menghadapi emosi, semisal mengenali emosi dengan memberi nama: “ini kemarahan”, “ini ketakutan”, atau “ini kecemasan”; tidak menganggap setiap pikiran sebagai kebenaran yang harus dipercaya; mengamati perubahan emosi tanpa segera bereaksi; memilih tanggapan yang bermanfaat setelah pikiran lebih tenang.

Dalam mengambil keputusan, semisal membedakan antara kebutuhan yang wajar dan keinginan sesaat; mempertimbangkan akibat jangka panjang sebelum bertindak; tidak membuat keputusan besar ketika pikiran dikuasai keserakahan, kebencian, atau ketakutan; memeriksa apakah keputusan tersebut bermanfaat bagi diri sendiri dan pihak lain.

Dalam menghadapi kesulitan, semisal mengarahkan perhatian pada tindakan yang dapat dilakukan saat ini; tidak terus-menerus mengulang kejadian masa lalu atau mencemaskan kemungkinan yang belum terjadi; menyadari bahwa keadaan dan perasaan selalu berubah; memandang kesulitan sebagai kesempatan untuk melatih kesabaran dan kebijaksanaan.

Dalam latihan meditasi, semisal menetapkan waktu meditasi secara teratur, meskipun hanya beberapa menit; menggunakan napas sebagai objek utama perhatian; ketika pikiran mengembara, menyadarinya tanpa marah lalu mengembalikannya kepada napas; mengamati pikiran sebagai fenomena yang muncul dan lenyap, bukan sebagai "aku" atau "milikku."; mengembangkan cinta kasih ketika pikiran dipenuhi kebencian atau penolakan.

Dalam latihan spiritual, semisal menjaga *sīla* sebagai landasan ketenangan batin; mengendalikan pintu-pintu indra agar pikiran tidak terus mengikuti objek yang memancing keserakahan dan kebencian; membaca serta merenungkan *Dhamma* secara teratur; bergaul dengan sahabat-sahabat spiritual yang mendukung perkembangan batin; menyeimbangkan latihan *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*.

Hal-Hal Lain Yang Relevan

1. Pikiran sebagai akar perbuatan

Dalam Buddhisme, setiap ucapan dan perbuatan diawali oleh pikiran. Oleh karena itu, melatih pikiran berarti memperbaiki akar dari seluruh perilaku. Syair ini melengkapi Ajaran *Dhammapada* syair 1 dan 2 yang menegaskan bahwa pikiran mendahului segala keadaan.

2. Perubahan terjadi secara bertahap

Perumpamaan pembuat panah menunjukkan bahwa pembinaan batin memerlukan proses. Tidak ada orang yang langsung memiliki pikiran yang tenang. Setiap kemajuan lahir dari latihan kecil yang dilakukan secara konsisten.

3. Kebijaksanaan dan disiplin berjalan bersama

Orang bijaksana (*medhāvī*) tidak hanya memahami teori *Dhamma*, tetapi juga memiliki disiplin untuk terus melatih batinnya. Pengetahuan tanpa latihan tidak cukup untuk menghasilkan perubahan.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Ke mana pikiran saya paling sering mengembara, dan apakah arah tersebut membawa kedamaian atau justru menambah kegelisahan?

- Apakah saya langsung mengikuti setiap keinginan, emosi, dan dorongan yang muncul dalam pikiran?
- Hal-hal apa yang paling mudah mengalihkan perhatian saya dari tugas dan tanggung jawab yang sedang dijalankan?
- Ketika kemarahan atau kecemasan muncul, mampukah saya menyadarinya sebelum berubah menjadi ucapan dan perbuatan?
- Apakah kebiasaan saya menggunakan media sosial membantu kejernihan pikiran atau justru membuat pikiran semakin tidak terkendali?
- Latihan sederhana apa yang dapat saya lakukan setiap hari untuk mengembangkan perhatian penuh dan ketenangan batin?
- Apakah kebahagiaan yang saya cari berasal dari pemuasan keinginan tanpa akhir atau dari pikiran yang semakin terlatih dan bebas?

Kesimpulan

Dhammapada syair 35 mengajarkan bahwa pikiran pada dasarnya bersifat gelisah, mudah berubah, sulit dijaga, dan sukar dikendalikan, tetapi melalui kebijaksanaan, perhatian penuh, dan latihan yang tekun, pikiran dapat diluruskan sebagaimana seorang pembuat panah meluruskan batang anak panah. Syair ini mengingatkan bahwa pembinaan batin memerlukan kesabaran, disiplin, dan usaha yang terus-menerus. Dalam kehidupan sehari-hari, Ajaran ini mendorong umat Buddha untuk tidak membiarkan pikirannya dikuasai oleh emosi atau distraksi, melainkan mengembangkannya menjadi jernih, tenang, dan selaras dengan *Dhamma*. Dengan demikian, pikiran yang terlatih menjadi landasan bagi berkembangnya *sīla*, *samādhi*, *paññā*, dan akhirnya mengarah menuju *Nibbāna*.

20.
"ORANG BIJAKSANA SEHARUSNYA WASPADA DALAM TIGA PERIODE DI DALAM KEHIDUPANNYA"

Attānañce piyaṁ jaññā
rakkheyya naṁ surakkhitaṁ
tiṇṇaṁaññataraṁ yāmaṁ
paṭijaggeyya paṇḍito.

"Apabila seseorang mencintai dirinya sendiri, ia harus menjaga diri dengan sebaik-baiknya. Orang bijaksana seharusnya waspada dalam tiga periode di dalam kehidupannya (masa anak-anak, dewasa, dan tua)."

[***Dhammapada*: Syair 157** ~ Bab XII – *Attavagga* (Diri Sendiri)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Bodhirājakumāra"

Ketika berdiam di hutan Bhesakala, Sang Buddha membabarkan syair ke-157 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada Pangeran Bodhi (Bodhirājakumāra).

Suatu Ketika, Pangeran Bodhi membangun sebuah istana yang sangat indah untuk tempat tinggalnya. Ketika istana tersebut selesai dibangun, ia mengundang Sang Buddha untuk ber-*dāna* makanan.

Untuk acara istimewa ini, ia menghias bangunan dengan memberi pengharum ruangan empat macam wangi-wangian dan dupa. Juga, kain yang panjang dilembarkan di lantai untuk alas, mulai dari ambang pintu sampai ke dalam ruangan. Karena ia tidak mempunyai anak, pangeran membuat harapan dan tebakan yang sungguh-sungguh, dengan berkata dalam hati, "Bila Sang Buddha berjalan di atas kain tersebut, semoga aku mempunyai anak!"

Ketika Sang Buddha tiba, Pangeran Bodhi dengan hormat memohon kepada Beliau sebanyak tiga kali untuk memasuki ruangan. Tetapi Sang Buddha tidak beranjak, hanya melihat pada Ānanda *Thera*. Ānanda mengerti dan meminta kepada Pangeran Bodhi untuk memindahkan kain dari ambang pintu. Lalu, Sang Buddha pun masuk ke dalam istana.

Setibanya di dalam istana, pangeran mempersembahkan makanan yang enak dan terpilih kepada Sang Buddha.

Selesai makan, pangeran bertanya, "*Bhante*, mengapa *Bhante* tidak mau berjalan di atas kain alas?"

Sang Buddha bertanya balik kepada pangeran, "Bukankah pangeran membentangkan kain itu dengan harapan agar dikaruniai anak apabila Aku berjalan di atas kain itu?"

Pangeran membenarkan pertanyaan itu. Kepadanya, Sang Buddha mengatakan bahwa ia dan istrinya tidak akan memperoleh anak akibat perbuatan jahat yang mereka lakukan di masa yang lampau. Sang Buddha kemudian menceritakan kisah masa lalu mereka.

Pada salah satu kehidupan mereka yang lampau, pangeran dan istrinya adalah satu-satunya orang yang selamat dari bencana kapal. Mereka terdampar di pulau yang tidak berpenduduk. Mereka hidup dengan memakan telur-telur burung, anak-anak burung, dan burung, tanpa perasaan menyesal sepanjang waktu.

Untuk perbuatan jahat itu, mereka tidak dikaruniai anak. Jika mereka mempunyai rasa sesal atas perbuatan mereka pada saat itu, mereka akan mempunyai seorang atau dua orang anak pada kehidupan sekarang.

Kembali kepada pangeran, Sang Buddha berkata, "Seseorang yang mencintai dirinya sendiri harus menjaga dirinya sendiri dalam seluruh tingkat kehidupan, atau sedikitnya dalam satu tahap kehidupannya".

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

“Apabila seseorang mencintai dirinya sendiri, ia harus menjaga diri dengan sebaik-baiknya. Orang bijaksana seharusnya waspada dalam tiga periode di dalam kehidupannya (masa anak-anak, dewasa, dan tua).”

Bodhirājakumāra mencapai tingkat kesucian *Sotāpatti* setelah khotbah *Dhamma* itu berakhir.

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Jika seseorang mencintai dirinya sendiri

Kalimat “*attānañce piyaṁ jaññā*” diartikan sebagai “jika seseorang benar-benar mencintai dirinya”. Sekilas, kalimat ini tampak sederhana, tetapi maknanya sangat mendalam.

Dalam Buddhisme, mencintai diri sendiri bukan berarti egoisme, mementingkan diri sendiri, atau memuaskan semua keinginan. Sebaliknya, mencintai diri sendiri berarti menginginkan kebahagiaan sejati, menghindari perbuatan yang membawa penderitaan, membina batin menuju pembebasan.

Seseorang yang benar-benar mencintai dirinya tidak akan membiarkan dirinya dikuasai oleh keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin.

2. Jagalah diri dengan sebaik-baiknya

Kalimat “*rakkheyya naṁ surakkhitaṁ*” diartikan sebagai “jagalah dirimu dengan baik”. Menjaga diri berarti melindungi diri dari perbuatan buruk, ucapan yang menyakiti, pikiran

yang tidak bermanfaat, kebiasaan yang merusak. Perlindungan terbaik bukan berasal dari kekayaan atau kekuasaan, melainkan dari *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*.

3. Orang bijaksana selalu waspada

Kalimat "*tiṇṇaṁaññataraṁ yāmaṁ paṭijaggeyya paṇḍito*" diartikan sebagai "orang bijaksana selalu waspada". Secara harfiah, syair ini mengajarkan agar seorang praktisi menggunakan setidaknya satu bagian malam untuk berjaga dan berlatih. Namun menurut penjelasan para komentator, maknanya lebih luas, yaitu jangan hidup dalam kelengahan, gunakan waktu secara bijaksana, sisihkan waktu setiap hari untuk latihan batin. Yang ditekankan bukan kurang tidur, melainkan kesungguhan dalam praktik.

Makna "Menjaga Diri"

Dalam Buddhisme, menjaga diri meliputi tiga bidang utama, yakni: (1) Menjaga tubuh dengan menghindari pembunuhan, menghindari pencurian, menghindari perilaku seksual yang salah; (2) Menjaga ucapan dengan berkata jujur, menghindari fitnah, menghindari kata-kata kasar, menghindari omong kosong, dan (3) Menjaga pikiran dengan mengurangi keserakahan, kebencian, kebodohan batin.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Diri sendiri harus dijaga dengan benar.
- Perlindungan terbaik bersifat moral dan batiniah.
- Tindakan buruk pada akhirnya merugikan pelakunya.
- Kewaspadaan tidak boleh ditunda.
- Setiap masa kehidupan dapat digunakan untuk berkembang.
- Kebijaksanaan tampak dalam kemampuan merawat kehidupan.
- Cinta diri yang sehat melahirkan tanggung jawab.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- *Appamāda*: kewaspadaan dan kesungguhan dalam menjalani kehidupan.
- *Sati*: perhatian penuh terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan.
- *Sīla*: menjaga perilaku agar tidak merugikan diri sendiri dan orang lain.
- *Paññā*: memahami tindakan yang membawa manfaat dan penderitaan.
- Tanggung jawab pribadi: menyadari bahwa diri sendiri bertanggung jawab atas pilihan hidupnya.
- Disiplin diri: berani membatasi kebiasaan dan keinginan yang merugikan.
- Kepedulian terhadap diri: menjaga kesehatan jasmani dan kesejahteraan batin secara seimbang.
- Ketekunan: tidak menunda pengembangan kebajikan dan latihan spiritual.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan syair 155 dan 156

Hubungan dengan dua syair sebelumnya sangat kuat. *Dhammapada* syair 155 dan 156 berbicara tentang orang yang memasuki usia tua sambil menyesali kehidupan karena tidak menggunakan masa mudanya untuk mengembangkan kehidupan yang baik. *Dhammapada* syair 157 memberikan solusi agar jangan menunggu hingga tua untuk menyadari bahwa kehidupan harus dijaga.

Urutannya menjadi sangat indah: *Dhammapada* syair 155 dan 156 - jangan menyia-nyiakan kehidupan; *Dhammapada* syair 157 - jagalah diri sejak sekarang.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 158

Dhammapada syair 158 mengatakan bahwa hendaknya seseorang terlebih dahulu menempatkan dirinya dalam hal yang benar, kemudian mengajarkan orang lain. Hubungannya dengan *Dhammapada* syair 157: *Dhammapada* syair 157 - menjaga diri; *Dhammapada* syair 158 - membangun diri terlebih dahulu.

Artinya, orang yang benar-benar menjaga dirinya akan berusaha memperbaiki dirinya sebelum sibuk memperbaiki orang lain. Ini sangat relevan dalam keluarga, organisasi, komunitas, bahkan pelayanan buddhis.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 159

Dhammapada syair 159 bahkan lebih tegas menyatakan bahwa apa yang diajarkan kepada orang lain, hendaknya dilakukan oleh diri sendiri. Dengan demikian, *Dhammapada* syair 157 - jagalah diri; *Dhammapada* syair 158 - benahi diri; *Dhammapada* syair 159 - praktikkan sendiri apa yang diajarkan. Ketiganya membentuk prinsip: *self-care* → *self-development* → *self-discipline* → *authentic guidance*.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 160

Dhammapada syair 160 menyatakan bahwa diri sendiri sesungguhnya adalah pelindung bagi dirinya sendiri. Ini merupakan kelanjutan yang sangat langsung dari *Dhammapada* syair 157.

Dhammapada syair 157 menyatakan agar menjaga diri dengan sebaik-baiknya. Adapun *Dhammapada* syair 160 menjelaskan mengapanya, yakni karena engkau sendirilah yang harus melatih dan mengendalikan dirimu. Namun ini bukan berarti Sang Buddha mengajarkan individualisme ekstrem.

Sang Buddha dan *Saṅgha* sangat penting sebagai guru, teladan, teman spiritual, dan pembimbing. Tetapi, tidak ada orang lain yang dapat menjalankan latihan batin menggantikan kita. Buddha dapat menunjukkan Jalan. Guru dapat membimbing. Teman dapat mendukung. Tetapi langkah harus dilakukan sendiri.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 165

Dhammapada syair 165 menyatakan bahwa seseorang sendiri yang melakukan kejahatan menjadi tercemar, dan seseorang sendiri yang tidak melakukan kejahatan menjadi suci; kesucian dan ketercemaran bergantung pada diri sendiri. Ini memperkuat prinsip tanggung jawab pribadi.

Dengan demikian, *Dhammapada* syair 157 - jagalah diri; *Dhammapada* syair 160 - dirimu sendiri adalah pelindung dirimu; *Dhammapada* syair 165 - konsekuensi moral dari tindakan juga harus ditanggung oleh dirimu sendiri.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 166

Dhammapada syair 166 mengingatkan agar seseorang tidak mengabaikan tujuan dirinya sendiri karena terlalu sibuk dengan kepentingan orang lain. Ini memberikan keseimbangan yang penting. *Dhammapada* syair 157 tidak mengajarkan egoisme. Justru, seseorang perlu menjaga dirinya agar dapat menjadi sumber manfaat bagi orang lain.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 21

Dhammapada syair 21 menyatakan bahwa kewaspadaan adalah Jalan menuju keabadian (*Nibbāna*). Sedangkan *Dhammapada* syair 157 berbicara mengenai "*paṭijaggeyya*" (tetap berjaga). Keduanya mempunyai semangat yang sama, yakni jangan hidup dalam kelengahan. Buddhisme bukan sekadar mengetahui apa yang benar. Buddhisme menuntut kesadaran terus-menerus terhadap bagaimana kita menjalani kehidupan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 50

Dhammapada syair 50 mengajarkan agar seseorang tidak sibuk memperhatikan kesalahan orang lain, tetapi memperhatikan apa yang telah dan belum dilakukan oleh dirinya sendiri. Ini sangat cocok dengan *Dhammapada* syair 157 yang mengajarkan bahwa menjaga diri berarti mengalihkan pusat perhatian dari "orang lain harus berubah" menjadi "di diri saya apa yang perlu saya perbaiki?"

Hubungan Dengan Lima *Sīla* Buddhis

Syair ini menjadi dasar praktik lima *sīla*. Seseorang yang menjaga *sīla* sebenarnya sedang melindungi dirinya sendiri, menghindari *kamma* buruk, membangun kebahagiaan jangka

panjang. Dengan demikian, *sīla* bukan sekadar aturan, tetapi bentuk perlindungan terhadap diri sendiri.

Hubungan Dengan Tiga Latihan (*Tisikkhā*)

Dhammapada syair 157 dapat dipahami sebagai prinsip yang mengarah pada tiga latihan: *Sīla* - menjaga diri dari tindakan buruk, misalnya tidak membunuh, tidak mencuri, tidak melakukan penyalahgunaan seksual, tidak berdusta, tidak mengonsumsi sesuatu yang menyebabkan kelengahan; *Samādhi* - menjaga pikiran melalui perhatian, meditasi, pengendalian pikiran, kewaspadaan; *Paññā* - menjaga diri melalui pemahaman "tindakan ini membawa saya menuju penderitaan atau pembebasan?"

Jadi menjaga diri bukan hanya *physical safety*, melainkan juga *ethical safety*, *mental safety*, dan *spiritual safety*.

Hubungan Dengan *Satipaṭṭhāna*

Prinsip "*paṭijaggeyya*" (berjaga/waspada) sangat dekat dengan praktik *mindfulness*. Empat landasan perhatian: *kāyānupassanā* - mengamati tubuh; *vedanānupassanā* - mengamati perasaan; *cittānupassanā* - mengamati batin (pikiran); dan *dhammānupassanā* — mengamati fenomena/*dhamma*.

Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang yang mempraktikkan *Dhammapada* syair 157 dapat bertanya "Apa yang sedang terjadi dalam tubuh saya?", "Perasaan apa yang sedang muncul?", "Pikiran apa yang sedang muncul?", "Apakah saya sedang dikuasai *lobha*, *dosa*, atau *moha*?". Inilah bentuk konkret dari menjaga diri.

Hubungan Dengan Hukum *Kamma*

Syair ini juga sangat erat dengan *kamma*. Setiap pilihan pikiran, ucapan, dan perbuatan badan jasmani, dapat menjadi sebab bagi pengalaman masa depan. Karena itu, menjaga diri berarti menjaga *kamma* yang sedang kita ciptakan. Orang yang benar-benar mencintai dirinya tidak akan dengan sengaja menciptakan sebab-sebab penderitaan bagi dirinya sendiri.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 157 ini populer karena menyampaikan pesan yang universal dan praktis tentang cinta diri, tanggung jawab, serta pentingnya waktu. Nasihat agar seseorang "menjaga dirinya dengan baik" mudah dipahami, tetapi memiliki makna spiritual yang mendalam bahwa perlindungan sejati bukan hanya menjauhkan diri dari bahaya luar, melainkan juga mencegah keserakahan, kebencian, dan kebodohan menguasai batin. Pesan agar tidak menunda latihan juga menyentuh pengalaman banyak orang yang baru menyadari pentingnya kehidupan spiritual setelah waktu dan kesempatan semakin terbatas.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 157 ini relevan ketika mencintai diri sering disamakan dengan memenuhi semua keinginan, mengejar kenyamanan, atau mencari pengakuan dari orang lain. Sang Buddha mengajarkan bentuk cinta diri yang lebih mendalam, yakni menjaga diri dari pikiran, ucapan, kebiasaan, dan perbuatan yang membawa penderitaan. Di tengah tekanan pekerjaan, gaya hidup tidak sehat, kecanduan digital, konsumtivisme, dan kecemasan, umat Buddha perlu menjaga kesehatan jasmani sekaligus merawat kualitas batin melalui *sīla*, perhatian penuh, meditasi, pergaulan yang baik, dan kebijaksanaan.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam menjaga kesehatan jasmani, semisal mengonsumsi makanan secara wajar dan memperhatikan keseimbangan gizi; berolahraga, beristirahat cukup, dan melakukan pemeriksaan kesehatan sesuai kebutuhan; menghindari rokok, narkotika, penyalahgunaan alkohol, dan kebiasaan lain yang merusak tubuh; tidak mengorbankan kesehatan secara terus-menerus demi pekerjaan atau kesenangan sesaat.

Dalam menjaga kesehatan batin, semisal mengenali stres, kecemasan, kemarahan, atau kesedihan yang berkepanjangan; memberikan waktu untuk beristirahat, bermeditasi, dan memulihkan diri; tidak malu mencari bantuan yang tepat ketika menghadapi persoalan psikologis; mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan kehidupan orang lain.

Dalam keluarga, semisal menjaga diri agar tidak dikuasai kemarahan ketika menghadapi konflik; menetapkan batas yang sehat terhadap perilaku yang merugikan; tidak mengatasnamakan cinta untuk membenarkan pengorbanan diri yang tidak bijaksana; merawat diri agar mampu menjalankan tanggung jawab keluarga dengan baik.

Dalam pekerjaan, semisal menjaga integritas meskipun menghadapi tekanan atau godaan; menghindari korupsi, manipulasi, dan kebohongan yang dapat merusak masa depan sendiri; menyeimbangkan pekerjaan, keluarga, kesehatan, dan latihan spiritual; mengembangkan keterampilan agar tetap mampu menghadapi perubahan.

Dalam pendidikan, semisal menggunakan masa muda untuk membangun pengetahuan, karakter, dan kebiasaan baik; menghindari kemalasan dan kebiasaan menunda; memilih lingkungan pergaulan yang mendukung perkembangan diri; menyadari bahwa hasil belajar terutama ditentukan oleh usaha pribadi.

Dalam penggunaan media sosial, semisal melindungi data pribadi dan tidak mudah memercayai informasi yang belum terverifikasi; membatasi waktu penggunaan media sosial agar tidak menjadi kecanduan; menghindari konten yang terus-menerus memicu

keserakahan, kebencian, atau kecemasan; tidak menggantungkan harga diri pada jumlah pengikut, tanda suka, atau komentar orang lain.

Dalam pengelolaan keuangan, semisal menghindari utang konsumtif dan pengeluaran impulsif; menabung serta mempersiapkan kebutuhan masa depan secara bijaksana; tidak mempertaruhkan keamanan keluarga demi keuntungan yang tidak pasti; menggunakan sebagian kekayaan untuk kebajikan dan membantu pihak yang membutuhkan.

Dalam menghadapi tiga masa kehidupan, semisal: **Masa Muda** - membangun pendidikan, *sīla*, kedisiplinan, dan kebiasaan spiritual; **Masa Dewasa** - menjalankan tanggung jawab dengan benar serta menjaga keseimbangan hidup; **Masa Lanjut Usia** - memperdalam *Dhamma*, mengurangi kemelekatan, dan mempersiapkan batin menghadapi perubahan serta kematian. Jika kesempatan pada masa sebelumnya telah terlewat, tidak tenggelam dalam penyesalan, tetapi mulai berlatih pada masa sekarang.

Dalam latihan spiritual, semisal menjalankan lima *sīla* sebagai perlindungan dasar; menetapkan waktu rutin untuk meditasi dan pembacaan *Dhamma*; bergaul dengan *kalyāṇamitta* atau sahabat-sahabat spiritual; menjaga pintu indra agar batin tidak mudah dikuasai objek yang merugikan; mengembangkan kebajikan sekarang tanpa menunggu usia tua, waktu luang, atau keadaan sempurna.

Hal-Hal Lain Yang Relevan

1. Mencintai diri bukan berarti egoisme

Dalam Buddhisme, mencintai diri sendiri berarti menginginkan kebahagiaan yang sejati melalui pembinaan moral dan batin. Hal ini berbeda dengan egoisme yang berpusat pada pemuasan keinginan tanpa mempertimbangkan akibat bagi diri sendiri maupun orang lain.

2. Perlindungan terbaik berasal dari kebajikan

Seseorang mungkin memiliki harta, jabatan, atau kekuasaan, tetapi semua itu tidak dapat melindunginya dari akibat *kamma* buruk. Perlindungan yang paling kokoh adalah kebajikan yang terus dipelihara melalui latihan *Dhamma*.

3. Pentingnya disiplin harian

Penyebutan "salah satu dari tiga bagian malam" menunjukkan pentingnya disiplin. Dalam kehidupan modern, semangat ini dapat diwujudkan dengan menyediakan waktu setiap hari untuk membaca *Dhamma*, bermeditasi, atau melakukan refleksi batin secara konsisten.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Apakah cara saya mencintai diri benar-benar membawa kebaikan jangka panjang, atau hanya memenuhi keinginan sesaat?
- Dari bahaya apakah saya paling perlu menjaga diri: kebiasaan buruk, pergaulan yang tidak sehat, kemarahan, keserakahan, atau kelengahan?
- Apakah saya telah menjaga kesehatan jasmani dan batin dengan seimbang?
- Adakah latihan spiritual atau perbuatan baik yang terus saya tunda karena merasa masih memiliki banyak waktu?
- Bagaimana saya telah menggunakan masa kehidupan yang sedang saya jalani untuk mengembangkan kebajikan dan kebijaksanaan?
- Apakah pilihan dalam pekerjaan, keuangan, hubungan, dan penggunaan teknologi melindungi atau justru merusak kehidupan saya?
- Satu perubahan nyata apa yang dapat saya mulai hari ini untuk menjaga diri dengan lebih baik?

Kesimpulan

Dhammapada syair 157 mengajarkan bahwa seseorang yang benar-benar mencintai dirinya sendiri akan menjaga dirinya dengan baik melalui kewaspadaan, disiplin, dan latihan *Dhamma*. Perlindungan terhadap diri bukanlah sekadar menjaga kesehatan fisik atau keamanan lahiriah, melainkan terutama melindungi batin dari keserakahan, kebencian, dan kebodohan. Dengan menggunakan waktu secara bijaksana untuk mengembangkan *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*, seseorang membangun kebahagiaan yang sejati serta melangkah menuju tujuan tertinggi dalam Buddhisme, yaitu *Nibbāna*.

21.
"ORANG BIJAKSANA TIDAK GOYAH OLEH CELAAN MAUPUN PUJIAN"

Selo yathā ekaghano
vātena na samīrati
evaṁ nindāpasaṁsāsu
na samiñjanti paṇḍitā.

"Bagaikan sebuah batu karang yang kokoh tidak tergoyahkan oleh angin, demikian pula orang bijaksana tidak goyah oleh celaan maupun pujian."

[***Dhammapada*: Syair 81** ~ Bab VI – *Paṇḍitavagga* (Orang Bijaksana)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Lakuṇṭaka Bhaddiya *Thera*"

Ketika berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-81 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada Bhaddiya *Thera*.

Bhaddiya adalah salah seorang *bhikkhu* yang tinggal di *Vihāra* Jetavana. Karena tubuhnya yang pendek, ia dikenal dengan sebutan "Lakuṇṭaka" (pendek) oleh para *bhikkhu* lainnya.

Lakuṇṭaka Bhaddiya mempunyai sifat yang sangat luhur. Meskipun *bhikkhu-bhikkhu* muda lain sering mengganggunya dengan menarik hidungnya atau telinganya, atau bahkan menepuk kepalanya. Sangat sering mereka mengejek dengan mengatakan, "Paman, bagaimana keadaanmu? Apakah kamu bahagia, atau apakah kamu bosan dengan kehidupan sebagai seorang *bhikkhu* di sini?" dan lain sebagainya.

Lakuṇṭaka Bhaddiya tidak pernah membalas dengan kemarahan atau mencaci mereka. Bahkan dalam hati kecilnya pun, ia tidak pernah marah terhadap mereka.

Ketika diberitahukan mengenai kesabaran dari Lakuṇṭaka Bhaddiya, Sang Buddha berkata, "Seorang *Arahat* tidak pernah kehilangan pengendalian dirinya. Ia tidak punya keinginan untuk berkata kasar atau untuk berpikir menyakiti orang lain. la laksana gunung karang, sebagaimana batu karang yang tak tergoyahkan, begitu pula seorang *Arahat* tidak tergoyahkan oleh celaan ataupun pujian."

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

"Bagaikan sebuah batu karang yang kokoh tidak tergoyahkan oleh angin, demikian pula orang bijaksana tidak goyah oleh celaan maupun pujian."

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Batu karang sebagai lambang keteguhan

Kalimat "*selo yathā ekaghano*" diartikan sebagai "batu karang sebagai lambang keteguhan". Batu karang dipilih sebagai perumpamaan karena memiliki sifat kokoh, stabil, tidak mudah berubah, mampu bertahan menghadapi cuaca dan terpaan alam. Demikian pula batin yang telah dilatih melalui *Dhamma* memiliki kestabilan yang tidak bergantung pada keadaan luar.

2. Tidak tergoyahkan oleh angin

Kalimat "*vātena na samīrati*" diartikan sebagai "tidak terguncang oleh angin". Angin melambangkan berbagai kondisi kehidupan yang selalu berubah. Dalam kehidupan sehari-hari, "angin" itu dapat berupa keberhasilan, kegagalan, keuntungan, kerugian, penghormatan, penghinaan. Orang yang belum melatih batin akan mudah terbawa oleh perubahan-perubahan, sedangkan orang bijaksana tetap tenang.

3. Orang bijaksana tidak goyah oleh celaan maupun pujian

Kalimat "*evaṁ nindāpasaṁsāsu na samiñjanti paṇḍitā*" diartikan sebagai "tidak goyah oleh pujian maupun celaan" merupakan inti dari syair ini. Pujian dan celaan merupakan bagian dari delapan kondisi duniawi (*aṭṭha lokadhamma*). Orang bijaksana memahami bahwa pujian belum tentu benar dan celaan belum tentu salah, keduanya bersifat sementara. Karena itu, ia tidak membiarkan harga dirinya bergantung pada penilaian orang lain.

4. Kebijaksanaan melahirkan keseimbangan batin

Seorang *paṇḍita* (orang bijaksana) menerima kritik yang membangun dengan rendah hati, tidak mabuk oleh pujian, tetap rendah hati ketika dipuji, tetap tenang ketika dicela. Ia melihat semua pengalaman sebagai kesempatan untuk belajar dan memperdalam kebijaksanaan.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Pujian dan celaan merupakan bagian dari kehidupan.
- Kestabilan batin merupakan ciri kebijaksanaan.
- Jangan menggantungkan kebahagiaan pada penilaian orang lain.
- Pujian dapat menjadi ujian batin.
- Celaan perlu diperiksa secara objektif.
- Keseimbangan batin bukan sikap pasif.
- Kebijaksanaan dibangun melalui latihan.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- *Upekkhā*: keseimbangan batin dalam menghadapi keadaan yang berubah.
- *Paññā*: kebijaksanaan untuk menilai pujian dan celaan secara objektif.
- *Sati*: kesadaran terhadap reaksi batin yang muncul.

- *Khanti*: kesabaran menghadapi perkataan yang tidak menyenangkan.
- Kerendahan hati: tidak menjadi sombong karena pujian.
- Keteguhan hati: tidak mudah menyerah atau kehilangan arah karena kritik.
- Pengendalian diri: tidak bereaksi secara impulsif melalui ucapan maupun perbuatan.
- Kejujuran terhadap diri sendiri: bersedia mengakui dan memperbaiki kesalahan.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan syair *Dhammapada* 80

Dhammapada syair 80 berbicara mengenai orang bijaksana menundukkan dirinya sendiri. Perumpamaan yang digunakan adalah petugas pengairan mengatur aliran air, pembuat panah meluruskan anak panah, tukang kayu membentuk kayu, orang bijaksana mengendalikan pikirannya. Kemudian *Dhammapada* syair 81 menunjukkan hasil dari latihan tersebut.

Secara sederhana, *Dhammapada* syair 80 adalah tentang melatih diri, *Dhammapada* syair 81 adalah tentang menjadi kokoh ketika menghadapi pujian dan celaan.

Jadi keteguhan bukan sesuatu yang muncul secara ajaib. Ia merupakan hasil latihan batin.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 82

Dhammapada syair 82 menggunakan perumpamaan yang berbeda, yakni seperti danau yang dalam, jernih dan tenang, demikian pula orang bijaksana menjadi tenang setelah mendengarkan *Dhamma*.

Ada kesinambungan yang indah: *Dhammapada* syair 80 (melatih diri) → *Dhammapada* syair 81 (tidak terguncang oleh pujian dan celaan) → *Dhammapada* syair 82 (batin menjadi jernih dan tenang melalui *Dhamma*). Jadi *Dhamma* bukan hanya menambah pengetahuan, tetapi mengubah kualitas respons batin terhadap kehidupan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 83

Dhammapada syair 83 memperluas gagasan ini. Orang bijaksana tidak menjadi terlalu tinggi ketika mengalami kebahagiaan dan tidak menjadi terlalu rendah ketika mengalami penderitaan.

Dengan demikian: *Dhammapada* syair 81 - tidak terguncang oleh *nindā–pasaṁsā* (celaan dan pujian); *Dhammapada* syair 83 - tidak mengalami naik-turun batin secara berlebihan dalam menghadapi kebahagiaan dan penderitaan. Keduanya menggambarkan keseimbangan batin.

Hubungan Dengan Delapan Kondisi Duniawi (*Aṭṭha Lokadhamma*)

Hubungan yang sangat penting adalah dengan delapan kondisi duniawi (*aṭṭha loka-dhamma*):

1. *Lābha* — keuntungan.
2. *Alābha* — kerugian.
3. *Yasa* — kemasyhuran/status.
4. *Ayasa* — kehilangan nama baik/status
5. *Nindā* — celaan.
6. *Pasaṁsā* — pujian.
7. *Sukha* — kebahagiaan.
8. *Dukkha* — penderitaan.

Dalam *Lokavipatti Sutta* (AN 8.6), Sang Buddha menjelaskan bahwa delapan kondisi ini memang muncul dalam kehidupan semua orang. Perbedaannya adalah bagaimana orang biasa dan murid yang terlatih dalam *Dhamma* meresponsnya. Orang yang belum terlatih cenderung menyambut yang menyenangkan dan memberontak terhadap yang tidak menyenangkan; murid yang terlatih memahami bahwa semuanya tidak kekal dan mengalami perubahan.

Ini merupakan salah satu hubungan paling kuat antara *Dhammapada* syair 81 dengan Ajaran Buddha lainnya.

Hubungan Dengan Tiga Corak Universal Kehidupan (*Tilakkhaṇa*)

Dhammapada syair 81 juga dapat dipahami melalui *Tilakkhaṇa*:

Anicca

Pujian berubah, celaan berubah, popularitas berubah, reputasi berubah. Karena tidak kekal, tidak bijaksana jika menggantungkan kebahagiaan pada semuanya.

Dukkha

Ketika kita melekat pada pujian maka kita takut kehilangan pujian. Ketika kita takut dicela maka kita terus-menerus berusaha mengendalikan pendapat orang lain. Kondisi-kondisi tersebut menghasilkan tekanan batin.

Anattā

Pendapat orang tentang saya bukanlah sesuatu yang tetap. Hari ini seseorang berkata “kamu hebat”, besok orang yang sama mungkin berkata “kamu mengecewakan”. Kalau identitas kita dibangun dari pendapat tersebut, “diri” kita akan terus naik turun.

Hubungan Dengan *Khanti* (Kesabaran)

Dhammapada syair 81 juga berhubungan dengan *khanti* (kesabaran atau kesanggupan menanggung keadaan tanpa dikuasai reaksi negatif). Namun *khanti* bukan pasif. Misalnya, seseorang menghina kita. *Khanti* bukan "Saya harus membiarkan orang itu melakukan apa saja." *Khanti* berarti "Saya tidak membiarkan kemarahan menguasai pikiran saya ketika menghadapi perilaku tersebut." Setelah batin tenang, kita masih dapat mengambil tindakan yang tepat.

Hubungan Dengan *Upekkhā* (Keseimbangan Batin)

Syair ini merupakan contoh nyata praktik *upekkhā*, yaitu keseimbangan batin. *Upekkhā* bukan berarti tidak peduli, melainkan kemampuan untuk melihat segala sesuatu sebagaimana adanya; tidak bereaksi secara berlebihan; tetap tenang dalam berbagai keadaan.

Hubungan Dengan Meditasi

Dalam meditasi, praktisi belajar mengamati muncul dan lenyapnya pikiran, emosi, perasaan, penilaian. Latihan ini membantu mengembangkan batin yang tidak mudah bereaksi terhadap pujian maupun celaan. Semakin matang latihan meditasi, semakin stabil pula keseimbangan batin.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 81 ini populer karena memakai perumpamaan yang sederhana, kuat, dan mudah diingat, yakni orang bijaksana seperti batu karang padat yang tidak tergoyahkan oleh angin. Hampir setiap orang pernah mengalami pujian dan celaan sehingga pesannya terasa dekat dengan kehidupan sehari-hari. Syair ini juga memberikan gambaran yang jelas tentang kedewasaan spiritual, yakni bukan kehidupan tanpa masalah atau kritik, melainkan batin yang tetap kukuh ketika menghadapi keduanya.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 81 ini sangat relevan ketika kehidupan modern dipenuhi penilaian, komentar, perbandingan sosial, dan kebutuhan akan pengakuan, terutama melalui media sosial. Seseorang dapat dipuji secara berlebihan pada suatu saat, lalu dikritik atau direndahkan pada saat berikutnya. *Dhammapada* 81 mengajarkan umat Buddha agar tidak menjadikan komentar orang lain sebagai pusat kebahagiaan dan harga diri. Dengan perhatian penuh dan kebijaksanaan, pujian dapat diterima tanpa kesombongan, sedangkan kritik dapat diperiksa tanpa kebencian, sehingga batin tetap tenang dan tindakan tetap berlandaskan *Dhamma*.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, semisal jangan menjadikan pujian sebagai ukuran mutlak harga diri. Ketika dicela, berhenti sejenak sebelum bereaksi. Periksa apakah kritik tersebut mengandung kebenaran. Jika benar, akui dan jadikan sebagai bahan perbaikan. Jika tidak benar, tanggapi dengan tenang atau lepaskan tanpa kebencian.

Dalam keluarga, semisal ketika ditegur pasangan, orang tua, atau anggota keluarga, dengarkan terlebih dahulu tanpa langsung membela diri. Bedakan antara isi teguran dan cara penyampaiannya. Walaupun cara penyampaiannya kurang baik, mungkin terdapat pesan yang bermanfaat. Sebaliknya, ketika dipuji keluarga, terimalah dengan rasa syukur tanpa merasa lebih tinggi daripada yang lain.

Dalam pekerjaan dan organisasi, semisal seorang pemimpin atau karyawan tidak seharusnya kehilangan semangat hanya karena kritik, maupun menjadi lengah karena penghargaan. Evaluasi kinerja berdasarkan fakta, tanggung jawab, dan nilai-nilai yang benar. Kritik yang membangun perlu ditindaklanjuti, sedangkan pujian hendaknya menjadi dorongan untuk meningkatkan kontribusi, bukan untuk membesarkan ego.

Dalam pendidikan, semisal dosen, guru, dan mahasiswa dapat memandang nilai, umpan balik, serta evaluasi sebagai sarana pembelajaran. Nilai yang baik tidak boleh membuat seseorang berhenti belajar, sedangkan nilai yang kurang baik tidak perlu dianggap sebagai kegagalan diri secara keseluruhan. Fokuslah pada proses perbaikan.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal tidak semua orang akan menyukai pandangan, keputusan, atau tindakan kita. Dengarkan aspirasi secara terbuka, tetapi tetaplah berpegang pada kebenaran, etika, dan kepentingan bersama. Hindari mengambil keputusan hanya demi memperoleh popularitas.

Dalam menggunakan media sosial, semisal jangan terlalu bergantung pada jumlah tanda suka, pengikut, atau komentar positif; jangan segera membalas komentar negatif ketika sedang marah; periksa kebenaran informasi dan maksud komentar sebelum menanggapi; hindari menghapus kritik yang wajar hanya karena terasa tidak menyenangkan; jangan ikut menghina orang lain untuk mendapatkan dukungan kelompok.

Ketika menghadapi fitnah atau celaan tidak benar, tetaplah tenang, kumpulkan fakta, dan berikan penjelasan secara tepat apabila diperlukan. Membela kebenaran tidak bertentangan dengan keseimbangan batin. Yang perlu dihindari adalah tindakan yang didorong oleh kebencian, dendam, atau keinginan mempermalukan pihak lain.

Dalam latihan meditasi, semisal amati perasaan senang ketika dipuji dan perasaan tidak senang ketika dicela. Sadari bahwa kedua perasaan tersebut muncul karena kondisi, berubah,

lalu berlalu. Jangan langsung melekat pada kesenangan atau menolak ketidaknyamanan. Dengan latihan ini, seseorang belajar melihat reaksi batin tanpa menjadi budaknya.

Dalam latihan spiritual, semisal lakukan kebajikan karena memahami manfaatnya, bukan semata-mata agar dipuji. Tetaplah menjalankan *sīla*, ber-*dāna*, bermeditasi, dan melayani sesama sekalipun tidak memperoleh pengakuan. Ketulusan terbukti ketika seseorang terus berbuat baik tanpa bergantung pada tepuk tangan orang lain.

Hal-Hal Lain Yang Relevan

1. Keteguhan bukan berarti keras kepala

Syair ini tidak mengajarkan agar seseorang mengabaikan semua kritik. Orang bijaksana tetap mendengarkan kritik yang benar dan menggunakannya untuk memperbaiki diri. Yang ditinggalkan adalah reaksi emosional yang berlebihan, bukan keterbukaan terhadap masukan.

2. Pujian dan celaan sama-sama tidak kekal

Baik pujian maupun celaan bersifat *anicca* (tidak kekal). Hari ini seseorang dipuji, esok mungkin dicela. Memahami sifat yang berubah-ubah ini membantu praktisi mengembangkan sikap yang lebih seimbang.

3. Keteguhan lahir dari latihan, bukan dari kepribadian

Batin yang kokoh bukanlah sifat bawaan, melainkan hasil latihan melalui *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*. Semakin seseorang memahami *Dhamma*, semakin sedikit ia diguncang oleh kondisi luar.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Apakah suasana hati dan harga diri saya terlalu bergantung pada pujian atau penilaian orang lain?
- Bagaimana reaksi saya ketika menerima kritik: mendengarkan, membela diri, marah, atau menyerang balik?
- Dapatkah saya membedakan antara kritik yang bermanfaat dan celaan yang tidak berdasar?
- Apakah pujian pernah membuat saya sombong, lengah, atau merasa lebih unggul daripada orang lain?
- Ketika dicela secara tidak adil, dapatkah saya menjaga ucapan dan perbuatan agar tidak dikuasai kebencian?

- Apakah saya tetap bersedia memperbaiki diri meskipun kritik disampaikan dengan cara yang kurang menyenangkan?
- Latihan batin apa yang perlu saya kembangkan agar menjadi seperti batu karang yang kukuh di tengah "angin" pujian dan celaan?

Kesimpulan

Dhammapada syair 81 mengajarkan bahwa orang bijaksana memiliki batin yang kokoh seperti batu karang yang tidak terguncang oleh angin. Ia tidak menjadi sombong ketika dipuji dan tidak hancur ketika dicela, karena memahami bahwa keduanya hanyalah kondisi duniawi yang bersifat sementara. Keteguhan seperti ini lahir dari latihan *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*, serta berkembang menjadi *upekkhā*, yaitu keseimbangan batin yang tidak mudah terombang-ambing oleh perubahan keadaan. Dalam kehidupan sehari-hari, syair ini mendorong umat Buddha untuk hidup berdasarkan *Dhamma*, menerima kritik dengan kebijaksanaan, bersikap rendah hati terhadap pujian, dan memelihara kedamaian batin yang tidak bergantung pada penilaian orang lain.

22.
"LEBIH BAIK SEPATAH KATA YANG BERMANFAAT DARIPADA SERIBU KATA YANG TIDAK BERMANFAAT"

Sahassamapi ce vācā
anatthapadasaṁhitā
ekaṁ atthapadaṁ seyyo
yaṁ sutvā upasammati.

"Daripada seribu kata yang tidak bermanfaat, lebih baik sepatah kata yang bermanfaat, yang dapat membuat pendengarnya menjadi penuh damai."

[***Dhammapada*: Syair 100** ~ Bab VIII – *Sahassavagga* (Beribu-ribu)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Tambadāṭhika"

Ketika berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-100 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada Tambadāṭhika, sang penjagal para pencuri.

Tambadāṭhika mengabdi kepada raja sebagai seorang penjagal para pencuri selama 55 tahun. Ia baru saja pensiun dari pekerjaannya.

Suatu hari, setelah mempersiapkan bubur nasi di rumahnya, ia pergi ke sungai untuk mandi. Ia ingin memakan bubur nasi itu setelah kembali dari sungai. Pada saat ia hendak memakan bubur nasi itu, Sāriputta *Thera*, yang baru saja bangun dari meditasi *Jhāna Samapatti*, berada di muka pintu rumahnya untuk ber-*piṇḍapāta*.

Melihat Sang *Thera*, Tambadāṭhika berpikir, "Dalam hidupku, saya telah menghukum mati para pencuri. Sekarang saya seharusnya mempersembahkan makanan ini kepada Sang *Thera*." Maka, ia mengundang Sāriputta *Thera* untuk masuk ke rumahnya dan dengan hormat mempersembahkan bubur nasi tersebut.

Setelah bersantap, Sāriputta *Thera* mengajarkan *Dhamma* kepadanya. Tapi Tambadāṭhika tidak dapat memperhatikannya, sebab ia begitu gelisah mengingat masa lalunya sebagai seorang penjagal.

Ketika Sang *Thera* mengetahui hal ini, Beliau memutuskan untuk menanyakan dengan bijaksana apakah Tambadāṭhika membunuh para pencuri atas kehendaknya sendiri atau ia diperintahkan untuk melakukan hal itu. Tambadāṭhika menjawab bahwa ia diperintah raja untuk membunuh mereka dan ia sama sekali tidak berniat untuk membunuh.

Kemudian Sang *Thera* bertanya, "Jika demikian, apakah Anda bersalah atau tidak?" Tambadāṭhika kemudian menyimpulkan bahwa ia tidak bertanggung jawab atas perbuatan jahat tersebut, bahwa ia tidak bersalah.

Oleh karena itu, ia lalu menjadi tenang dan meminta kepada Sāriputta *Thera* untuk meneruskan penjelasannya. Karena mendengarkan *Dhamma* dengan penuh perhatian, ia mencapai *Anuloma* dan hampir mencapai tingkat kesucian *Sotāpatti*.

Setelah khotbah *Dhamma* berakhir, Tambadāṭhika menyertai perjalanan Sāriputta *Thera* sampai jarak tertentu. Kemudian ia pulang kembali ke rumahnya. Dalam perjalanan pulangnya, seekor sapi (sebenarnya setan yang menyamar sebagai seekor sapi) menyeruduknya hingga ia meninggal dunia.

Ketika Sang Buddha turut serta dalam pertemuan para *bhikkhu* pada sore harinya, para *bhikkhu* memberitahu Beliau perihal kematian Tambadāṭhika. Ketika ditanyakan di mana Tambadāṭhika dilahirkan kembali, Sang Buddha berkata kepada mereka bahwa meskipun Tambadāṭhika telah melakukan perbuatan jahat sepanjang hidupnya, karena ia telah memahami *Dhamma* setelah mendengarnya dari Sāriputta *Thera* dan telah mencapai *Anulomañāṇa* sebelum meninggal dunia, ia telah dilahirkan kembali di alam surga *Tusita*.

Para *bhikkhu* sangat heran bagaimana mungkin seseorang yang telah banyak melakukan perbuatan jahat seperti itu, dapat memperoleh pahala demikian besar setelah mendengarkan *Dhamma* meskipun hanya sekali saja. Kepada mereka, Sang Buddha berkata bahwa sebuah khotbah yang panjang belum tentu bermanfaat, sepatah kata yang penuh arti dapat jauh lebih bermanfaat.

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

“Daripada seribu kata yang tidak berarti, lebih baik sepatah kata yang penuh arti, yang dapat membuat si pendengar menjadi penuh damai.”

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Seribu kata belum tentu bermakna

Kalimat “*sahassamapi ce vācā anatthapadasaṁhitā*” diartikan sebagai “seribu kata belum tentu bermakna”. Sang Buddha tidak menolak pentingnya berbicara atau mengajar. Yang dikritik adalah kata-kata yang kosong dari manfaat.

Ucapan dapat menjadi tidak bermanfaat apabila hanya bertujuan mencari pujian, berisi gosip atau fitnah, menimbulkan pertengkaran, sekadar menghibur tanpa memberi arah yang baik, tidak membawa pertumbuhan moral maupun kebijaksanaan. Banyaknya kata tidak menjamin kualitasnya.

2. Sepatah kata bermakna lebih baik

Kalimat "*ekaṁ atthapadaṁ seyyo*" diartikan sebagai "satu kata bermakna lebih baik". Yang dimaksud "satu kata" bukan sekadar satu suku kata, melainkan satu Ajaran atau satu kalimat yang mengandung makna mendalam.

Contohnya, mengingat ketidakkekalan (*anicca*), mengembangkan cinta kasih (*mettā*), menyadari pentingnya perhatian penuh (*sati*), memahami Hukum *Kamma*. Satu Ajaran seperti itu dapat mengubah arah kehidupan seseorang.

3. Membawa kedamaian

Kalimat "*yaṁ sutvā upasammati*" diartikan sebagai "membawa kedamaian". Ukuran utama dari ucapan yang baik adalah apakah ucapan itu membawa ketenangan batin. Kedamaian yang dimaksud bukan sekadar rasa nyaman sesaat, melainkan meredanya keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*), kebodohan batin (*moha*).

Ucapan yang benar membantu pendengar semakin dekat kepada *Dhamma*.

4. Pengetahuan harus membuat transformasi

Syair ini mengingatkan bahwa tujuan mempelajari *Dhamma* bukan untuk menambah hafalan, tetapi untuk mengubah batin. Lebih baik memahami dan mempraktikkan satu Ajaran dengan sungguh-sungguh daripada menghafal banyak kitab tanpa perubahan perilaku.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Kualitas ucapan lebih penting daripada kuantitasnya.
- Ucapan yang baik harus mempunyai makna dan manfaat.
- Tujuan ucapan bukan untuk memamerkan pengetahuan.
- Kata-kata mempunyai kekuatan untuk memengaruhi batin.
- Keheningan terkadang lebih bijaksana daripada banyak berbicara.
- Mendengarkan sama pentingnya dengan berbicara.
- Ajaran perlu diwujudkan dalam kehidupan.
- Ucapan hendaknya mengarah pada kedamaian.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- *Sammā-vācā*: ucapan benar, baik, bermanfaat, dan tepat waktu.
- *Paññā*: kebijaksanaan dalam memilih isi dan cara berbicara.
- *Sati*: perhatian penuh sebelum, ketika, dan setelah mengucapkan sesuatu.
- *Karuṇā*: kepedulian terhadap dampak perkataan pada orang lain.
- *Khanti*: kesabaran untuk mendengarkan dan tidak tergesa-gesa menanggapi.

- Pengendalian diri: kemampuan menahan ucapan yang sia-sia atau merugikan.
- Kesederhanaan: menyampaikan sesuatu secara jelas tanpa kata-kata berlebihan.
- Kedamaian: menjadikan ucapan sebagai sarana meredakan konflik dan penderitaan.
- Ketulusan: berbicara untuk memberi manfaat, bukan mencari perhatian atau pujian.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 101 dan 102

Hubungan paling jelas terdapat dalam tiga syair berurutan: *Dhammapada* syair 100 - satu ucapan bermanfaat lebih baik daripada seribu ucapan tidak bermanfaat; *Dhammapada* syair 101 - satu bait bermakna lebih baik daripada seribu bait tidak bermakna; *Dhammapada* syair 102 - satu *Dhamma* yang bermanfaat lebih baik daripada seratus syair yang tidak bermanfaat.

Ketiganya membentuk sebuah eskalasi spiritual. Jadi, Sang Buddha mengarahkan kita dari: kata → makna → *Dhamma* → ketenangan. Ini menunjukkan bahwa tujuan komunikasi buddhis bukan sekadar memberikan informasi, melainkan membantu manusia bergerak menuju *Dhamma* dan pembebasan dari penderitaan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 19 dan 20

Dhammapada syair 19 dan 20 memberikan prinsip yang sangat dekat. *Dhammapada* syair 19 mengkritik orang yang banyak mempelajari atau melafalkan kitab suci tetapi tidak menjalankan *Dhamma*, sedangkan *Dhammapada* syair 20 memuji orang yang hanya mengetahui sedikit tetapi mempraktikkannya dengan benar.

Hubungannya dengan *Dhammapada* syair 100 sangat kuat: *Dhammapada* syair 19 dan 20 - jangan hanya banyak mengetahui tapi praktikkan; *Dhammapada* syair 100 - jangan hanya banyak berbicara tapi ucapkan yang bermanfaat.

Dengan kata lain, pengetahuan yang banyak tanpa praktik tidak cukup. Ucapan yang banyak tanpa manfaat juga tidak cukup. Ini merupakan pola khas Ajaran Buddha: mengetahui → memahami → mempraktikkan → mengalami perubahan batin.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 50

Dhammapada syair 50 mengajarkan agar seseorang tidak sibuk memperhatikan kesalahan orang lain, tetapi memperhatikan apa yang telah dan belum dilakukan oleh dirinya sendiri. Secara praktis, kedua syair ini dapat dipadukan: *Dhammapada* syair 50 - jangan sibuk memperhatikan orang lain; *Dhammapada* syair 100 - kalau berbicara, pastikan ucapan itu benar-benar bermanfaat.

Gabungannya menjadi: kurangi komentar yang tidak perlu terhadap kehidupan orang lain dan tingkatkan ucapan yang benar-benar membantu. Ini sangat relevan terhadap budaya komentar, gosip, kritik, dan perdebatan masa kini.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 52 dan 53

Dhammapada syair 52 menyatakan seseorang yang merangkai kata-kata indah dan melaksanakannya, seperti bunga yang menarik dan indah warnanya, juga berbau harum semerbak mewangi. Adapun *Dhammapada* syair 53 menggunakan gambaran bunga untuk menunjukkan bahwa dari banyak bunga seseorang dapat membuat banyak rangkaian yang baik.

Pesannya dapat dikaitkan dengan *Dhammapada* syair 100 - keindahan bentuk belum tentu sama dengan manfaat. Sebuah ceramah bisa sangat indah. Sebuah tulisan bisa sangat menarik. Sebuah unggahan bisa sangat viral. Namun pertanyaannya "Apakah ada 'aroma *Dhamma*' yang keluar dari semua itu?"

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 76 dan 77

Dhammapada syair 76 dan 77 menekankan pentingnya orang bijaksana yang menunjukkan kesalahan dan memberikan nasihat. Ini merupakan contoh konkret "*atthapada*" (ucapan yang bermanfaat).

Nasihat yang bermanfaat tidak selalu menyenangkan. Kadang-kadang ucapan yang paling bermanfaat justru mengoreksi, mengingatkan, menunjukkan kesalahan, meminta seseorang berubah. Jadi "ucapan yang bermanfaat" tidak sama dengan "ucapan yang selalu menyenangkan". Ini merupakan pembedaan yang sangat penting.

Hubungan Dengan *Sammā-vācā* (Ucapan Benar)

Hubungan paling mendalam tentu dengan *Sammā-vācā*, bagian ketiga dari Jalan Mulia Berunsur Delapan. Ucapan benar mencakup meninggalkan kebohongan, ucapan memecah-belah, ucapan kasar, pembicaraan yang tidak bermanfaat.

Dhammapada syair 100 terutama menyoroti dimensi keempat, yakni ucapan yang tidak bermanfaat. Tetapi Ajaran Buddha memberikan kriteria yang lebih lengkap. Dalam AN 5.198, ucapan yang baik memiliki lima faktor, yakni diucapkan pada waktu yang tepat, benar, lembut, bermanfaat, dan dilandasi cinta kasih.

Jika dibuat rumusan praktis: ucapan benar + tepat waktu + lembut + bermanfaat + penuh *mettā* = ucapan yang baik. Ini memperdalam *Dhammapada* syair 100 secara luar biasa.

Hubungan Dengan *Mettā*

AN 5.198 secara eksplisit memasukkan *mettācitta* (pikiran cinta kasih) sebagai salah satu kualitas ucapan yang baik. Ini memperlihatkan bahwa ucapan buddhis bukan sekadar persoalan teknik komunikasi.

Akar ucapan adalah batin. Jika batin dipenuhi dengan: *dosa* (kebencian) maka ucapan cenderung melukai; *lobha* (keserakahan) maka ucapan cenderung manipulatif; *moha* (kebodohan batin) maka ucapan cenderung membingungkan.

Sebaliknya, jika batin dipenuhi dengan: *mettā* (cinta kasih) maka ucapan cenderung menyejukkan; *paññā* (kebijaksanaan) maka ucapan cenderung tepat; *sati* (perhatian penuh) maka ucapan cenderung terkendali.

Maka, ucapan yang damai berasal dari batin yang sedang belajar menjadi damai.

Hubungan Dengan Praktik Mendengar *Dhamma* (*Dhammassavana*)

Sesuai Ajaran Buddha, mendengarkan *Dhamma* merupakan salah satu kebajikan yang besar. Namun, syair ini mengingatkan bahwa manfaat mendengar *Dhamma* tidak ditentukan oleh lamanya ceramah, melainkan oleh perhatian ketika mendengar, perenungan setelah mendengar, praktik dalam kehidupan sehari-hari.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 100 ini populer karena pesannya sederhana, mudah diingat, dan berlaku universal, yakni satu kata yang bermakna lebih baik daripada seribu kata yang sia-sia. Ajaran tersebut dapat diterapkan dalam komunikasi keluarga, pendidikan, pekerjaan, ceramah, kepemimpinan, serta media sosial. Perbandingan antara “seribu ucapan” dan “satu kata bermakna” memberikan gambaran yang kuat mengenai pentingnya kualitas komunikasi. Syair ini juga menegaskan bahwa inti *Dhamma* bukan banyaknya teori yang diketahui, melainkan sejauh mana satu Ajaran mampu dipahami, dipraktikkan, dan mendatangkan kedamaian batin.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 100 ini sangat relevan pada zaman ketika masyarakat dibanjiri informasi, komentar, pesan singkat, pidato, berita, dan konten media sosial. Banyaknya kata tidak selalu menghasilkan pengetahuan, bahkan dapat menimbulkan kebingungan, kecemasan, perpecahan, dan kemarahan. *Dhammapada* syair 100 mengingatkan umat Buddha agar berbicara dengan sadar, memilih informasi secara bijaksana, dan mengutamakan ucapan yang benar, bermanfaat, penuh kasih, serta membawa ketenangan. Dalam kehidupan modern,

kemampuan menyampaikan sedikit kata yang tepat sering kali lebih berharga daripada berbicara panjang tanpa arah.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, semisal sebelum berbicara, tanyakan kepada diri sendiri: Apakah yang akan saya katakan benar? Apakah perkataan ini bermanfaat? Apakah disampaikan dengan niat baik? Apakah sekarang waktu yang tepat? Apakah cara penyampaiannya lembut dan pantas? Jika perkataan tidak memenuhi pertimbangan tersebut, menunda atau tidak mengucapkannya mungkin lebih bijaksana.

Dalam keluarga, semisal ketika terjadi masalah, hindari ceramah panjang, sindiran, dan mengungkit kesalahan lama. Sampaikan inti persoalan dengan jelas dan penuh kasih. Kalimat sederhana seperti "Mari kita bicarakan dengan tenang" atau "Saya ingin memahami perasaanmu" dapat lebih berguna daripada banyak kata yang bernada menyalahkan.

Dalam pekerjaan dan organisasi, semisal dalam rapat, sampaikan gagasan secara jelas, relevan, dan berorientasi pada solusi. Hindari berbicara panjang hanya untuk menunjukkan pengetahuan atau kedudukan. Pemimpin hendaknya memberikan arahan yang mudah dipahami, sedangkan kritik perlu disampaikan secara khusus, objektif, dan membangun.

Dalam pendidikan, semisal guru dan dosen tidak hanya perlu menyampaikan banyak materi, tetapi juga memastikan bahwa inti pembelajaran dipahami dan dapat diterapkan. Bagi mahasiswa, memahami serta menerapkan satu prinsip penting lebih bernilai daripada menghafalkan banyak teori tanpa mengerti maknanya.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal gunakan perkataan untuk mendamaikan perselisihan, bukan memperbesar perbedaan. Jangan menyebarkan gosip, tuduhan, atau informasi yang belum dipastikan kebenarannya. Ketika memberikan pendapat, fokuslah pada masalah dan solusi, bukan menyerang pribadi.

Dalam penggunaan media sosial, semisal jangan menulis komentar ketika sedang marah; periksa kebenaran informasi sebelum membagikannya; hindari perdebatan yang hanya bertujuan memenangkan ego; jangan menyebarkan kata-kata kasar, fitnah, atau ujaran kebencian; bagikan pesan yang memberikan pengetahuan, harapan, dan kedamaian; ingat bahwa satu komentar dapat membekas lama dalam batin seseorang.

Ketika menghadapi orang yang sedang menderita, semisal orang yang sedang bersedih tidak selalu membutuhkan banyak nasihat. Kehadiran yang tulus dan kalimat singkat seperti "Saya ada di sini untuk mendengarkan" mungkin jauh lebih menenangkan. Dengarkan terlebih dahulu sebelum memberikan saran.

Ketika menghadapi konflik, semisal jangan membalas kata-kata kasar dengan kata-kata kasar. Ambil jeda untuk menenangkan pikiran, lalu gunakan bahasa yang tidak menyalahkan. Sampaikan fakta, perasaan, kebutuhan, dan usulan penyelesaian dengan jelas.

Dalam latihan meditasi, semisal meditasi membantu kita mengenali dorongan untuk terus berbicara, berkomentar, menilai, atau membenarkan diri. Melalui perhatian penuh, kita belajar memberi ruang hening di antara pikiran dan ucapan. Keheningan ini memungkinkan perkataan muncul dari kejernihan, bukan dari reaksi sesaat.

Dalam latihan dan pembabaran *Dhamma*, semisal jangan hanya mengejar banyaknya *paritta*, *Sutta*, atau syair yang dapat dihafalkan. Pilih satu Ajaran, renungkan maknanya, lalu praktikkan secara konsisten. Dalam menyampaikan *Dhamma*, utamakan kejelasan dan manfaat bagi pendengar, bukan banyaknya istilah atau panjangnya ceramah.

Hal-Hal Lain Yang Relevan

1. Kualitas mengalahkan kuantitas

Syair ini mengajarkan prinsip universal bahwa kualitas lebih penting daripada jumlah. Prinsip ini berlaku tidak hanya dalam berbicara, tetapi juga dalam belajar, bekerja, bermeditasi, dan berbuat kebajikan.

2. *Dhamma* harus dipraktikkan

Dalam Buddhisme, mendengar *Dhamma* merupakan langkah awal. Manfaat sejati muncul ketika Ajaran tersebut direnungkan (*yoniso manasikāra*) dan diwujudkan dalam perbuatan nyata.

3. Kedamaian sebagai ukuran keberhasilan

Sang Buddha tidak menjadikan kepandaian berbicara sebagai ukuran keberhasilan, melainkan kemampuan suatu ajaran untuk meredakan kekotoran batin dan membawa kedamaian. Oleh karena itu, ucapan yang sederhana tetapi menuntun menuju kebijaksanaan lebih bernilai daripada retorika yang memukau namun kosong dari manfaat.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Apakah saya berbicara untuk memberikan manfaat atau hanya untuk memperoleh perhatian dan pengakuan?
- Seberapa sering perkataan saya membantu menenangkan orang lain, dan seberapa sering justru menambah kegelisahan atau konflik?

- Apakah saya mampu menahan diri ketika perkataan yang ingin saya sampaikan tidak benar, tidak bermanfaat, atau tidak tepat waktu?
- Ketika orang lain berbicara, apakah saya sungguh-sungguh mendengarkan atau hanya menunggu kesempatan untuk menjawab?
- Apakah saya lebih banyak mengumpulkan dan menghafalkan Ajaran daripada merenungkan serta mempraktikkannya?
- Bagaimana saya dapat membuat komunikasi dalam keluarga, pekerjaan, dan media sosial menjadi lebih ringkas, bermakna, dan penuh kasih?
- Adakah satu nasihat atau Ajaran bermakna yang perlu saya praktikkan secara sungguh-sungguh mulai hari ini?

Kesimpulan

Dhammapada syair 100 mengajarkan bahwa satu kata atau satu Ajaran yang benar-benar bermakna dan membawa kedamaian jauh lebih berharga daripada seribu kata yang kosong dari manfaat. Nilai suatu ucapan tidak diukur dari panjangnya, melainkan dari kemampuannya menuntun seseorang menuju kebijaksanaan dan ketenangan batin. Dalam kehidupan sehari-hari, syair ini mendorong umat Buddha untuk berbicara dengan bijaksana, mendengarkan *Dhamma* dengan penuh perhatian, serta lebih mengutamakan praktik daripada sekadar pengetahuan. Dengan demikian, setiap kata yang diucapkan maupun didengar dapat menjadi sarana untuk mengembangkan *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*, serta mengarahkan kehidupan menuju kedamaian dan *Nibbāna*.

23.
"BERKATALAH BENAR, KENDALIKAN KEMARAHAN, DAN BERMURAHHATILAH"

Saccaṁ bhaṇe na kujjheyya
dajjā appampi yācito
etehi tīhi ṭhānehi
gacche devāna santike.

"Hendaklah orang mengatakan hal yang benar, hendaknya ia mengendalikan kemarahannya, hendaknya pula ia memberi meskipun hanya (memiliki) sedikit kepada yang membutuhkan. Dengan ketiga cara ini, ia akan terlahir di alam kehidupan para dewa."

[***Dhammapada*: Syair 224** ~ Bab XVII – *Kodhavagga* (Kemarahan)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Pertanyaan Mahāmoggallāna *Thera*"

Ketika sedang berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-224 dari *Dhammapada* ini, yang merujuk kepada pertanyaan yang diajukan oleh Mahāmoggallāna *Thera*.

Suatu ketika, Mahāmoggallāna *Thera* mengunjungi alam surga dan menjumpai banyak dewa yang tinggal di tempat mewah. Beliau bertanya kepada mereka, perbuatan baik apa yang menyebabkan mereka terlahir di alam surga. Mereka memberikan jawaban yang berbeda-beda.

Dewa yang satu mengatakan ia terlahir di alam surga bukan karena ia banyak ber-*dāna* atau sering mendengarkan *Dhamma*, tetapi hanya karena ia selalu berbicara benar.

Dewa kedua adalah dewa wanita yang terlahir di alam surga karena ia tidak pernah marah pada tuannya dan tidak memiliki maksud buruk padanya, meskipun tuannya sering memukul dan menyiksanya. Dengan meredam kemarahan dan menghindari kebencian, ia terlahir di alam surga.

Selanjutnya, ada yang terlahir di alam surga karena sedikit ber-*dāna* seperti men-*dāna*-kan sebatang gula tebu, buah, atau beberapa sayuran kepada seorang *bhikkhu* atau pada orang lain.

Setelah kembali dari alam surga, Mahāmoggallāna *Thera* bertanya kepada Sang Buddha, apakah mungkin meraih banyak keuntungan hanya dengan bicara benar, atau mengendalikan perbuatan, atau dengan memberikan sedikit barang seperti buah dan sayuran.

Sang Buddha lalu menjawab, "Anak-Ku, mengapa engkau bertanya hal itu? Apakah kamu tidak melihat dan mendengar sendiri apa yang dewa-dewa itu katakan? Seharusnya engkau tidak meragukannya. Sedikit perbuatan baik dapat membawa seseorang terlahir di alam surga."

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair 224 berikut:

"Hendaklah orang mengatakan hal yang benar, hendaknya ia mengendalikan kemarahannya, hendaknya pula ia memberi meskipun hanya (memiliki) sedikit kepada yang membutuhkan. Dengan ketiga cara ini, ia akan terlahir di alam kehidupan para dewa."

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Berkatalah benar

Kalimat "*saccaṁ bhaṇe*" diartikan sebagai "berkatalah benar". Kejujuran merupakan salah satu dasar kehidupan buddhis. Berkata benar berarti tidak berdusta, tidak menipu, tidak memutarbalikkan fakta, tidak menggunakan ucapan untuk merugikan orang lain.

Namun, dalam Buddhisme, kejujuran juga harus disampaikan dengan kebijaksanaan, kelembutan, dan pada waktu yang tepat. Kebenaran yang diucapkan dengan niat menyakiti bukanlah praktik *Dhamma* yang sempurna.

2. Kendalikan kemarahan

Kalimat "*na kujjheyya*" diartikan sebagai "jangan marah". Kemarahan merupakan salah satu akar penderitaan. Seseorang yang dikuasai kemarahan dapat kehilangan kejernihan berpikir, mudah menyakiti orang lain, menciptakan *kamma* yang tidak baik.

Syair ini mengajak praktisi mengembangkan kesabaran (*khanti*), cinta kasih (*mettā*), keseimbangan batin (*upekkhā*). Bebas dari kemarahan bukan berarti menekan emosi, melainkan memahami dan melepaskannya dengan kebijaksanaan.

3. Memberilah meskipun hanya (memiliki) sedikit kepada yang membutuhkan

Kalimat "*dajjā appampi yācito*" diartikan sebagai "berilah walaupun sedikit". Yang ditekankan bukanlah besarnya pemberian, tetapi ketulusan hati. Seseorang mungkin hanya mampu memberi sedikit makanan, sedikit waktu, sedikit tenaga, sedikit perhatian. Namun, apabila dilakukan dengan niat baik, pemberian tersebut tetap merupakan kebajikan yang besar.

Dalam Buddhisme, nilai *dāna* ditentukan terutama oleh kualitas niat (*cetanā*), bukan oleh besar kecilnya benda yang diberikan.

4. Tiga kebajikan yang saling melengkapi

Ketiga latihan ini mewakili tiga dimensi kehidupan:

Kebajikan	Bidang Latihan
Berkata benar	Ucapan
Tidak marah	Pikiran
Bermurah hati	Perbuatan

Dengan demikian, syair ini mengajarkan pembinaan diri secara menyeluruh melalui ucapan, pikiran, dan perbuatan.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Kejujuran merupakan dasar kehidupan bermoral.
- Kebenaran perlu disampaikan secara bijaksana.
- Kemarahan harus dikenali dan dikendalikan.
- Tidak marah bukan berarti membenarkan kesalahan.
- Kemurahan hati tidak menunggu kelimpahan.
- Nilai pemberian terletak pada ketulusan.
- Kebajikan mencakup ucapan, pikiran, dan perbuatan.
- Perbuatan baik menghasilkan buah yang membahagiakan.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- *Sacca*: kejujuran dan kesetiaan terhadap kebenaran.
- *Sammā-vācā*: ucapan benar, bermanfaat, dan tidak merugikan.
- *Akkodha*: ketidakmarahan atau kemampuan tidak dikuasai kebencian.
- *Khanti*: kesabaran dalam menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan.
- *Mettā*: cinta kasih kepada semua makhluk.
- *Dāna*: kemurahan hati dan kesediaan berbagi.
- *Cāga*: kerelaan melepaskan dan mengurangi kemelekatan.
- *Karuṇā*: kepedulian terhadap kebutuhan serta penderitaan orang lain.
- *Sati*: kesadaran terhadap niat, emosi, ucapan, dan perbuatan.
- *Hiri-ottappa*: rasa malu berbuat jahat dan takut terhadap akibat perbuatan buruk.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 223

Hubungan terdekat terdapat pada syair sebelumnya yang mengatakan bahwa kalahkan kemarahan dengan cinta kasih, kalahkan kejahatan dengan kebajikan; kalahkan kekikiran dengan kemurahan hati; kalahkan kebohongan dengan kejujuran.

Dhammapada syair 223 memberikan prinsipnya, *Dhammapada* syair 224 memberikan praktiknya. Dengan demikian, *Dhammapada* syair 223 sama dengan prinsip transformasi dan *Dhammapada* syair 224 sama dengan praktik konkret transformasi. Ini membuat kedua syair sangat kuat bila dipelajari bersama.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 222

Dhammapada syair 222 mengatakan bahwa orang yang mampu menahan kemarahan yang telah muncul seperti seorang kusir yang mampu mengendalikan kereta yang sedang melaju. Maka, *Dhammapada* syair 222 → kendalikan kemarahan; *Dhammapada* syair 223 → kalahkan kemarahan dengan cinta kasih; *Dhammapada* syair 224 → praktikkan cinta kasih tersebut dalam kehidupan. Ini menunjukkan kesinambungan yang sangat baik dalam *Kodhavagga* (bab tentang kemarahan).

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 225 dan 226

Dhammapada syair 225 berbicara tentang orang yang tidak menyakiti makhluk lain dan terkendali jasmaninya. *Dhammapada* syair 226 berbicara tentang mereka yang selalu waspada, berlatih siang dan malam, dan mengarahkan diri kepada *Nibbāna*; kekotoran batin mereka akan berakhir.

Jadi *Dhammapada* syair 224 sebenarnya tidak berhenti pada "Jadilah orang baik agar masuk surga." Ada perkembangan yang lebih tinggi: kebenaran → cinta kasih → memberi → tidak menyakiti → pengendalian diri → kewaspadaan → penghancuran *kilesa* → *Nibbāna*.

Hubungan Dengan Tiga Bentuk Kebajikan

Syair ini berkaitan erat dengan tiga bentuk kebajikan yang sangat ditekankan dalam Buddhisme, yakni *sacca* (kejujuran), *khanti* (kesabaran), *dāna* (kemurahan hati). Ketiganya merupakan fondasi penting dalam kehidupan umat Buddha, baik umat awam maupun para *bhikkhu*.

Hubungan dengan Lima *Sīla* Buddhis

Dhammapada syair 224 sangat dekat dengan latihan lima *sīla* buddhis. Tidak berbohong berhubungan langsung dengan "*musāvāda veramaṇī*" (tidak berucap bohong). Tidak marah berkaitan dengan pengembangan *mettā*, *khanti*, *upekkhā*, pengendalian diri. Memberi

berhubungan dengan *dāna* (memberi/melepas) dan *cāga* (kemurahan hati). Jadi *Dhammapada* syair 224 dapat digunakan sebagai semacam ringkasan latihan etika sosial umat Buddha.

Hubungan Dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Syair ini juga dapat dikaitkan dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan:

Saccaṁ bhaṇe → *Sammā-vācā* — Ucapan Benar.

Na kujjheyya → terutama berkaitan dengan *Sammā-vāyāma*, *Sammā-sati*, dan *Sammā-saṅkappa* karena kita harus mengenali dan mengatasi keadaan batin tidak bajik.

Dajjā appampi → berkaitan dengan praktik kebajikan, pelepasan, dan kemurahan hati yang mendukung pengembangan Jalan.

Jadi syair ini memperlihatkan bahwa *Dhamma* bukan sekadar teori meditasi. *Dhamma* harus tampak dalam cara kita berbicara, bereaksi, dan berbagi.

Hubungan Dengan *Brahmavihāra*

Dhammapada syair 224 juga sangat erat kaitannya dengan empat *Brahmavihāra*: *Mettā* - tidak membalas kemarahan dengan kemarahan; *Karuṇā* - mau membantu orang yang membutuhkan; *Muditā* - bersukacita atas kebahagiaan; *Upekkhā* - tidak mudah terseret emosi. Dengan demikian, "*na kujjheyya*" bukan sekadar "menahan marah", tetapi dapat dikembangkan menjadi *mettā* dan *upekkhā*.

Hubungan Dengan *Dāna*

Bagian "*dajjā appampi*" mengandung prinsip yang sangat penting dalam Buddhisme, yakni jangan menunggu kaya untuk mulai memberi. Seseorang dapat melatih *dāna* sejak sekarang. Yang lebih penting daripada jumlah adalah *cetanā* (kehendak/niat).

Karena itu, seseorang yang hanya memiliki sedikit tetapi memberi dengan tulus dapat mengembangkan kualitas batin yang sangat berbeda dari orang yang memberi banyak karena kesombongan, pamer, atau mencari keuntungan.

Hubungan Dengan Sepuluh Kebajikan (*Dasa Puññakiriyavatthu*)

Praktik memberi (*dāna*) dalam syair ini merupakan salah satu dari sepuluh dasar perbuatan baik (*puññakiriyavatthu*). Demikian pula, kejujuran dan pengendalian batin mendukung berkembangnya moralitas (*sīla*) dan pembinaan batin (*bhāvanā*).

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 224 ini populer karena merangkum pedoman moral yang mendalam dalam tiga tindakan sederhana dan mudah diingat, yakni berkata benar, tidak marah, dan memberi. Ajarannya bersifat praktis dan dapat dilaksanakan oleh siapa pun, tanpa memandang usia, pekerjaan, kedudukan, ataupun kemampuan ekonomi. Pesan bahwa seseorang dapat berbuat baik dengan memberi "walaupun sedikit" juga memberikan harapan bahwa kebajikan tidak hanya menjadi milik orang kaya atau berkuasa. Setiap orang memiliki kesempatan yang sama untuk memperbaiki kualitas batin dan menanam *kamma* baik.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 224 ini sangat relevan di tengah kehidupan modern yang diwarnai berita palsu, ujaran kebencian, konflik, tekanan ekonomi, dan kecenderungan mementingkan diri sendiri. Umat Buddha diajak menjaga kejujuran, mengelola kemarahan, dan tetap berbagi sesuai kemampuan. Ketiga latihan ini dapat menciptakan kepercayaan, kedamaian, serta solidaritas dalam keluarga, tempat kerja, masyarakat, dan media sosial. Syair ini mengingatkan bahwa kehidupan yang luhur dibangun melalui kebiasaan sederhana yang dilakukan dengan konsisten.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, semisal berlatihlah jujur terhadap diri sendiri dengan mengakui kesalahan, kelemahan, dan emosi yang sedang muncul. Jangan menutupi kenyataan hanya untuk mempertahankan citra diri. Ketika kemarahan timbul, kenali sebagai keadaan batin yang sementara dan jangan langsung mewujudkannya melalui perkataan atau perbuatan.

Dalam keluarga, semisal berkatalah jujur tanpa menyakiti anggota keluarga; jangan menggunakan kebohongan untuk menghindari tanggung jawab; ketika terjadi perselisihan, ambil jeda sebelum berbicara; berikan perhatian, waktu, tenaga, atau materi kepada anggota keluarga yang membutuhkan; ajarkan anak-anak kejujuran melalui teladan, bukan hanya nasihat.

Dalam pekerjaan dan organisasi, semisal jangan memalsukan laporan, menyembunyikan kesalahan, memanipulasi informasi, atau membuat janji yang tidak dapat dipenuhi. Ketika menghadapi kritik atau perbedaan pendapat, tanggapi masalahnya secara profesional tanpa menyerang pribadi. Kemurahan hati dapat diwujudkan dengan berbagi pengetahuan, membantu rekan kerja, dan memberikan penghargaan yang layak.

Dalam pendidikan, semisal guru dan dosen hendaknya menyampaikan pengetahuan secara jujur, memberikan penilaian secara adil, serta mengoreksi peserta didik tanpa kemarahan.

Pelajar dan mahasiswa dapat menerapkannya dengan tidak menyontek, tidak melakukan plagiarisme, serta bersedia berbagi pemahaman kepada teman.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal sebelum menyampaikan informasi, pastikan bahwa informasi tersebut benar. Hindari menyebarkan gosip, fitnah, atau tuduhan yang belum terbukti. Bantulah tetangga atau anggota masyarakat yang mengalami kesulitan sesuai kemampuan, termasuk melalui waktu, tenaga, perhatian, dan dukungan moral.

Dalam penggunaan media sosial, semisal periksa kebenaran berita sebelum membagikannya; jangan membuat identitas, cerita, atau pencitraan yang menipu; jangan membalas komentar kasar ketika sedang marah; gunakan bahasa yang tegas tetapi tetap santun; bagikan pengetahuan, dukungan, dan informasi yang bermanfaat; jangan menjadikan pemberian sebagai sarana memamerkan diri.

Ketika menghadapi kemarahan, semisal gunakan latihan sederhana berikut: sadari "kemarahan sedang muncul dalam diri saya"; jangan segera berbicara, menulis pesan, atau mengambil Keputusan; tarik dan embuskan napas dengan penuh perhatian; kenali sebab kemarahan dan perasaan terluka di baliknya; renungkan akibat yang mungkin timbul jika kemarahan diikuti; tanggapi persoalan setelah pikiran lebih tenang.

Dalam praktik ber-*dāna*, semisal pemberian tidak terbatas pada uang atau barang. Kita dapat memberikan makanan atau kebutuhan pokok, waktu dan tenaga, pengetahuan dan keterampilan, perhatian serta kesediaan mendengarkan, kata-kata yang menguatkan, perlindungan dan rasa aman, kesempatan dan maaf. Namun, "memberi ketika diminta" perlu diterapkan dengan kebijaksanaan. Kita tidak harus memenuhi permintaan yang merugikan, tidak etis, mendukung kecanduan, atau berada di luar kemampuan. Kemurahan hati hendaknya berjalan bersama pertimbangan yang tepat.

Dalam latihan meditasi, semisal amati kemarahan sebagai proses batin: ada pemicu, perasaan tidak menyenangkan, penolakan, dan dorongan untuk bereaksi. Jangan menganggap kemarahan sebagai "aku" atau "milikku", tetapi lihatlah sebagai keadaan yang timbul dan lenyap. Kembangkan *mettā* dengan berharap agar diri sendiri dan orang lain terbebas dari kebencian serta penderitaan.

Dalam latihan spiritual, semisal evaluasilah latihan *Dhamma* melalui perubahan perilaku nyata: apakah kita semakin jujur, semakin sulit dikuasai kemarahan, dan semakin mudah berbagi? Banyaknya pengetahuan atau ritual belum cukup apabila ucapan masih menipu, pikiran dipenuhi kebencian, dan tangan tetap tertutup terhadap kebutuhan sesama.

Hal-Hal Lain Yang Relevan

1. Kebajikan tidak bergantung pada kekayaan

Ungkapan "walaupun hanya sedikit" menunjukkan bahwa siapa pun dapat berbuat baik. Nilai suatu pemberian tidak diukur dari jumlahnya, melainkan dari niat yang melandasinya.

2. Jalan menuju kebahagiaan dimulai dari hal-hal sederhana

Syair ini menunjukkan bahwa praktik *Dhamma* tidak selalu berupa latihan yang rumit. Berkata jujur, mengendalikan kemarahan, dan berbagi kepada sesama merupakan latihan sederhana yang dapat dilakukan setiap hari dan memiliki dampak spiritual yang besar.

3. "Menuju alam para dewa"

Pernyataan "*gacche devāna santike*" merujuk pada buah *kamma* baik yang dapat membawa kelahiran kembali di alam bahagia. Namun, dalam makna yang lebih luas, ketiga kebajikan tersebut juga menghadirkan "suasana surgawi" dalam kehidupan sekarang, berupa hubungan yang harmonis, batin yang damai, dan kepercayaan dari orang lain. Meski demikian, tujuan tertinggi dalam Buddhisme tetap melampaui kelahiran di alam dewa, yaitu pencapaian *Nibbāna*.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Apakah saya tetap berkata benar ketika kejujuran dapat merugikan kepentingan atau citra diri saya?
- Ketika menyampaikan kebenaran, apakah saya melakukannya dengan kasih sayang dan pada waktu yang tepat, atau menggunakannya untuk melukai orang lain?
- Situasi dan perkataan seperti apa yang paling mudah membangkitkan kemarahan saya, dan mengapa?
- Ketika marah, apakah saya mampu berhenti dan menyadarinya sebelum bereaksi melalui ucapan, pesan, atau perbuatan?
- Apakah saya sering menunda berbagi karena merasa pemberian saya terlalu kecil atau tidak berarti?
- Selain materi, waktu, tenaga, pengetahuan, perhatian, atau pengampunan apa yang dapat saya berikan kepada orang lain?
- Dari tiga latihan—berkata benar, tidak marah, dan memberi—manakah yang paling perlu saya tingkatkan mulai hari ini?

Kesimpulan

Dhammapada syair 224 mengajarkan bahwa berkata benar, tidak dikuasai kemarahan, dan bermurah hati walaupun hanya sedikit merupakan tiga praktik sederhana tetapi sangat mendasar dalam kehidupan buddhis. Ketiga kebajikan ini membina ucapan, pikiran, dan

perbuatan sehingga menghasilkan *kamma* baik, memperkuat hubungan dengan sesama, dan membawa kedamaian batin. Dalam kehidupan sehari-hari, syair ini mengingatkan umat Buddha bahwa kualitas spiritual tidak diukur dari tindakan yang luar biasa, melainkan dari konsistensi mempraktikkan kebajikan-kebajikan kecil dengan niat yang tulus. Dengan menjalankan Ajaran ini secara berkesinambungan, seseorang menapaki Jalan menuju kebahagiaan, kebijaksanaan, dan pada akhirnya menuju tujuan tertinggi, yaitu *Nibbāna*.

24.
"MELEPASKAN KESENANGAN KECIL UNTUK KEBAHAGIAAN YANG LEBIH BESAR"

Mattāsukhapariccāgā
passe ce vipulaṁ sukhaṁ
caje mattāsukhaṁ dhīro
sampassaṁ vipulaṁ sukhaṁ.

"Apabila dengan melepaskan kesenangan yang kecil seseorang dapat memperoleh kebahagiaan yang lebih besar, orang bijaksana hendaknya melepaskan kesenangan yang kecil itu demi memperoleh kebahagiaan yang lebih besar tersebut."

[***Dhammapada*: Syair 290** ~ Bab XXI – *Pakiṇṇakavagga* (Bunga Rampai)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Perbuatan Lampau Sang Buddha"

Ketika sedang berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-290 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada kekuatan dan kemuliaan Sang Buddha sebagaimana yang disaksikan oleh banyak orang ketika Beliau sedang berkunjung ke Vesali.

Suatu ketika, musibah kelaparan melanda kota Vesali, yang diawali dengan musim kering yang lama dan keras. Akibat kekeringan itu, hampir semua panen gagal dan banyak orang meninggal dunia karena kelaparan. Hal ini diikuti oleh penyebaran wabah penyakit.

Karena masyarakat tidak lagi mampu menangani pembuangan mayat-mayat, bau busuk di udara menyebar ke mana-mana. Bau busuk ini menarik perhatian para raksasa. Penduduk Vesali menghadapi musibah kehancuran yang ditimbulkan oleh kelaparan, penyakit, dan juga kehadiran para raksasa.

Dalam kesedihan dan penderitaannya, mereka mencoba mencari perlindungan. Mereka berpikir untuk mencari bantuan dari berbagai sumber. Namun akhirnya mereka memutuskan untuk mengundang Sang Buddha.

Serombongan utusan dipimpin oleh Mahali, seorang pangeran suku Licchavi dan putra brahmana kepala, dikirim ke Raja Bimbisāra untuk memohon Sang Buddha berkenan melakukan kunjungan ke Vesali untuk menolong mereka yang sedang dalam musibah.

Sang Buddha mengetahui bahwa kunjungan ini akan membawa manfaat bagi banyak orang. Oleh karenanya, Beliau menyetujui untuk pergi ke Vesali.

Mendengar Sang Buddha bersama para pengikut-Nya akan mengadakan muhibah ke negara tetangga, Raja Bimbisāra memperbaiki jalan dari Rājagaha sampai ke tepi Sungai Gangga. la juga membuat persiapan-persiapan lain dan mendirikan tempat-tempat beristirahat khusus pada jarak-jarak tertentu dalam setiap *yojana*.

Ketika segala sesuatunya telah siap. Sang Buddha berangkat menuju Vesali bersama lima ratus orang *bhikkhu*. Raja Bimbisāra juga menyertai Sang Buddha.

Pada hari ke lima, mereka sampai di tepi Sungai Gangga. Raja Bimbisāra lalu mengirim kabar kepada pangeran-pangeran Licchavi.

Di tepi sungai seberang, pangeran-pangeran Licchavi telah memperbaiki jalan dari tepi sungai itu menuju ke kota Vesali. Mereka juga telah membangun tempat-tempat beristirahat seperti yang telah dilakukan oleh Raja Bimbisāra di sisi sungai wilayahnya.

Sang Buddha pergi menuju Vesali dengan diiringi oleh pangeran-pangeran Licchavi. Raja Bimbisāra tetap tinggal di tepi sungai wilayahnya.

Segera setelah Sang Buddha mencapai tepi seberang sungai, hujan lebat turun dengan deras sehingga bersihlah kota Vesali. Sang Buddha kemudian dipersilakan beristirahat dalam rumah peristirahatan yang khusus disiapkan untuk Beliau di pusat kota.

Sakka, Raja para dewa, dengan para pengikutnya datang menghormat kepada Sang Buddha. Melihat kedatangan para dewa, para raksasa segera melarikan diri.

Pada sore hari yang sama, Sang Buddha membabarkan "Khotbah Permata" (*Ratana Sutta*) dan meminta Yang *Ariya* Ānanda untuk berjalan mengelilingi dinding kota yang berlapis tiga dengan para pangeran Licchavi sambil mengulang *Sutta* tersebut.

Yang *Ariya* Ānanda melakukan apa yang diminta. Ketika syair-syair perlindungan (*paritta*) diucapkan, banyak dari mereka yang sakit menjadi sembuh. Akhirnya, mereka mengikuti Yang *Ariya* Ānanda berjalan menuju ke tempat Sang Buddha berada.

Sang Buddha membabarkan *Sutta* yang sama dan mengulanginya selama tujuh hari. Pada akhir hari ketujuh, segala sesuatunya di kota Vesali menjadi normal kembali. Para pangeran Licchavi dan penduduk Vesali yang telah terbebas dari musibah, merasa sangat bersukacita.

Mereka juga sangat berterima kasih kepada Sang Buddha dan melakukan persembahan kepada-Nya dalam jumlah yang sangat besar dan mewah. Mereka juga mengiringi Sang Buddha dalam perjalanan pulang sampai di tepi Sungai Gangga.

Saat tiba di tepi Sungai seberang, Raja Bimbisāra telah menunggu Sang Buddha. Demikian pula para dewa, Brahma, dan raja para naga bersama rombongannya masing-masing. Mereka semua menghormat dan melakukan persembahan kepada Sang Buddha.

Para dewa dan Brahma datang menghormat dengan payung, bunga, dan lain-lain, serta melagukan syair pujian kepada Sang Buddha. Para naga datang dengan perahu yang terbuat

dari emas, perak, dan rubi, mengundang Sang Buddha ke tempat kediaman para naga. Mereka juga menaburi permukaan air dengan lima ratus jenis teratai.

Itulah satu di antara tiga kesempatan dalam kehidupan Sang Buddha, yang menjadi kesempatan bagi manusia, dewa, dan Brahma datang bersama-sama untuk melakukan penghormatan kepada Sang Buddha.

Kesempatan pertama adalah ketika Sang Buddha menunjukkan kekuatan dan keagungan Beliau dengan keajaiban ganda, yakni memancarkan cahaya api dan mengeluarkan air dari tubuh Beliau.

Kedua adalah saat Sang Buddha kembali dari alam dewa *Tāvatiṁsa* setelah Beliau membabarkan *Abhidhamma* di sana.

Sang Buddha selanjutnya ingin menghargai para naga. Lalu Beliau melakukan kunjungan ke tempat kediaman para naga diiringi oleh para *bhikkhu*. Sang Buddha dan rombongan pergi dengan lima ratus perahu yang disediakan oleh para naga.

Setelah berkunjung ke tempat kediaman para naga, Sang Buddha kembali ke Rājagaha diiringi oleh Raja Bimbisāra. Mereka tiba di Rājagaha pada hari kelima.

Dua hari setelah kedatangan mereka di Rājagaha, ketika para *bhikkhu* sedang membicarakan tentang kehebatan dan keagungan yang mengagumkan dari perjalanan ke dan dari Vesali. Sang Buddha menghampiri mereka.

Setelah mengetahui pokok pembicaraan mereka, Sang Buddha berkata, "Para *bhikkhu*, bahwa Saya telah dihormati sedemikian tinggi oleh Brahma, dewa, dan manusia, dan bahwa mereka melakukan persembahan kepada-Ku dengan jumlah yang sedemikian besar dan mewah pada kesempatan ini bukanlah disebabkan oleh kekuatan yang sekarang Saya miliki. Itu hanyalah karena Saya telah melakukan beberapa perbuatan baik yang kecil dalam salah satu kehidupan yang lampau sehingga Saya sekarang menikmati manfaat sedemikian besarnya."

Kemudian Sang Buddha menjelaskan kisah salah satu dari kehidupan lampau Beliau, ketika Beliau menjadi seorang brahmana bernama Sankha.

Suatu ketika, ada seorang brahmana bernama Sankha yang hidup di Kota Taxila. Ia mempunyai seorang putra bernama Susima. Ketika Susima berumur 16 tahun, ia dikirim oleh ayahnya pada brahmana lain untuk belajar ilmu perbintangan. Gurunya mengajarkan semua yang seharusnya dipelajari, tetapi Susima tidak sepenuhnya puas.

Karena itu, gurunya memerintahkan agar ia mendekati Para *Paccekabuddha* yang sedang berdiam di Isipatana. Susima pergi ke Isipatana, tetapi Para *Paccekabuddha* mengatakan kepadanya bahwa ia harus menjadi seorang *bhikkhu* terlebih dahulu. Karena itu ia menjadi seorang *bhikkhu* dan diberi pelajaran bagaimana bertingkah laku sebagai seorang *bhikkhu*.

Susima berlatih meditasi dengan rajin. Ia segera memahami "Empat Kebenaran Mulia", mencapai *Bodhiñāṇa*, dan lalu menjadi seorang *Paccekabuddha*. Tetapi sebagai akibat

perbuatan lampaunya, Susima tidak berumur panjang, ia meninggal, mencapai *Parinibbāna* segera setelah itu.

Sankha, ayah Susima, datang mencari anak laki-lakinya. Ia hanya menemukan stupa tempat relik anak laki-lakinya disimpan. Brahmana itu menjadi sangat terpukul karena kehilangan anak laki-lakinya. Ia menghampiri stupa itu, membersihkan halaman, membersihkan rumput liar, kemudian ia menutup tanah tersebut dengan pasir dan memercikinya dengan air.

Kemudian, ia pergi ke dalam hutan dekat daerah itu untuk mencari bunga-bunga liar dan menancapkannya di tanah basah tersebut. Dengan cara tersebut, ia mempersembahkan pelayanannya dan memberi penghormatan kepada *Paccekabuddha* yang dulu adalah putranya.

Karena perbuatan baik yang dilakukan pada kehidupan lampaunya itu maka Sang Buddha mendapat manfaat besar. Beliau dilimpahi dengan persembahan mewah, dihormat sedemikian tinggi, dan ia memperoleh bakti demikian besar pada kesempatan khusus itu.

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

"Apabila dengan melepaskan kesenangan yang kecil seseorang dapat memperoleh kebahagiaan yang lebih besar, orang bijaksana hendaknya melepaskan kesenangan yang kecil itu demi memperoleh kebahagiaan yang lebih besar tersebut."

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Kesenangan kecil dan kebahagiaan besar

Kalimat "*mattāsukhapariccāgā passe ce vipulaṁ sukhaṁ*" diartikan sebagai "kebahagiaan kecil dan kebahagiaan besar".

Sang Buddha membedakan dua jenis kebahagiaan:

- Kebahagiaan kecil, yang umumnya bersifat sementara dan bergantung pada objek indra.
- Kebahagiaan besar, yang lebih mendalam, stabil, dan lahir dari kebajikan, ketenangan batin, serta kebijaksanaan.

Syair ini tidak menolak semua bentuk kebahagiaan duniawi, tetapi mengajarkan agar seseorang mampu membedakan mana yang bersifat sementara dan mana yang membawa manfaat yang lebih besar.

2. Pengorbanan yang bijaksana

Kalimat "*caje mattāsukhaṁ dhīro*" diartikan sebagai "pengorbanan yang bijaksana". Orang bijaksana bersedia melepaskan sesuatu bukan karena membenci kenikmatan, melainkan karena memahami konsekuensinya.

Contohnya, mengurangi kesenangan yang berlebihan demi menjaga kesehatan; mengurangi hiburan agar memiliki waktu bermeditasi; melepaskan keuntungan yang diperoleh secara tidak jujur demi menjaga kemurnian *sīla*. Pengorbanan seperti ini bukan kehilangan, melainkan pilihan yang didasarkan pada kebijaksanaan.

3. Melihat dengan kebijaksanaan

Kalimat "*sampassaṁ vipulaṁ sukhaṁ*" diartikan sebagai "melihat dengan kebijaksanaan". Kata "*sampassaṁ*" menunjukkan "melihat dengan jelas", yaitu melalui kebijaksanaan (*paññā*), bukan sekadar mengikuti keinginan. Orang yang hanya melihat kenikmatan sesaat akan sulit melepaskannya. Sebaliknya, mereka yang melihat manfaat jangka panjang akan lebih mudah memilih jalan yang benar.

4. Menunda kepuasan demi tujuan yang lebih luhur

Secara psikologis, syair ini mengajarkan kemampuan untuk menunda kepuasan sesaat (*delayed gratification*). Dalam Buddhisme, kemampuan ini bukan sekadar latihan disiplin, tetapi bagian dari pengembangan pengendalian diri (*saṁvara*), kesabaran (*khanti*), kebijaksanaan (*paññā*).

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Kebahagiaan mempunyai kualitas dan tingkatan yang berbeda.
- Kesenangan sesaat dapat menghalangi kebaikan jangka panjang.
- Pelepasan merupakan pilihan yang bijaksana.
- Kebijaksanaan memerlukan kemampuan melihat jauh ke depan.
- Pengendalian diri merupakan dasar kemajuan.
- Tidak semua pengorbanan bermanfaat.
- Kebahagiaan sejati berkaitan dengan berkurangnya kemelekatan.
- Kemajuan spiritual membutuhkan prioritas.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- *Paññā*: kebijaksanaan membedakan kebahagiaan sementara dan kebahagiaan yang lebih luhur.
- *Nekkhamma*: pelepasan terhadap kemelekatan dan kesenangan yang menghambat.
- *Cāga*: kerelaan melepaskan sesuatu demi manfaat yang lebih besar.
- *Sati*: kesadaran terhadap keinginan dan dorongan mencari kepuasan.

- *Viriya*: ketekunan untuk mengejar tujuan yang bernilai.
- *Saṁvara*: pengendalian diri terhadap dorongan indrawi.
- *Khanti*: kesabaran menjalani proses dan menunda kepuasan.
- *Appamāda*: kewaspadaan dalam menentukan pilihan hidup.
- Tanggung jawab: kesediaan menerima ketidaknyamanan demi kebaikan bersama.
- Pandangan jangka panjang: kemampuan mempertimbangkan akibat suatu keputusan.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 21

Dhammapada syair 21 menyatakan prinsip "*appamāda*", yakni kewaspadaan adalah Jalan menuju keabadian (*Nibbāna*), sedangkan kelengahan adalah jalan menuju kematian. Hubungannya sangat kuat. *Dhammapada* syair 290 mengatakan agar jangan mempertahankan kebahagiaan kecil jika ada kebahagiaan yang jauh lebih besar. *Dhammapada* syair 21 mengajarkan agar jangan menyia-nyiakan kehidupan karena kelengahan.

Keduanya sama-sama mengajarkan prioritas. Orang yang hidup dengan *appamāda* akan bertanya "Bagaimana saya menggunakan waktu hidup saya sebaik mungkin?"

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 23

Dhammapada syair 23 menekankan bahwa orang yang tekun dalam meditasi dan berjuang dengan sungguh-sungguh akan mencapai *Nibbāna*. Hubungannya dengan *Dhammapada* syair 290: *Dhammapada* syair 290 - lepaskan kesenangan kecil demi kebahagiaan besar; *Dhammapada* syair 23 - tekun berlatih demi pencapaian tertinggi.

Jadi, *Dhammapada* syair 290 dapat dipandang sebagai prinsip motivasional, sedangkan syair-syair tentang *appamāda* dan meditasi menunjukkan arah praktiknya.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 183

Dhammapada syair 183 sangat terkenal dengan kata-katanya, yakni tidak melakukan segala kejahatan, mengembangkan segala kebajikan, dan membersihkan batin sendiri. *Dhammapada* syair 290 memberikan prinsip pemilihan, yakni jika harus memilih antara sesuatu yang lebih rendah dan sesuatu yang lebih luhur, pilih yang lebih luhur (membawa pada perkembangan batin).

Dengan demikian, *Dhammapada* syair 183 adalah tentang apa yang harus dilakukan, sedangkan *Dhammapada* syair 290 adalah tentang bagaimana menentukan pilihan ketika harus melepaskan sesuatu yang lebih rendah demi sesuatu yang lebih luhur.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 204

Dhammapada syair 204 menyatakan bahwa kesehatan adalah keuntungan terbesar dan kepuasan adalah kekayaan yang paling berharga. Hubungannya sangat menarik, yakni *Dhammapada* syair 204 mengoreksi pandangan duniawi mengenai "keuntungan" dan *Dhammapada* syair 290 mengoreksi pandangan mengenai "kebahagiaan."

Keduanya mengajarkan supaya tidak menggunakan standar duniawi semata untuk menentukan apa yang bernilai.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 277-279

Dhammapada syair 277 mengatakan bahwa semua bentukan adalah tidak kekal. *Dhammapada* syair 278 mengatakan bahwa semua bentukan adalah tidak memuaskan. *Dhammapada* syair 279 mengatakan bahwa semua *dhamma* adalah tanpa inti diri.

Ketiganya memberikan pandangan benar yang mendasari *Dhammapada* syair 290. Mengapa kita harus mampu melepaskan kebahagiaan kecil? Karena banyak kebahagiaan duniawi bersifat tidak kekal, bergantung pada kondisi, tidak dapat memuaskan secara permanen.

Maka kebijaksanaan harus mampu melihat "Jika saya melekat pada sesuatu yang tidak kekal, saya akan terus mengalami kekecewaan."

Hubungan Dengan Empat Kebenaran Mulia

Syair ini berkaitan erat dengan:

- Kebenaran Mulia Kedua, bahwa kemelekatan terhadap kenikmatan indra menjadi sebab penderitaan.
- Kebenaran Mulia Ketiga, bahwa melepaskan kemelekatan membawa kebahagiaan yang lebih tinggi.

Dengan demikian, pelepasan (*nekkhamma*) bukan kehilangan, melainkan Jalan menuju kebebasan.

Hubungan Dengan Empat Kebenaran Mulia

Hubungannya bahkan lebih mendasar: Kebenaran Mulia Pertama - ada *dukkha*; Kebenaran Mulia Kedua - *dukkha* berkaitan dengan *taṇhā* (kehausan/keinginan); Kebenaran Mulia Ketiga - ada penghentian *dukkha*; Kebenaran Mulia Keempat - ada Jalan menuju penghentian *dukkha*.

Dengan demikian, *Dhammapada* syair 290 dapat dibaca sebagai ajakan "Jangan mengorbankan kebebasan jangka panjang demi pemuasan *taṇhā* jangka pendek." Inilah salah satu pembacaan paling mendalam terhadap syair ini.

Hubungan Dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Dhammapada syair 290 terutama berkaitan dengan: *Sammā-diṭṭhi* (Pandangan Benar) - melihat perbedaan antara manfaat kecil dan manfaat besar; *Sammā-saṅkappa* (Pikiran Benar) - mengembangkan niat pelepasan; *Sammā-vāyāma* (Usaha Benar) - bersedia melakukan usaha yang mungkin tidak nyaman demi hasil yang lebih luhur; *Sammā-sati* (Perhatian Benar) - menyadari dorongan keinginan sebelum langsung mengikutinya; *Sammā-samādhi* - melatih pikiran agar mampu bertahan dalam proses yang lebih panjang daripada sekadar mengejar stimulasi sesaat.

Jadi *Dhammapada* syair 290 sebenarnya dapat diterapkan sebagai kerangka pengambilan keputusan berdasarkan Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Hubungan Dengan Kesempurnaan (*Pāramī*)

Syair ini sangat erat dengan beberapa *pāramī*, khususnya:

- *Nekkhamma Pāramī* (kesempurnaan pelepasan).
- *Khanti Pāramī* (kesempurnaan kesabaran).
- *Paññā Pāramī* (kesempurnaan kebijaksanaan).

Ketiganya membantu seseorang memilih kebahagiaan yang lebih luhur daripada kenikmatan sesaat.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 290 ini populer karena menyampaikan prinsip pengambilan keputusan yang sederhana dan universal, yakni rela melepaskan keuntungan kecil untuk memperoleh manfaat yang lebih besar. Prinsip tersebut berlaku dalam pendidikan, pekerjaan, kesehatan, keluarga, keuangan, kepemimpinan, dan latihan spiritual. Perbandingan antara "kebahagiaan kecil" dan "kebahagiaan besar" mudah dipahami serta mendorong pembaca mengevaluasi prioritas hidupnya. Syair ini juga memberikan pandangan positif tentang pelepasan: apa yang tampak sebagai pengorbanan dapat menjadi jalan menuju kebahagiaan yang lebih luhur.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 290 ini sangat relevan dalam kehidupan modern yang menawarkan kepuasan cepat melalui konsumsi, hiburan digital, belanja, makanan, popularitas, dan media

sosial. Kesenangan tersebut tidak selalu salah, tetapi dapat menghabiskan waktu, kesehatan, perhatian, dan sumber daya apabila dinikmati tanpa pengendalian. *Dhammapada* syair 290 mengajak umat Buddha membuat pilihan yang lebih sadar, yakni mengurangi kenyamanan sesaat demi kesehatan, pendidikan, hubungan yang harmonis, pelayanan sosial, latihan meditasi, dan perkembangan batin. Pesannya bukan menolak seluruh kebahagiaan, melainkan memilih kebahagiaan yang lebih sehat, bermakna, dan membebaskan.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, semisal mengurangi kebiasaan yang memberikan kesenangan singkat tetapi merugikan kesehatan, waktu, atau ketenangan batin. Misalnya, tidur terlalu larut, makan secara berlebihan, menunda pekerjaan, atau terus-menerus mencari hiburan. Gunakan waktu yang dilepaskan untuk beristirahat secara sehat, belajar, berolahraga, atau bermeditasi.

Dalam keluarga, semisal kesediaan mengurangi kepentingan dan kenyamanan pribadi dapat menghasilkan keharmonisan yang lebih besar. Orang tua mungkin mengurangi waktu hiburan untuk mendampingi anak, sedangkan pasangan dapat mengalah dalam hal-hal kecil demi menyelesaikan perbedaan dengan damai. Namun, pelepasan tetap perlu dilakukan secara sehat dan tidak membiarkan tindakan yang tidak adil atau merugikan terus berlangsung.

Dalam pekerjaan dan organisasi, semisal meninggalkan kebiasaan menunda, mengambil jalan pintas, atau mengejar keuntungan cepat yang melanggar etika. Disiplin, peningkatan kompetensi, dan integritas mungkin menuntut usaha lebih besar sekarang, tetapi menghasilkan kepercayaan serta keberhasilan berkelanjutan. Pemimpin juga perlu bersedia melepaskan kepentingan pribadi demi kesejahteraan organisasi dan para pemangku kepentingan.

Dalam pendidikan, semisal pelajar dan mahasiswa dapat mengurangi waktu bermain, hiburan, atau penggunaan gawai untuk belajar secara teratur. Menghadapi kesulitan dalam belajar merupakan ketidaknyamanan sementara yang dapat menghasilkan pengetahuan, karakter, dan kesempatan yang lebih luas pada masa depan.

Dalam mengelola keuangan, semisal mengurangi pembelian impulsif dan gaya hidup konsumtif. Sisihkan pendapatan untuk tabungan, *dāna* darurat, pendidikan, kebutuhan keluarga, dan ber-*dāna*. Melepaskan keinginan membeli sesuatu yang tidak diperlukan dapat memberikan keamanan serta kebebasan finansial yang lebih besar.

Dalam menjaga kesehatan, semisal melepaskan makanan yang berlebihan, kebiasaan merokok, kurang tidur, atau gaya hidup pasif mungkin terasa tidak nyaman pada awalnya. Namun, pilihan tersebut membuka jalan menuju kesehatan, energi, dan kualitas hidup yang lebih baik.

Dalam penggunaan media sosial, semisal mengurangi waktu untuk menggulir layar tanpa tujuan, mengejar tanda suka, atau terlibat dalam perdebatan yang tidak bermanfaat. Gunakan waktu tersebut untuk percakapan nyata, membaca, bekerja, beristirahat, atau melatih perhatian penuh. Melepaskan kesenangan digital sesaat dapat menghasilkan kejernihan dan hubungan yang lebih mendalam.

Ketika menghadapi konflik, semisal melepaskan keinginan untuk selalu menang, membalas, atau membuktikan bahwa diri sendiri paling benar. Kemenangan ego mungkin memberikan kepuasan singkat, tetapi kerendahan hati, dialog, dan pengampunan dapat menghasilkan kedamaian yang lebih besar serta tahan lama.

Dalam pelayanan sosial, semisal menyediakan sebagian waktu, tenaga, atau sumber daya untuk membantu orang lain. Berkurangnya kenyamanan pribadi dapat menghasilkan kebahagiaan batin, rasa bermakna, dan kesejahteraan bersama yang lebih besar.

Dalam latihan meditasi dan kehidupan spiritual, semisal bangun sedikit lebih awal atau kurangi hiburan agar tersedia waktu untuk bermeditasi, membaca *Dhamma*, melaksanakan *sīla*, dan mengikuti kegiatan kebajikan. Pada awalnya hal ini mungkin terasa sebagai kehilangan kenyamanan, tetapi latihan yang konsisten menghasilkan ketenangan, kejernihan, dan kebijaksanaan.

Hal-Hal Lain Yang Relevan

1. Pelepasan bukan penyiksaan diri

Syair ini tidak mengajarkan asketisme yang ekstrem. Yang ditinggalkan adalah kesenangan yang menghalangi perkembangan batin, bukan semua bentuk kenyamanan yang wajar.

2. Kebahagiaan yang lebih besar bersifat batiniah

Kebahagiaan yang dimaksud tidak semata-mata berupa kelahiran kembali di alam bahagia, tetapi juga ketenangan yang lahir dari *sīla* yang bersih, meditasi yang berkembang, dan kebijaksanaan yang semakin matang.

3. Prinsip yang berlaku universal

Walaupun berasal dari Ajaran Buddha, prinsip mengorbankan manfaat kecil demi manfaat yang lebih besar juga berlaku dalam pendidikan, kesehatan, pekerjaan, dan hubungan sosial. Namun, dalam Buddhisme, tujuan akhirnya melampaui keberhasilan duniawi, yaitu berakhirnya penderitaan melalui realisasi *Nibbāna*.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Kesenangan sesaat apa yang paling sering menghabiskan waktu, tenaga, kesehatan, atau perhatian saya?
- Apakah saya mampu membedakan antara kebahagiaan yang sehat dan kemelekatan yang hanya memberikan kepuasan sementara?
- Kebaikan jangka panjang apa yang selama ini saya tunda karena tidak ingin meninggalkan kenyamanan?
- Ketika harus memilih, apakah saya hanya mempertimbangkan perasaan saat ini atau juga akibatnya bagi masa depan dan orang lain?
- Apakah keinginan untuk menang, dipuji, atau memperoleh keuntungan kecil pernah membuat saya kehilangan kedamaian dan hubungan yang lebih berharga?
- Hal kecil apakah yang dapat saya kurangi mulai hari ini agar tersedia lebih banyak waktu untuk keluarga, kesehatan, kebajikan, dan latihan *Dhamma*?
- Apakah pelepasan yang saya lakukan benar-benar didasarkan pada kebijaksanaan, atau justru pada rasa bersalah, keterpaksaan, dan penyiksaan diri?

Kesimpulan

Dhammapada syair 290 mengajarkan bahwa orang bijaksana bersedia melepaskan kesenangan yang kecil apabila hal itu membuka jalan menuju kebahagiaan yang lebih besar. Kebijaksanaan memungkinkan seseorang melihat manfaat jangka panjang, sehingga ia tidak terikat pada kenikmatan sesaat yang dapat menghambat perkembangan batin. Dalam kehidupan sehari-hari, Ajaran ini mendorong umat Buddha untuk memilih kejujuran daripada keuntungan yang tidak benar, disiplin daripada kemalasan, serta latihan *Dhamma* daripada sekadar mengejar kepuasan indra. Dengan semangat pelepasan yang didukung oleh *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*, seseorang menapaki Jalan menuju kebahagiaan sejati dan akhirnya menuju *Nibbāna*.

25.
"JALAN *NIBBĀNA* BERBEDA DENGAN JALAN DUNIA"

Aññā hi lābhūpanisā
aññā nibbānagāminī
evametaṁ abhiññāya
bhikkhu buddhassa sāvako
sakkāraṁ nābhinandeyya
vivekamanubrūhaye.

"Sungguh berbeda jalan menuju keuntungan duniawi dan Jalan menuju *Nibbāna*. Setelah memahami hal ini, seorang *bhikkhu*, murid Sang Buddha, hendaknya tidak bergembira karena penghormatan yang diterimanya, melainkan mengembangkan kehidupan kesendirian."

[***Dhammapada*: Syair 75** ~ Bab V – *Bālavagga* (Orang Dungu)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah *Sāmaṇera* Tissa Dari *Vihāra* Hutan"

Ketika berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-75 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada Tissa, seorang *sāmaṇera*, yang tinggal di sebuah *vihāra* dalam hutan.

Tissa adalah seorang putra hartawan dari Sāvatthī. Ayahnya biasa memberikan *dāna* makanan kepada salah seorang siswa utama Sang Buddha, yakni Yang *Ariya* Sāriputta di rumahnya. Oleh karenanya, Tissa meskipun masih sangat belia, telah sering berjumpa dengan Sang Siswa Utama dalam berbagai kesempatan.

Pada usia tujuh tahun, Tissa menjadi seorang *sāmaṇera* di bawah bimbingan Yang *Ariya* Sāriputta. Ketika ia tinggal di *Vihāra* Jetavana, banyak teman dan saudara yang datang mengunjunginya, membawa hadiah dan *dāna-dāna* lainnya.

Si *sāmaṇera* merasakan bahwa kunjungan-kunjungan tersebut sangatlah melelahkan. Oleh karenanya, setelah menerima pelajaran meditasi dari Sang Buddha, ia pergi ke sebuah *vihāra* yang terletak di dalam hutan. Setiap kali penduduk desa men-*dāna*-kan sesuatu, Tissa hanya berkata, "Semoga Anda berbahagia. Semoga Anda terbebas dari penderitaan." ("*Sukhita hotha, dukkha muccatha*") dan kemudian ia berlalu.

Ketika tinggal di *vihāra* dalam hutan, ia rajin dan tekun berlatih meditasi. Pada akhir bulan ketiga, ia berhasil mencapai tingkat kesucian *Arahat*.

Setelah berakhirnya masa *vassa*, Yang *Ariya* Sāriputta ditemani oleh Yang *Ariya* Mahāmoggallāna dan beberapa orang *bhikkhu* senior lainnya datang mengunjungi *Sāmaṇera*

Tissa, dengan seizin Sang Buddha. Seluruh penduduk desa hadir untuk menyambut Yang *Ariya* Sāriputta bersama rombongan empat ribu *bhikkhu* lainnya.

Mereka juga memohon agar Yang *Ariya* Sāriputta berkenan menyampaikan khotbah kepada mereka, tetapi Sang Siswa Utama menolak, dan malah meminta muridnya, *Sāmaṇera* Tissa, untuk menyampaikan khotbah kepada para penduduk desa.

Para penduduk desa berkata bahwa guru mereka, *Sāmaṇera* Tissa, hanya dapat berkata, "Semoga Anda berbahagia. Semoga Anda terbebas dari penderitaan." Jadi mereka memohon kepada Yang *Ariya* Sāriputta untuk menugaskan *bhikkhu* lainnya untuk memberikan khotbah.

Tetapi Yang *Ariya* Sāriputta tetap meminta *Sāmaṇera* Tissa untuk memberikan khotbah *Dhamma*, dan berkata kepada Tissa, "Tissa, babarkanlah kepada mereka mengenai *Dhamma* dan perlihatkanlah kepada mereka bagaimana untuk mencapai kebahagiaan, serta bagaimana agar terbebas dari penderitaan."

Untuk memenuhi permintaan gurunya, *Sāmaṇera* Tissa menuju ke tempat yang telah disediakan, untuk menyampaikan khotbah *Dhamma*. Beliau menjelaskan kepada para penduduk desa, arti dari kelompok kehidupan (*khandha*), landasan indra, dan objek indra (*ayatana*), faktor-faktor kelestarian Ajaran (*Bodhipakkhiya Dhamma*), Jalan menuju tingkat kesucian *Arahat*, *Nibbāna*, dan lain sebagainya.

Akhirnya, ia menyimpulkan, "Dan karenanya, mereka yang telah mencapai tingkat kesucian *Arahat* terbebas dari segala penderitaan dan memiliki kedamaian sempurna; sementara yang lainnya masih berputar-putar dalam lingkaran tumimbal lahir (*saṁsāra*)."

Yang *Ariya* Sāriputta memuji Tissa yang telah menyampaikan khotbah *Dhamma* dengan sangat baik. Fajar mulai menyingsing ketika ia menyelesaikan uraiannya dan seluruh penduduk desa sangat terpesona. Beberapa dari mereka terkejut karena *Sāmaṇera* Tissa memahami *Dhamma* dengan baik.

Tetapi mereka juga merasa tidak puas kepada-Nya karena sebelumnya Ia hanya sedikit mengajarkan *Dhamma* kepada mereka. Yang lainnya merasa bahagia dan puas mengetahui *sāmaṇera* tersebut sangat terpelajar dan merasa sangat beruntung karena *Sāmaṇera* Tissa berada di antara mereka.

Sang Buddha, dengan kemampuan batin-Nya yang luar biasa, melihat dari *Vihāra* Jetavana kedua kelompok penduduk desa itu dan kemudian Beliau memperlihatkan diri-Nya di hadapan mereka semua. Maksud kedatangan Beliau adalah untuk menjernihkan kesalahpahaman yang muncul dalam kelompok yang pertama.

Sang Buddha hadir ketika para penduduk desa sedang menyiapkan makanan untuk para *bhikkhu*. Oleh karenanya, mereka juga mempunyai kesempatan untuk ber-*dāna* makanan kepada Sang Buddha.

Setelah menyelesaikan makan-Nya, Sang Buddha berkata kepada para penduduk desa, "O para umat awam, kalian semua sangatlah beruntung memiliki *Sāmaṇera* Tissa di antara kalian. Karena kehadirannya di sinilah, Saya, Siswa-Siswa Utama Saya, *bhikkhu-bhikkhu* senior, dan banyak *bhikkhu* lainnya, saat ini hadir mengunjungi kalian."

Kata-kata tersebut menyadarkan para penduduk desa mengenai betapa beruntungnya mereka memiliki *Sāmaṇera* Tissa bersama mereka dan mereka merasa sangat puas. Sang Buddha kemudian membabarkan khotbah kepada para penduduk desa dan para *bhikkhu*. Pada akhirnya, banyak di antara mereka yang berhasil mencapai tingkat kesucian *Sotāpatti*.

Selesai menyampaikan khotbah, Sang Buddha pulang kembali ke *Vihāra* Jetavana. Sore harinya, para *bhikkhu* memuji *Sāmaṇera* Tissa di hadapan Sang Buddha, "Yang Mulia, *Sāmaṇera* Tissa telah melaksanakan tugas yang tidak mudah. Ia memperoleh begitu banyak pemberian dan *dāna* di sini, di Sāvatthī, namun ia meninggalkannya dan hidup sederhana di dalam hutan."

Kepada mereka, Sang Buddha menjawab, "Para *bhikkhu*, seorang *bhikkhu*, apakah ia tinggal di desa ataupun di kota, seharusnya hidup dengan tidak mengharapkan pemberian dan *dāna*. Jika seorang *bhikkhu* meninggalkan semua keuntungan atau keduniawian, dan rajin melaksanakan *Dhamma* dalam kesendirian, ia pasti akan mencapai tingkat kesucian *Arahat*."

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

"Sungguh berbeda jalan menuju keuntungan duniawi dan Jalan menuju *Nibbāna*. Setelah memahami hal ini, seorang *bhikkhu*, murid Sang Buddha, hendaknya tidak bergembira karena penghormatan yang diterimanya, melainkan mengembangkan kehidupan kesendirian."

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Dua jalan yang berbeda

Kalimat "*aññā hi lābhūpanisā, aññā nibbānagāminī*" diartikan sebagai "dua jalan yang berbeda". Syair ini membuka dengan penegasan bahwa terdapat dua arah kehidupan, yakni jalan menuju keuntungan duniawi dan Jalan menuju *Nibbāna*.

Keuntungan duniawi meliputi kekayaan, jabatan, popularitas, pujian, penghormatan. Semuanya tidak selalu salah, tetapi dapat menjadi sumber kemelekatan apabila dijadikan tujuan utama.

Sebaliknya, Jalan menuju *Nibbāna* ditandai oleh pelepasan, kesederhanaan, pengendalian diri, kebijaksanaan, pembebasan batin.

2. Memahami dengan jelas

Kalimat "*evametaṁ abhiññāya*" diartikan sebagai "memahami dengan jelas". Kata "*abhiññāya*" menunjukkan pemahaman yang mendalam, bukan sekadar pengetahuan intelektual. Praktisi *Dhamma* perlu menyadari bahwa tidak semua yang menguntungkan secara duniawi bermanfaat secara spiritual dan tidak semua yang tampak sulit berarti merugikan. Kebijaksanaan membantu membedakan manfaat sementara dan manfaat tertinggi.

3. Tidak melekat pada penghormatan

Kalimat "*sakkāraṁ nābhinandeyya*" diartikan sebagai "tidak melekat pada penghormatan". Sang Buddha tidak melarang menerima penghormatan yang diberikan dengan tulus. Yang dilarang adalah haus akan pujian, mengejar popularitas, membangun identitas berdasarkan penghormatan. Apabila seseorang mulai bergantung pada pengakuan orang lain, batinnya menjadi mudah terguncang ketika penghormatan itu berkurang.

4. Mengembangkan kesendirian

Kata "*vivekamanubrūhaye*" mengandung kata "*viveka*" yang memiliki tiga tingkatan, yakni:

1. *Kāya-viveka* – penyendirian secara fisik dari keramaian yang tidak perlu.
2. *Citta-viveka* – batin yang bebas dari noda-noda batin ketika bermeditasi.
3. *Upadhi-viveka* – pelepasan sempurna dari semua kemelekatan, yaitu realisasi *Nibbāna*.

Dalam syair ini, *viveka* terutama menunjuk pada pengembangan kehidupan batin yang tidak bergantung pada penghormatan dan kenikmatan duniawi.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Keberhasilan duniawi dan kemajuan spiritual tidak selalu berjalan ke arah yang sama.
- Tujuan menentukan jalan yang ditempuh.
- Penghormatan dapat menjadi ujian spiritual.
- Keuntungan duniawi bukan kejahatan pada dirinya sendiri.
- Kemajuan batin sering berlangsung dalam keheningan.
- Pelepasan memerlukan pemahaman yang jelas.
- *Viveka* mendukung kejernihan batin.
- Praktik *Dhamma* perlu bebas dari pencarian popularitas.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- *Paññā*: kebijaksanaan membedakan tujuan duniawi dan tujuan spiritual.
- *Nekkhamma*: pelepasan dari kemelekatan terhadap keuntungan dan penghormatan.

- *Viveka*: kesunyian, keterasingan, dan kejernihan batin.
- *Sati*: kesadaran terhadap motif di balik tindakan.
- *Appamāda*: kewaspadaan terhadap godaan kedudukan dan popularitas.
- *Santuṭṭhi*: merasa cukup dan tidak terus-menerus mengejar keuntungan.
- *Hiri-Ottappa*: penjagaan moral ketika menghadapi kesempatan memperoleh keuntungan.
- Kerendahan hati: tidak membesarkan diri karena penghormatan.
- Integritas: tetap berpegang pada nilai yang benar sekalipun tidak memperoleh pujian.
- Kesederhanaan: tidak menjadikan kemewahan dan status sebagai pusat kehidupan.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 73–74

Hubungannya sangat kuat. *Dhammapada* syair 73 menggambarkan *bhikkhu* yang menginginkan ketenaran, kedudukan, kekuasaan, penghormatan.

Dhammapada syair 74 kemudian menggambarkan pikiran "Biarlah umat awam dan para *bhikkhu* menganggap bahwa semua ini dilakukan oleh saya." Akibatnya, "*icchā māno ca vaḍḍhati*" - keinginan dan kesombongan semakin berkembang. Kemudian, *Dhammapada* syair 75 memberikan diagnosis dan solusinya.

Jadi, *Dhammapada* syair 73 dan 74 - keinginan akan status → kesombongan → keterikatan. *Dhammapada* syair 75 - sadari bahwa jalan keuntungan duniawi berbeda dengan Jalan *Nibbāna* → jangan bergembira dalam penghormatan → kembangkan *viveka*.

Dengan demikian, *Dhammapada* syair 75 adalah puncak logis *Bālavagga* (Bab tentang orang dungu) syair 73–75.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 76–78

Menariknya, setelah *Dhammapada* syair 75 selesai, *Dhammapada* masuk ke *Panditavagga* (Bab tentang orang bijaksana).

Dhammapada syair 76 mengajarkan agar seseorang mengikuti orang bijaksana yang menunjukkan kesalahannya, sebagaimana seseorang mengikuti orang yang menunjukkan harta karun. Ini sangat berkaitan dengan Syair 75.

Orang yang terikat pada penghormatan biasanya ingin "pujilah saya". Orang bijaksana justru mampu berkata "tunjukkan kesalahan saya". Jadi terdapat transformasi: mencari pujian → mencari kebenaran. Itulah salah satu tanda kematangan spiritual.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 204

Dhammapada syair 204 terkenal dengan gagasan bahwa kesehatan adalah keuntungan terbesar dan kepuasan (*santuṭṭhi*) merupakan kekayaan yang paling berharga.

Hubungannya dengan *Dhammapada* syair 75: *Dhammapada* syair 75 - jangan menjadikan keuntungan duniawi sebagai tujuan spiritual; *Dhammapada* syair 204 - kekayaan sejati bukan sekadar akumulasi materi, tetapi kemampuan merasa cukup (puas). Keduanya mengarah pada *santuṭṭhi* — kepuasan dan kecukupan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 21

Dhammapada syair 21 menekankan bahwa kewaspadaan adalah Jalan menuju keabadian (*Nibbāna*). Ini berhubungan erat dengan Syair 75. Mengapa? Karena orang yang terlalu menikmati pujian, kekayaan, popularitas, kedudukan, mudah menjadi lengah. Sedangkan orang yang sadar bahwa semua itu tidak kekal akan lebih berhati-hati dalam menggunakan keberhasilan duniawi.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 277–279

Syair-syair ini menekankan tiga karakteristik eksistensi, yakni *anicca* – ketidakkekalan, *dukkha* – ketidakmemuaskan, *anattā* - tanpa inti diri.

Hubungannya sangat mendalam. Mengapa seseorang begitu haus penghormatan? Karena ia menganggap “Saya harus menjadi seseorang.” Kemudian ia membutuhkan “Orang lain harus mengakui saya.”

Namun jika segala sesuatu berubah, termasuk jabatan, kekayaan, reputasi, tubuh, pengaruh, maka menjadikan semua itu sebagai identitas diri akan menghasilkan penderitaan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 290

Dhammapada syair 290 menyatakan agar melepaskan kesenangan kecil demi kebahagiaan yang lebih besar. *Dhammapada* syair 75 memberikan prinsip yang serupa, yakni seseorang perlu memilih antara keuntungan duniawi dan tujuan spiritual apabila keduanya bertentangan. Keduanya mengajarkan pentingnya mengutamakan manfaat jangka panjang dibanding kepuasan sesaat.

Hubungan Dengan Empat Kebenaran Mulia

Dhammapada syair 75 dapat dibaca melalui kerangka Empat Kebenaran Mulia: *Dukkha* - ketergantungan pada keuntungan dan penghormatan menyebabkan kegelisahan; *Samudaya* - akarnya adalah *taṇhā* (kehausan/keinginan yang melekat); *Nirodha* - ketika kemelekatan

berkurang, penderitaan berkurang; *Magga* - Jalan menuju pembebasan adalah latihan *sīla*, *samādhi*, *paññā*, dan akhirnya pelepasan.

Dengan demikian, *Dhammapada* syair 75 sebenarnya bukan sekadar nasihat tentang "jangan sombong". Ia menyentuh struktur dasar Jalan Buddha.

Hubungan Dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Syair ini juga dapat diterapkan pada seluruh Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Ariya Aṭṭhaṅgika Magga*): *Sammā-diṭṭhi* - melihat dengan benar perbedaan antara keuntungan duniawi dan pembebasan; *Sammā-saṅkappa* - mengembangkan niat pelepasan; *Sammā-vācā* - tidak menggunakan ucapan untuk mencari popularitas; *Sammā-kammanta* - tidak melakukan tindakan demi memperoleh penghormatan; *Sammā-ājīva* – penghidupan yang benar; *Sammā-vāyāma* - tekun mengembangkan kualitas batin yang baik; *Sammā-sati* - menyadari ketika batin mulai menikmati pujian; *Sammā-samādhi* - mengembangkan ketenangan dan kejernihan batin.

Jadi *Dhammapada* syair 75 bukan Ajaran yang berdiri sendiri. Ia dapat menjadi prinsip evaluasi terhadap seluruh praktik *Dhamma*.

Hubungan Dengan Empat Kebutuhan Pokok *Bhikkhu*

Dalam kehidupan monastik, *bhikkhu* menerima makanan, jubah, tempat tinggal, obat-obatan. Semua itu dapat diberikan oleh umat sebagai *dāna*.

Dhammapada syair 75 tidak mengajarkan bahwa *bhikkhu* harus menolak semua persembahan. Yang harus ditolak adalah kesenangan batin yang melekat pada persembahan dan penghormatan. Ini merupakan perbedaan yang sangat penting.

Umat memberi dengan keyakinan. *Bhikkhu* menerima dengan kebijaksanaan dan tanpa kemelekatan. Dengan demikian, hubungan umat dan *Saṅgha* tetap berjalan, tetapi tidak berubah menjadi hubungan "saya memberi supaya *bhikkhu* memuji saya" atau "saya menjadi *bhikkhu* supaya mendapatkan penghormatan".

Hubungan Dengan *Lābha*, *Sakkāra*, Dan *Siloka*

Dalam banyak *Sutta*, Sang Buddha memperingatkan bahaya dari *lābha* (keuntungan materi), *sakkāra* (penghormatan), dan *siloka* (kemasyhuran). Ketiganya dapat menjadi rintangan apabila menumbuhkan kesombongan, persaingan, dan kemelekatan.

Namun, apabila diterima dengan kebijaksanaan dan tanpa keterikatan, ketiganya tidak menjadi penghalang latihan.

Hubungan Dengan Pelepasan (*Nekkhamma*)

Syair ini menonjolkan semangat *nekkhamma* (pelepasan), yaitu salah satu kualitas penting dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan dan juga salah satu dari Sepuluh Kesempurnaan (*Pāramī*).

Pelepasan bukan berarti membenci dunia, tetapi tidak diperbudak oleh kenikmatan, pujian, maupun status.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 75 ini populer karena memberikan peringatan yang tegas dan mendalam mengenai dua orientasi hidup yang sering disamakan, yakni memperoleh keberhasilan duniawi dan mencapai pembebasan batin. Ungkapan bahwa "jalan menuju keuntungan" berbeda dari "Jalan menuju *Nibbāna*" mudah diingat dan mendorong perenungan mengenai tujuan hidup. Pesannya juga tetap aktual karena manusia pada setiap zaman menghadapi godaan yang sama—kekayaan, penghormatan, kekuasaan, dan popularitas—yang dapat membantu kehidupan apabila digunakan dengan bijaksana, tetapi juga dapat menjauhkan seseorang dari *Dhamma* apabila dilekati.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 75 ini sangat relevan dalam masyarakat modern yang sering mengukur keberhasilan melalui kekayaan, jabatan, gelar, popularitas, pengikut media sosial, dan penghargaan publik. Bahkan kegiatan keagamaan dapat berubah menjadi sarana mencari pengakuan apabila motivasinya tidak diperiksa. *Dhammapada* syair 75 mengingatkan umat Buddha agar tetap bekerja dan berkarya secara bertanggung jawab, tetapi tidak kehilangan arah spiritual. Keberhasilan sejati perlu dilihat dari berkurangnya keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin, serta berkembangnya moralitas, ketenangan, kebijaksanaan, dan kepedulian kepada sesama.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, semisal periksalah secara berkala tujuan yang sedang dikejar. Tanyakan apakah keputusan hidup hanya diarahkan pada uang, status, dan pengakuan, atau juga mendukung moralitas, kedamaian, kebijaksanaan, serta manfaat bagi orang lain. Sediakan waktu untuk hening agar arah kehidupan tidak sepenuhnya ditentukan oleh tuntutan lingkungan.

Dalam keluarga, semisal jangan hanya mengukur keberhasilan anggota keluarga dari penghasilan, jabatan, nilai akademik, atau popularitas. Hargai juga kejujuran, kesabaran, tanggung jawab, kemurahan hati, dan kedamaian batin. Ajarkan kepada anak bahwa "menjadi

baik dan bijaksana" sama pentingnya, bahkan lebih mendasar, daripada "menjadi terkenal dan berhasil".

Dalam pekerjaan dan bisnis, semisal jangan mengorbankan kejujuran untuk memperoleh keuntungan; jangan mencari promosi dengan menjatuhkan orang lain; jangan menjadikan jabatan sebagai sumber kesombongan; gunakan penghasilan dan kedudukan untuk menciptakan manfaat; tetap berpegang pada etika meskipun tindakan yang benar tidak selalu popular; ukur keberhasilan bukan hanya dari laba, tetapi juga dari dampaknya terhadap manusia dan lingkungan.

Dalam pendidikan, semisal belajar hendaknya tidak hanya bertujuan memperoleh nilai, gelar, atau pekerjaan bergengsi. Pendidikan juga perlu membentuk karakter, kemampuan berpikir jernih, tanggung jawab sosial, dan kebijaksanaan. Guru atau dosen sebaiknya tidak menjadikan gelar dan penghormatan akademik sebagai alasan untuk merasa lebih tinggi daripada orang lain.

Dalam organisasi dan kehidupan sosial, semisal ketika menerima jabatan, lihatlah jabatan sebagai tanggung jawab untuk melayani, bukan sarana mendapatkan penghormatan. Hindari persaingan yang tidak sehat, pencitraan, serta keinginan agar setiap kontribusi diketahui orang. Belajarlah tetap bekerja dengan baik walaupun tidak selalu memperoleh pujian.

Dalam penggunaan media sosial, semisal jangan mengukur nilai diri dari jumlah pengikut atau tanda suka; hindari membagikan setiap kebajikan hanya untuk memperoleh pujian; jangan mengubah Ajaran *Dhamma* menjadi alat pencitraan pribadi; kurangi kebiasaan membandingkan kehidupan sendiri dengan penampilan orang lain; sediakan waktu tanpa gawai untuk hening dan mengamati batin; bagikan hal yang bermanfaat tanpa terlalu melekat pada respons orang lain.

Dalam ber-*dāna* dan pelayanan, semisal ber-*dāna*-lah dengan tulus, tanpa mengharapkan nama diumumkan, penghormatan khusus, atau balasan. Jika identitas pemberi memang perlu dicantumkan untuk transparansi, tetaplah menjaga batin agar tidak melekat pada pengakuan. Pelayanan yang dilakukan tanpa pamrih menjadi latihan untuk melemahkan ego.

Dalam kegiatan keagamaan, semisal jangan menilai kedalaman spiritual seseorang dari kedudukan dalam organisasi, banyaknya pengikut, kemegahan upacara, atau seringnya tampil di depan umum. Perhatikan perubahan batin yang nyata: apakah keserakahan, kemarahan, kesombongan, dan kemelekatannya semakin berkurang?

Dalam latihan meditasi, semisal sediakan waktu untuk *viveka* melalui memilih tempat yang tenang; mengurangi percakapan yang tidak perlu; mengambil jeda dari media sosial; mengamati napas dan keadaan batin; mengenali keinginan untuk dipuji atau dianggap berhasil; merenungkan sifat tidak kekal dari keuntungan dan penghormatan. Kesunyian fisik

hendaknya digunakan untuk mengembangkan kesunyian batin, bukan sekadar menjauh dari orang lain.

Ketika menerima keberhasilan dan penghargaan, semisal terimalah penghargaan dengan rasa syukur dan kerendahan hati. Sadari bahwa keberhasilan muncul karena banyak sebab dan dukungan banyak pihak. Gunakan kesempatan tersebut untuk memperluas manfaat, tetapi jangan membiarkan penghargaan mengubah tujuan utama atau menumbuhkan perasaan lebih unggul.

Hal-Hal Lain Yang Relevan

1. Syair ini tidak menolak keberhasilan duniawi

Sang Buddha tidak mengatakan bahwa kekayaan, penghormatan, atau keberhasilan adalah buruk. Yang diperingatkan adalah kemelekatan terhadap semuanya. Seseorang dapat hidup berkecukupan dan tetap berjalan di atas *Dhamma* apabila tidak diperbudak oleh harta maupun status.

2. *Viveka* dapat dipraktikkan oleh umat awam

Walaupun syair ini ditujukan kepada para *bhikkhu*, semangat *viveka* juga dapat diterapkan oleh umat awam melalui penyederhanaan gaya hidup, menyediakan waktu untuk meditasi, mengurangi distraksi, dan melatih batin agar tidak bergantung pada pengakuan sosial.

3. Jalan *Nibbāna* adalah Jalan transformasi batin

Syair ini mengingatkan bahwa tujuan tertinggi Buddhisme bukanlah memperoleh penghormatan, melainkan membebaskan batin dari keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*), dan kebodohan batin (*moha*). Semua latihan *Dhamma* pada akhirnya diarahkan kepada transformasi batin ini.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Apakah ukuran keberhasilan hidup saya lebih banyak ditentukan oleh kekayaan, kedudukan, gelar, dan penghormatan daripada kualitas batin?
- Ketika melakukan kebajikan, apakah saya sungguh ingin membantu atau diam-diam mengharapkan pujian dan pengakuan?
- Apakah saya tetap bersedia melakukan hal yang benar ketika tidak ada orang yang mengetahui atau menghargainya?
- Bagaimana sikap saya ketika orang lain memperoleh keuntungan, jabatan, atau penghormatan yang lebih besar daripada saya?

- Apakah kesibukan mengejar keberhasilan duniawi telah mengurangi waktu saya untuk keluarga, meditasi, kebajikan, dan pengembangan kebijaksanaan?
- Bentuk *viveka* apa yang dapat saya kembangkan—kesunyian fisik, jeda digital, pengurangan kesibukan, atau pelepasan kekotoran batin?
- Jika seluruh jabatan, harta, gelar, dan popularitas harus saya tinggalkan, kualitas batin apa yang benar-benar telah saya kembangkan?

Kesimpulan

Dhammapada syair 75 mengajarkan bahwa jalan menuju keuntungan duniawi berbeda dari Jalan menuju *Nibbāna*. Seorang murid Buddha hendaknya memahami perbedaan tersebut sehingga tidak terikat pada pujian, penghormatan, atau popularitas, melainkan terus mengembangkan *viveka*—keheningan, kesederhanaan, dan pelepasan batin. Dalam kehidupan sehari-hari, Ajaran ini mengingatkan umat Buddha untuk menempatkan nilai-nilai *Dhamma* di atas ambisi pribadi, menggunakan keberhasilan duniawi secara bijaksana tanpa kemelekatan, serta senantiasa memelihara *sīla*, *samādhi*, dan *paññā* sebagai Jalan menuju kebahagiaan sejati dan akhirnya menuju *Nibbāna*.

26.
"PADA ORANG YANG HIDUP LENGAH, NAFSU KEINGINAN TUMBUH SEPERTI TANAMAN MENJALAR"

Manujassa pamattacārino
taṇhā vaḍḍhati māluvā viya
so plavati hurāhuraṁ
phalamicchaṁva vanamhi vānaro.

"Pada orang yang hidup lengah, nafsu keinginan tumbuh seperti tanaman menjalar. Ia melompat dari kehidupan yang satu ke kehidupan yang lain, seperti seekor monyet di hutan yang melompat dari satu pohon ke pohon lainnya demi mencari buah."

[***Dhammapada*: Syair 334** ~ Bab XXIV – *Taṇhāvagga* (Nafsu Keinginan)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Kapila Dan Ikan"

Ketika sedang berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-334 (beserta 335, 336, dan 337) dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada seekor ikan yang sangat cantik berwarna keemasan tetapi mulutnya berbau busuk.

Pada masa Buddha Kassapa, ada seorang *bhikkhu* bernama Kapila yang sangat terpelajar dalam Kitab Suci (*Pitaka*). Karena demikian terpelajarnya, ia memperoleh kemashyuran dan keberuntungan. Lalu, ia menjadi sangat sombong dan memandang rendah *bhikkhu-bhikkhu* lain.

Bila para *bhikkhu* lain menunjukkan padanya apa yang pantas dan apa yang tidak pantas, ia selalu menjawab dengan pedas, "Berapa banyak yang kamu tahu?" Hal itu menyiratkan bahwa ia merasa tahu lebih banyak dari pada *bhikkhu-bhikkhu* yang lain. Dengan demikian, lama kelamaan semua *bhikkhu* yang baik menjauhinya. Hanya *bhikkhu-bhikkhu* yang tidak baik berada di sekelilingnya.

Pada suatu hari *Uposatha*, ketika para *bhikkhu* mengulang "Peraturan Pokok" bagi para *bhikkhu* (*Pātimokkha*), Kapila berkata, "Tidak ada apa-apa yang dikatakan sebagai *Sutta*, *Abhidhamma*, atau *Vinaya*. Tidak ada bedanya apakah kamu mempunyai kesempatan untuk mendengar *Pātimokkha* atau tidak," dan kata-kata lainnya yang buruk.

Kemudian ia meninggalkan para *bhikkhu* yang sedang berkumpul. Kapila menjadi rintangan bagi pengembangan dan pertumbuhan Ajaran (*Sasana*).

Untuk perbuatan jahat tersebut, Kapila harus menderita di alam neraka (*niraya*) antara masa Buddha Kassapa dan Buddha Gotama. Setelah itu, ia dilahirkan kembali sebagai seekor ikan di Sungai Aciravati. Ikan tersebut, seperti yang disebutkan di awal, memiliki tubuh berwarna

keemasan yang sangat indah, tetapi mulutnya berbau tidak enak yang sangat menusuk hidung.

Suatu hari, ikan tersebut ditangkap oleh beberapa nelayan dan karena sangat indah, mereka membawanya kepada raja. Kemudian raja membawa ikan tersebut kepada Sang Buddha. Ketika ikan itu membuka mulutnya, bau yang tidak enak dan sangat menusuk menyebar ke sekeliling.

Raja bertanya kepada Sang Buddha, mengapa ikan seindah itu mempunyai bau yang sedemikian tidak enak dan menusuk hidung.

Kepada raja dan para pengiringnya, Sang Buddha menjelaskan, "O Raja! Pada masa Buddha Kassapa, ada seorang *bhikkhu* yang sangat terpelajar, yang mengajarkan *Dhamma* pada lainnya. Karena perbuatan baik itu, ketika ia dilahirkan kembali pada kehidupan yang lain, meskipun sebagai seekor ikan, ia memiliki tubuh keemasan. Tetapi *bhikkhu* itu sangat serakah, sombong, dan memandang rendah orang lain. Ia juga mengabaikan Peraturan Ke-*bhikkhu*-an (*Vinaya*), dan mencaci maki para *bhikkhu* yang lain. Karena perbuatan buruk ini, ia dilahirkan di alam neraka (*niraya*), dan sekarang, ia menjadi seekor ikan yang indah dengan mulut yang berbau busuk."

Sang Buddha kemudian beralih kepada ikan itu dan bertanya apakah ia mengetahui ke mana ia akan dilahirkan kembali pada kehidupan yang akan datang. Ikan tersebut memberi isyarat bahwa ia akan masuk kembali ke alam neraka (*niraya*) dan ia dipenuhi dengan perasaan sangat sedih. Sebagaimana diperkirakan, setelah kematiannya, ikan tersebut dilahirkan kembali di alam neraka (*niraya*), untuk menerima akibat perbuatan buruk lainnya.

Semua yang hadir dan mendengarkan kisah ikan tersebut menjadi tertegun. Kepada mereka semua, Sang Buddha memberikan khotbah tentang manfaat mengombinasikan antara belajar dengan praktik.

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut ini:

“Pada orang yang hidup lengah, nafsu keinginan tumbuh seperti tanaman menjalar. Ia melompat dari kehidupan yang satu ke kehidupan yang lain, seperti seekor monyet di hutan yang melompat dari satu pohon ke pohon lainnya demi mencari buah.”

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Orang yang hidup lengah (*pamattacārino*)

Kata “*Pamāda*” berarti kelengahan, lawan dari “*appamāda*” (kewaspadaan). Kelengahan muncul ketika seseorang tidak menjaga pikiran, membiarkan hawa nafsu berkembang, hidup hanya mengikuti keinginan, tidak melatih *sīla* maupun meditasi. Dalam Buddhisme, kelengahan merupakan pintu masuk bagi semua *akusala* (keburukan/ketidakbaikan).

2. Nafsu keinginan tumbuh seperti tanaman menjalar

Tanaman *māluvā* adalah tanaman merambat yang tumbuh sangat cepat. Perumpamaan ini sangat tepat karena *taṇhā* mula-mula kecil, tampak tidak berbahaya, perlahan menguasai seluruh kehidupan, akhirnya sulit diputus.

Misalnya, ingin membeli satu barang, lalu ingin yang lebih mahal, kemudian ingin lebih banyak lagi. Keinginan berkembang tanpa batas.

3. Monyet yang melompat dari satu pohon ke pohon lainnya

Monyet tidak pernah diam. Ia berpindah dari pohon satu, ke pohon lain, ke cabang lain, ke buah lain. Demikian pula batin manusia. Hari ini ingin uang. Besok ingin jabatan. Lusa ingin ketenaran. Setelah itu ingin kekuasaan. Tidak pernah berhenti.

4. Makna kehidupan demi kehidupan

Komentar menjelaskan bahwa kata "*hurā huraṁ*" juga menggambarkan perpindahan dari satu kelahiran menuju kelahiran berikutnya. *Taṇhā* menjadi tenaga yang mendorong proses kelahiran kembali.

Selama *taṇhā* belum dihancurkan, kelahiran baru akan muncul, usia tua muncul, penyakit muncul, kematian muncul kembali. Inilah yang disebut lingkaran *saṁsāra*.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Kelengahan memberi ruang bagi berkembangnya *taṇhā*.
- Keinginan bersifat menjalar.
- Pemuasan tidak selalu mengakhiri keinginan.
- Pikiran yang tidak terlatih mudah berpindah-pindah.
- Kewaspadaan merupakan perlindungan batin.
- Masalahnya bukan sekadar objek, melainkan keterikatan terhadapnya.
- Pembebasan dimulai dengan memahami keinginan.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- *Appamāda*: kewaspadaan dan ketekunan.
- *Sati*: perhatian penuh terhadap keadaan tubuh dan batin.
- *Santuṭṭhi*: rasa cukup dan kepuasan terhadap apa yang dimiliki.
- *Saṁvara*: pengendalian indra.
- *Nekkhamma*: kemampuan melepaskan kesenangan yang menimbulkan keterikatan.
- *Paññā*: kebijaksanaan dalam memahami sifat tidak kekal dari objek keinginan.

- Kesederhanaan: membedakan kebutuhan yang wajar dari keinginan yang terus berkembang.
- Penguasaan diri: tidak membiarkan dorongan sesaat menentukan tindakan.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 335–338

Hubungannya sangat erat. *Dhammapada* syair 334 - *taṇhā* tumbuh; *Dhammapada* syair 335 - jika *taṇhā* menguasai seseorang maka penderitaan bertambah, digambarkan seperti rumput yang tumbuh subur setelah terkena hujan; *Dhammapada* syair 336 - jika *taṇhā* berhasil dikalahkan maka kesedihan terlepas, seperti air yang jatuh dari daun Teratai; *Dhammapada* syair 337 - Sang Buddha memberikan instruksi agar mencabut akar *taṇhā*; *Dhammapada* syair 338 - bahkan jika pohon dipotong, ia dapat tumbuh kembali jika akarnya masih ada. Demikian pula penderitaan akan muncul kembali selama akar dan kecenderungan laten *taṇhā* belum dicabut.

Jadi *Dhammapada* syair 334–338 sebenarnya merupakan satu rangkaian argumentasi, yakni jika *taṇhā* tumbuh maka penderitaan bertambah. Untuk menaklukkan *taṇhā* maka akar harus dicabut karena jika akar tersisa maka penderitaan akan muncul kembali.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 1 dan 2

Dhammapada syair 1 dan 2 mengajarkan bahwa pikiran mendahului segala keadaan. *Dhammapada* syair 334 memperlihatkan salah satu konsekuensi ketika pikiran tidak dijaga. Hubungannya dapat dirumuskan: pikiran → perhatian → keinginan → kemelekatan → perbuatan → akibat.

Karena itu, perjuangan melawan *taṇhā* pada akhirnya bukan sekadar perjuangan melawan benda-benda di luar diri. Ia merupakan latihan mengelola batin.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 21

Dhammapada syair 21 menyatakan bahwa kewaspadaan adalah Jalan menuju keabadian (*Nibbāna*), sedangkan kelengahan adalah jalan menuju kematian. Ini adalah pasangan konseptual yang sangat kuat dengan *Dhammapada* syair 334 yang menjelaskan apa yang berkembang akibat kelengahan, yakni *taṇhā*.

Dengan demikian, *appamāda* mencegah *taṇhā* berkembang, sedangkan *pamāda* memberi kesempatan kepada *taṇhā* untuk berkembang.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 216

Dhammapada syair 216 mengajarkan bahwa penderitaan muncul dari keinginan. Dengan demikian, *Dhammapada* syair 334 menjelaskan proses pertumbuhannya, sedangkan *Dhammapada* syair 216 menekankan konsekuensi penderitaannya. Secara sederhana: *taṇhā* bertambah → kemelekatan bertambah → penderitaan bertambah.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 277–279

Dhammapada syair 277 menyatakan bahwa segala sesuatu berkondisi adalah tidak kekal. *Dhammapada* syair 278 menyatakan bahwa segala sesuatu berkondisi adalah *dukkha* (penderitaan, ketidakmemuaskan). *Dhammapada* syair 279 menyatakan bahwa segala sesuatu adalah *anattā* (tanpa inti diri). Ketiganya berkaitan dengan *Dhammapada* syair 334 karena salah satu sebab manusia terus mengejar objek adalah kegagalan melihat sifat sejati objek tersebut.

Kita menganggap “Ini akan membuatku bahagia selamanya.” Padahal objek yang dikondisikan adalah berubah, tidak dapat memberikan kepuasan permanen, tidak dapat sepenuhnya dikendalikan. Karena tidak melihat hal tersebut, seseorang terus “melompat seperti kera”.

Hubungan Dengan Empat Kebenaran Mulia

Syair ini terutama menjelaskan tentang Kebenaran Mulia Kedua (*Samudaya Ariyasacca*), yakni asal mula penderitaan adalah *taṇhā*. Sebagaimana dijelaskan dalam "*taṇhā ponobbhavikā*" (keinginanlah yang menyebabkan kelahiran kembali).

Hubungan dengan Empat Kebenaran Mulia

Dhammapada syair 334 sangat dekat dengan struktur Empat Kebenaran Mulia: *Dukkha* - kehidupan yang dikuasai *taṇhā* membawa penderitaan; *Samudaya* - sumber penderitaan berkaitan dengan *taṇhā*; *Nirodha* - jika *taṇhā* ditinggalkan, penderitaan dapat berakhir; *Magga* - diperlukan jalan praktik untuk mengikis *taṇhā*.

Karena itu *Dhammapada* syair 334 bukan Ajaran moral yang berdiri sendiri. Ia merupakan gambaran ringkas dari inti diagnosis buddhis mengenai penderitaan.

Hubungan Dengan *Paṭiccasamuppāda*

Urutannya adalah *vedanā*, *taṇhā*, *upādāna*, *bhava*, *jāti*, *jarāmaraṇa*. Syair ini menyoroti tahap *taṇhā*, yaitu mata rantai yang sangat menentukan dalam lingkaran sebab-akibat.

Hubungan dengan *Paṭiccasamuppāda*

Hubungannya bahkan lebih mendalam. Dalam *Paṭiccasamuppāda* (sebab musabab yang saling bergantungan), terdapat rangkaian: *vedanā* → *taṇhā* → *upādāna* → *bhava* → *jāti* → *jarāmaraṇa*, *soka*, *parideva*, *dukkha*.

Dhammapada syair 334 terutama menyoroti *taṇhā* dan akibat perkembangan batin tersebut. Pengalaman menyenangkan dapat menimbulkan "saya ingin lagi". Kemudian "saya harus mendapatkannya". Kemudian "ini milikku". Kemudian "saya tidak boleh kehilangan ini". Dari sinilah kemelekatan berkembang.

Hubungan Dengan *Indriya-saṁvara*

Dalam praktik Buddhisme, pengendalian indra sangat relevan. Enam pintu indra, yakni mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, pikiran, terus berhubungan dengan objek. Jika setiap kontak langsung diikuti: suka → ingin → mengejar → melekat, maka *taṇhā* tumbuh. *Dhammapada Aṭṭhakathā* menjelaskan pertumbuhan *taṇhā* dalam konteks seseorang yang lengah melalui enam pintu tersebut.

Hubungan Dengan Tiga Akar Kejahatan

Taṇhā terutama berkaitan dengan *lobha* (keserakahan), namun berkembang bersama dengan *dosa* (kebencian) dan *moha* (kebodohan batin). Ketiganya saling memperkuat sehingga batin semakin terikat.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 334 ini populer karena menggunakan perumpamaan yang hidup dan mudah dipahami. Tanaman merambat menggambarkan keinginan yang perlahan tumbuh dan akhirnya membelit kehidupan, sedangkan monyet yang melompat mencari buah menggambarkan pikiran manusia yang tidak pernah benar-benar puas. Gambaran tersebut tetap sesuai dengan pengalaman manusia sepanjang zaman, yakni memperoleh satu hal, menikmatinya sebentar, lalu mencari hal berikutnya. Karena sederhana, konkret, dan sangat dekat dengan kehidupan sehari-hari, pesan syair ini mudah diingat sekaligus mendalam untuk direnungkan.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 334 ini sangat relevan dalam kehidupan modern yang dipenuhi iklan, media sosial, belanja daring, persaingan status, dan arus hiburan tanpa henti. Pikiran mudah "melompat" dari satu keinginan menuju keinginan berikutnya, dari gawai baru, pencapaian karier, perhatian di media sosial, hingga gaya hidup yang lebih tinggi. Syair ini mengingatkan umat Buddha agar tidak hidup secara otomatis mengikuti setiap dorongan, melainkan

mengembangkan perhatian penuh, rasa cukup, pengendalian diri, dan kebijaksanaan dalam membedakan kebutuhan yang bermanfaat dari keinginan yang hanya memperkuat kemelekatan.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, semisal berhenti sejenak sebelum membeli sesuatu dan bertanya, "Apakah ini kebutuhan atau hanya keinginan sesaat?"; membuat daftar kebutuhan sebelum berbelanja agar tidak mudah tergoda; melatih rasa syukur terhadap kesehatan, keluarga, pekerjaan, dan hal-hal yang telah dimiliki; menyederhanakan gaya hidup serta tidak menjadikan kepemilikan sebagai ukuran harga diri.

Dalam keluarga, semisal tidak memaksakan anggota keluarga untuk memenuhi setiap keinginan pribadi; mengajarkan anak membedakan kebutuhan, keinginan, dan pemborosan; tidak membandingkan kondisi ekonomi keluarga dengan keluarga lain; membangun kebahagiaan melalui kebersamaan, perhatian, dan kasih sayang, bukan hanya melalui barang atau hiburan.

Dalam pekerjaan, semisal memiliki ambisi yang sehat tanpa dikuasai kerakusan terhadap jabatan, kekuasaan, atau penghasilan; tidak mengorbankan kejujuran dan kesehatan demi pencapaian material; mensyukuri kemajuan sambil tetap bekerja secara tekun; menghindari persaingan tidak sehat yang bersumber dari iri hati dan keinginan memperoleh pengakuan.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal tidak menilai seseorang hanya dari harta, kedudukan, atau penampilannya; menghindari budaya pamer dan persaingan gaya hidup; menggunakan sumber daya secara bertanggung jawab; mengembangkan kemurahan hati untuk mengurangi sifat mementingkan diri sendiri.

Dalam penggunaan media sosial, semisal menetapkan batas waktu penggunaan media sosial; tidak terus-menerus berpindah dari satu konten ke konten lain tanpa kesadaran; mengamati keinginan mendapatkan pujian, tanda suka, jumlah pengikut, dan pengakuan; tidak membeli barang hanya karena dipromosikan oleh figur publik atau sedang menjadi tren; melakukan jeda digital secara berkala agar pikiran dapat beristirahat.

Dalam menghadapi keinginan, semisal ketika keinginan muncul, terapkan langkah sederhana berikut: berhenti dan jangan langsung bereaksi; sadari keberadaan keinginan "saat ini terdapat keinginan dalam batin"; amati sensasi tubuh, perasaan, dan pikiran yang menyertainya; selidiki apakah keinginan tersebut bermanfaat atau merugikan; ingat bahwa keinginan itu tidak kekal; pilih tindakan dengan sadar, bukan karena dorongan sesaat.

Dalam latihan meditasi, semisal mengamati keinginan sebagai keadaan batin yang muncul dan lenyap; tidak mengikuti setiap gambaran, rencana, atau fantasi yang muncul ketika

bermeditasi; mengembalikan perhatian pada objek meditasi tanpa marah kepada diri sendiri; memahami secara langsung bahwa keinginan bukan "aku" atau "milikku", melainkan fenomena berkondisi.

Dalam latihan spiritual, semisal menjalankan *sīla* sebagai perlindungan dari tindakan yang didorong keserakahan; melatih *dāna* untuk melemahkan kemelekatan terhadap kepemilikan; mengembangkan meditasi untuk menenangkan pikiran yang terus mencari rangsangan; mengembangkan *paññā* dengan merenungkan ketidakkekalan dan ketidakmampuan objek duniawi memberikan kepuasan yang abadi; menjadikan Jalan Mulia Berunsur Delapan sebagai dasar untuk mengatasi *taṇhā* secara bertahap.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Keinginan apa yang paling sering membuat pikiran saya gelisah dan sulit merasa cukup?
- Apakah saya sedang memenuhi kebutuhan yang wajar atau sekadar mengikuti keinginan sesaat?
- Setelah memperoleh sesuatu yang saya inginkan, berapa lama kepuasan itu bertahan sebelum muncul keinginan berikutnya?
- Dalam hal apa pikiran saya menyerupai monyet yang terus melompat dari satu "buah" menuju "buah" lainnya?
- Apakah penggunaan media sosial, kegiatan belanja, pekerjaan, atau hiburan saya dilakukan dengan penuh kesadaran?
- Adakah kebahagiaan, kesehatan, hubungan, atau prinsip moral yang saya korbankan demi mengejar keinginan?
- Latihan nyata apa yang dapat saya lakukan hari ini untuk mengembangkan kewaspadaan, rasa cukup, dan kemampuan melepaskan?

Kesimpulan

Dhammapada syair 334 mengajarkan bahwa nafsu keinginan (*taṇhā*) berkembang dengan sangat cepat pada orang yang hidup dalam kelengahan. Seperti tanaman menjalar yang merambat tanpa henti dan monyet yang terus melompat dari satu pohon ke pohon lain mencari buah, batin yang dikuasai *taṇhā* tidak pernah merasa puas. Akibatnya, makhluk terus terikat pada siklus kelahiran dan kematian (*saṁsāra*).

Pesan utama syair ini bukanlah menolak segala bentuk keinginan secara mutlak, melainkan mengembangkan kewaspadaan (*appamāda*), kesadaran (*sati*), dan kebijaksanaan (*paññā*) agar mampu mengenali dan melepaskan keinginan yang berakar pada keserakahan dan keterikatan. Dengan latihan *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*, seorang praktisi secara bertahap dapat

melemahkan *taṇhā* hingga akhirnya mencapai kebebasan sejati, yaitu *Nibbāna*, yang terbebas dari segala bentuk kehausan batin.

27.
"PIKIRAN ITU BERGETAR, TIDAK TETAP, SULIT DIJAGA, SULIT DIKENDALIKAN"

Phandanaṁ capalaṁ cittaṁ
durakkhaṁ dunnivārayaṁ
ujuṁ karoti medhāvī
usukārova tejanaṁ.

"Pikiran itu bergetar, tidak tetap, sulit dijaga, sulit dikendalikan.
Orang bijaksana meluruskannya, seperti seorang pembuat anak panah meluruskan anak panahnya."

[***Dhammapada*: Syair 33** ~ Bab III – *Cittavagga* (Pikiran)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Meghiya *Thera*"

Ketika berdiam di Gunung Calika, Sang Buddha membabarkan syair ke-33 (dan 34) dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada Meghiya *Thera*.

Pada suatu waktu, Meghiya *Thera* tinggal bersama Sang Buddha. Di suatu kesempatan, dalam perjalanan pulang setelah menerima *dāna* makanan, Meghiya *Thera* melihat sebuah hutan mangga yang menyenangkan dan indah. Ia berpikir bahwa tempat tersebut sesuai untuk menjadi tempatnya berlatih meditasi.

Ia pun memohon izin Sang Buddha agar diperbolehkan ke sana. Namun, karena Sang Buddha akan menjadi tinggal sendirian pada saat itu, ia pun diminta untuk menunda sebentar niatnya hingga kedatangan beberapa *bhikkhu* lainnya.

Sang *thera* tidak kuasa menahan keinginannya untuk pergi dan karenanya ia terus meminta dan meminta izin Sang Buddha. Akhirnya, Sang Buddha mengatakan padanya untuk melakukan apa yang diinginkannya.

Segera Meghiya *Thera* pergi ke hutan mangga. Ia duduk di bawah sebuah pohon dan segera berlatih meditasi. Dia tinggal di sana sepanjang hari, tetapi pikirannya terus berkeliaran dan ia tidak mendapatkan kemajuan.

Sore harinya, dia kembali dan melapor kepada Sang Buddha tentang bagaimana sepanjang waktu pikirannya dipenuhi nafsu indra, pikiran jahat, dan kejam (*kama vitakka*, *byapada vitakka*, dan *vihimsa vitakka*).

Oleh karenanya, Sang Buddha menjelaskan padanya bahwa karena pikiran sangat mudah tertarik dan berubah-ubah, seseorang harus mengendalikan pikirannya.

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

“Pikiran itu bergetar, tidak tetap, sulit dijaga, sulit dikendalikan. Orang bijaksana meluruskannya, seperti seorang pembuat anak panah meluruskan anak panahnya.”

Pada akhir khotbah *Dhamma* tersebut, Meghiya *Thera* berhasil mencapai tingkat kesucian *Sotāpatti*.

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Pikiran adalah kekuatan yang sangat besar

Dalam Ajaran Buddha, pikiran (*citta*) merupakan pusat pengalaman manusia. Apa yang kita lakukan biasanya dimulai dari pikiran: pikiran baik → perbuatan baik; pikiran buruk → perbuatan buruk. Karena itu, Sang Buddha tidak hanya mengajarkan pengendalian perbuatan luar, tetapi terutama pengembangan batin.

2. Bahaya pikiran yang tidak dilatih

Pikiran yang belum dilatih cenderung mengejar kesenangan, menghindari ketidaknyamanan, membangun banyak kekhawatiran, terjebak kenangan masa lalu. Jika seseorang selalu mengikuti pikirannya tanpa kesadaran, ia menjadi "pelayan" pikirannya sendiri.

3. Mengendalikan pikiran bukan menekan pikiran

Ajaran Buddha tidak mengatakan bahwa seseorang harus memaksa pikirannya kosong. Pengendalian pikiran berarti menyadari munculnya pikiran; tidak langsung memercayai semua pikiran; tidak terbawa oleh emosi.

Misalnya, muncul pikiran "Dia menghina saya." Orang yang tidak terlatih langsung marah. Orang yang terlatih memperhatikan "Ini adalah pikiran tentang kemarahan yang sedang muncul." Dengan kesadaran, pikiran kehilangan kekuatannya.

4. Kebijaksanaan meluruskan pikiran

Dalam syair ini, Sang Buddha menggunakan kata “*medhāvī*” (orang bijaksana) karena pengendalian pikiran bukan hanya membutuhkan kemauan, tetapi juga pemahaman. Seseorang perlu memahami segala sesuatu tidak kekal (*anicca*); kemelekatan menyebabkan penderitaan (*dukkha*); tidak ada diri yang tetap (*anattā*). Dengan kebijaksanaan, pikiran menjadi lebih tenang.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Pikiran secara alami mudah berubah.
- Pikiran sulit dijaga.

- Pikiran sulit dikendalikan, tetapi bukan berarti tidak dapat dilatih.
- Pelatihan pikiran merupakan suatu proses.
- Kebijaksanaan diperlukan untuk meluruskan pikiran.
- Pikiran menentukan arah kehidupan.
- Perhatian penuh menjadi dasar pengendalian pikiran.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- *Sati*: perhatian penuh terhadap keadaan pikiran.
- *Sampajañña*: pemahaman jernih mengenai tujuan dan kepantasan tindakan.
- *Paññā*: kebijaksanaan untuk membedakan keadaan batin yang baik dan tidak baik.
- *Viriya*: semangat dan usaha tekun dalam melatih pikiran.
- *Khanti*: kesabaran menghadapi pikiran yang mudah berubah.
- *Samādhi*: pemusatan dan kestabilan pikiran.
- *Saṁvara*: pengendalian indra dan dorongan batin.
- *Appamāda*: kewaspadaan dalam menjalani kehidupan.
- Disiplin diri: kesediaan mengarahkan pikiran secara konsisten.
- Transformasi batin: keyakinan bahwa kebiasaan mental dapat diperbaiki.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 35

Dhammapada syair 35 menyatakan bahwa pikiran itu sangat sulit dikendalikan, bergerak sangat cepat, menuju ke mana ia mau pergi, dan mengendalikan pikiran adalah baik karena pikiran yang terkendali akan membawa kebahagiaan. *Dhammapada* syair 33 menjelaskan sifat pikiran, sedangkan syair 35 menjelaskan manfaat mengendalikannya.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 36

Dhammapada syair 36 menyatakan bahwa pikiran itu sangat sulit dilihat, amat halus, dan mengembara ke mana pun yang diinginkannya; orang bijaksana hendaknya menjaga pikirannya; dan pikiran yang terjaga akan membawa kebahagiaan.

Dhammapada syair 36 dan syair 33, keduanya menekankan pentingnya penjagaan pikiran.

***Dhammapada* syair 1**

Dhammapada syair 1 menyatakan bahwa segala sesuatu didahului oleh pikiran. *Dhammapada* syair 33 menjelaskan mengapa pikiran harus dilatih, karena pikiran menentukan arah kehidupan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 1 dan 2

Hubungan ini sangat penting. *Dhammapada* syair 1 dan 2 mengajarkan bahwa pikiran mendahului segala keadaan. Dengan demikian, terdapat sebuah rangkaian logis: pikiran → ucapan/perbuatan badan jasmani → akibat.

Dhammapada syair 33 kemudian menjelaskan bahwa karena pikiran sangat mudah goyah maka pikiran harus dilatih.

Jadi *Dhammapada* syair 1 dan 2 menjelaskan pentingnya pikiran, sedangkan *Dhammapada* syair 33 menjelaskan mengapa pikiran harus dilatih.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 35 dan 36

Ini merupakan hubungan yang sangat erat, yakni *Dhammapada* syair 33 - meluruskan pikiran; *Dhammapada* syair 34 - menggambarkan pikiran yang bergejolak seperti ikan di daratan; *Dhammapada* syair 35 - mengendalikan pikiran membawa kebahagiaan; *Dhammapada* syair 36 - menjaga pikiran membawa kebahagiaan.

Dengan demikian, *Dhammapada* syair 33–36 sebenarnya merupakan satu rangkaian pemikiran: pikiran tidak stabil → pikiran sulit dikendalikan → pikiran harus dilatih → pikiran harus dijaga → pikiran yang terlatih membawa kebahagiaan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 37

Dhammapada syair 37 mengatakan bahwa pikiran mengembara jauh, berjalan sendiri, tidak berbentuk. Karena itu, *Dhammapada* syair 33 memberikan diagnosis, sedangkan *Dhammapada* syair 37 memperlihatkan karakter pikiran yang lebih dalam. Keduanya mengingatkan bahwa pikiran sangat halus dan sulit ditangkap secara langsung.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 40

Dhammapada syair 40 memberikan gambaran tubuh sebagai sesuatu yang rapuh dan menjadikan pikiran sebagai sesuatu yang perlu dilindungi. Ini memperluas pesan *Dhammapada* syair 33 bahwa menjaga tubuh saja tidak cukup; pikiran juga harus dijaga. Seseorang dapat terlihat sangat tenang dari luar tetapi mengalami kekacauan luar biasa di dalam.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 42 dan 43

Dhammapada syair 42 dan 43 memberikan penekanan yang lebih jauh mengenai kekuatan pikiran. Pikiran yang diarahkan dengan buruk dapat membawa kerugian besar, sementara pikiran yang diarahkan dengan baik dapat membawa manfaat besar.

Jadi metafora “meluruskan anak panah” pada *Dhammapada* syair 33 berhubungan langsung dengan konsep arah pikiran. Bukan hanya “seberapa kuat pikiran saya?” tetapi “ke mana pikiran saya diarahkan?”

Hubungan Dengan Tiga Latihan (*Tisikkhā*)

Syair ini berhubungan erat dengan tiga latihan utama:

a. *Sīla* (Moralitas)

Pikiran yang tidak terkendali mudah menghasilkan ucapan kasar, perbuatan buruk, perilaku merugikan. Dengan menjaga *sīla*, seseorang menciptakan kondisi batin yang lebih tenang.

2. *Samādhi* (Konsentrasi)

Meditasi adalah latihan langsung untuk melatih pikiran. Contohnya dalam meditasi pernapasan (*ānāpānasati*): pikiran pergi → sadar, kembali ke napas, pikiran pergi lagi → sadar kembali. Proses ini adalah "meluruskan anak panah" sebagaimana *Dhammapada* syair 33.

3. *Paññā* (Kebijaksanaan)

Dengan kebijaksanaan seseorang melihat "Pikiran hanyalah fenomena yang muncul dan lenyap." Ia tidak lagi menganggap setiap pikiran sebagai "aku" atau "milikku".

Hubungan dengan *Paññā*

Namun latihan tidak berhenti pada ketenangan. Pikiran yang stabil memungkinkan seseorang melihat realitas dengan lebih jernih. Dari sinilah berkembang *paññā*. Dengan demikian, dapat dibuat suatu alur: *Sati* → *Samādhi* → *Paññā*; atau secara lebih luas: *Sīla* → *Samādhi* → *Paññā*.

Dhammapada syair 33 terutama berbicara mengenai proses melatih dan mengarahkan pikiran yang menjadi bagian penting dari pengembangan *samādhi* dan *paññā*.

Hubungan Dengan *Satipaṭṭhāna* (Perhatian Terhadap Pikiran)

Dalam *Satipaṭṭhāna*, seseorang mengamati kondisi pikiran sebagai pikiran. Misalnya mengetahui ada nafsu atau tidak, ada kebencian atau tidak, ada kebingungan atau tidak, pikiran terkonsentrasi atau tidak, pikiran berkembang atau menyempit. Ini sangat sesuai dengan semangat *Dhammapada* syair 33. Pertama, mengenali pikiran; kemudian melatihnya.

Hubungan Dengan *Sammā-vāyāma* (Usaha Benar)

Dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan, *Sammā-vāyāma* mengajarkan empat usaha, yakni: (1) Mencegah keadaan tidak baik yang belum muncul; (2) Meninggalkan keadaan tidak baik yang sudah muncul; (3) Mengembangkan keadaan baik yang belum muncul; dan (4) Mempertahankan dan menyempurnakan keadaan baik yang sudah muncul.

Inilah proses "meluruskan" pikiran. Jadi *Dhammapada* syair 33 bukan sekadar nasihat psikologis, tetapi memiliki hubungan langsung dengan latihan Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Hubungan Dengan *Samādhi*

Pikiran yang terus berpindah sulit memperoleh konsentrasi. Karena itu: pikiran yang dilatih → perhatian lebih stabil → konsentrasi berkembang → pikiran menjadi semakin jernih. *Dhammapada* syair 33 dengan demikian dapat dilihat sebagai salah satu fondasi latihan *samādhi*.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 33 ini populer karena menggambarkan sifat pikiran secara jujur dan menggunakan perumpamaan yang sederhana, konkret, serta mudah diingat. Hampir setiap orang pernah mengalami pikiran yang gelisah, berubah-ubah, dan sulit dikendalikan. Gambaran seorang pembuat anak panah juga membawa pesan yang membesarkan hati: seperti batang yang bengkok dapat diluruskan secara perlahan, pikiran yang gelisah pun dapat dilatih. Dengan demikian, syair ini tidak hanya menjelaskan masalah manusia, tetapi juga menunjukkan jalan untuk mengatasinya.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 33 ini sangat relevan bagi umat Buddha masa kini karena kehidupan modern dipenuhi berbagai gangguan—pesan instan, media sosial, berita, pekerjaan, iklan, dan tuntutan untuk melakukan banyak hal sekaligus. Pikiran menjadi mudah terpecah, cemas, reaktif, dan sulit berkonsentrasi. Syair ini mengingatkan bahwa kedamaian tidak cukup dicari melalui perubahan keadaan di luar diri; yang lebih penting ialah melatih dan "meluruskan" pikiran melalui perhatian penuh, pengendalian diri, meditasi, serta kebijaksanaan agar tidak mudah dikuasai oleh setiap rangsangan dan emosi yang muncul.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, semisal menyadari keadaan pikiran sebelum berbicara atau bertindak; tidak langsung mengambil keputusan ketika sedang marah, takut, atau sangat bersemangat; membiasakan diri berhenti sejenak dan mengambil beberapa napas sadar; meninjau kembali pikiran yang muncul apakah berdasarkan kenyataan atau hanya dugaan; membentuk rutinitas yang mendukung kejernihan, seperti tidur cukup, membaca *Dhamma*, dan bermeditasi.

Dalam keluarga, semisal mendengarkan anggota keluarga sampai selesai sebelum memberikan tanggapan; tidak melampiaskan tekanan pekerjaan kepada pasangan atau anak; menunda pembicaraan penting apabila batin sedang dikuasai kemarahan; mengganti prasangka dengan pertanyaan yang terbuka dan penuh perhatian; melatih cinta kasih ketika menghadapi perbedaan karakter dan pendapat.

Dalam pekerjaan, semisal menetapkan prioritas agar pikiran tidak terus berpindah dari satu tugas ke tugas lain; mengerjakan satu pekerjaan penting dengan penuh perhatian; memeriksa fakta sebelum menanggapi kritik atau konflik; tidak membiarkan ambisi, iri hati, atau ketakutan menentukan Keputusan; meluruskan motivasi kerja: bekerja bukan hanya untuk kedudukan, tetapi juga untuk memberikan manfaat.

Dalam pendidikan, semisal melatih konsentrasi dengan belajar dalam waktu tertentu tanpa gangguan; mengajarkan peserta didik bahwa kemampuan berkonsentrasi dapat dikembangkan; tidak memberi label "tidak mampu" kepada diri sendiri atau orang lain; mengembangkan pola pikir belajar dari kesalahan; membiasakan refleksi setelah kegiatan pembelajaran.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal tidak mudah terbawa provokasi, prasangka kelompok, atau kabar yang belum terbukti; menghindari penilaian spontan terhadap orang lain; menyampaikan pendapat secara tenang dan bertanggung jawab; mengembangkan empati dengan mencoba memahami sudut pandang yang berbeda; menjaga pikiran dari kebencian sekalipun menghadapi perilaku yang tidak disukai.

Dalam penggunaan media sosial, semisal tidak membuka aplikasi secara otomatis setiap kali muncul rasa bosan; menetapkan batas waktu penggunaan perangkat digital; memeriksa kebenaran informasi sebelum membagikannya; tidak langsung menulis komentar ketika sedang marah; mengamati kecenderungan membandingkan diri dengan kehidupan orang lain; mengikuti konten yang mendukung pengetahuan, kebajikan, dan ketenangan batin.

Dalam menghadapi emosi, semisal ketika emosi kuat muncul, latihan berikut dapat diterapkan: berhenti sejenak dan tidak langsung bereaksi; kenali emosi secara jujur "saat ini ada kemarahan" atau "saat ini ada ketakutan"; rasakan perubahan yang terjadi pada tubuh; amati pikiran tanpa segera memercayai atau mengikutinya; renungkan akibat apabila dorongan tersebut diikuti; pilih ucapan atau perbuatan yang tidak merugikan diri sendiri dan orang lain.

Dalam latihan meditasi, semisal menetapkan napas sebagai objek utama perhatian; menyadari ketika pikiran mengembara tanpa mencela diri sendiri; mengembalikan perhatian kepada napas dengan lembut dan berulang-ulang; mengamati pikiran sebagai fenomena yang muncul dan lenyap; tidak menganggap pikiran yang datang sebagai "aku" atau "milikku"; memahami bahwa setiap kali perhatian dikembalikan, pada saat itulah pikiran sedang dilatih.

Dalam latihan spiritual, semisal menjalankan *sīla* untuk mencegah pikiran tidak baik berkembang menjadi perbuatan; mengembangkan *samādhi* agar pikiran semakin tenang dan terpusat; mengembangkan *paññā* untuk memahami ketidakkekalan pikiran dan emosi; mempraktikkan Jalan Mulia Berunsur Delapan sebagai latihan untuk "meluruskan" kehidupan; melatih *mettā* ketika pikiran dipenuhi kebencian dan melatih kemurahan hati ketika muncul keserakahan.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Pikiran apa yang paling sering mengganggu ketenangan dan konsentrasi saya?
- Dalam keadaan apa saya paling mudah berbicara atau bertindak secara impulsif?
- Apakah saya menyadari pikiran sebagai keadaan yang terus berubah, atau selalu menganggapnya sebagai kebenaran?
- Kebiasaan apa yang selama ini membuat pikiran saya semakin gelisah dan sulit dikendalikan?
- Sudahkah saya menyediakan waktu setiap hari untuk melatih perhatian penuh atau meditasi?
- Ketika pikiran menyimpang dari nilai-nilai kebajikan, bagaimana saya biasanya "meluruskannya" kembali?
- Satu latihan nyata apa yang dapat saya lakukan hari ini agar pikiran menjadi lebih tenang, terarah, dan bijaksana?

Kesimpulan

Dhammapada syair 33 mengajarkan bahwa pikiran manusia secara alami bergerak cepat, mudah berubah, dan sulit dikendalikan. Namun, melalui latihan kesadaran, disiplin moral, meditasi, dan kebijaksanaan, pikiran dapat diarahkan menuju kedamaian. Seperti seorang pembuat anak panah yang perlahan meluruskan batang anak panah agar tepat sasaran, seorang praktisi *Dhamma* juga harus melatih pikirannya dengan sabar dan tekun. Pikiran yang tidak terlatih menjadi sumber kegelisahan. Pikiran yang terlatih menjadi sumber kebijaksanaan dan pembebasan. Karena itu, tugas utama seorang umat Buddha bukan hanya memperbaiki keadaan luar, tetapi pertama-tama meluruskan dan menjernihkan pikirannya sendiri.

28.
"BERGEMBIRA DALAM KEWASPADAAN UNTUK MEMBAKAR SEMUA BELENGGU"

Appamādarato bhikkhu
pamāde bhayadassi vā
abhabbo parihānāya
nibbānasseva santike.

"Seorang *bhikkhu* yang bergembira dalam kewaspadaan dan memandang kelengahan sebagai sesuatu yang berbahaya, akan berjalan maju sambil membakar semua belenggu, baik yang halus maupun yang kasar, laksana api yang membakar segala sesuatu."

[***Dhammapada*: Syair 32** ~ Bab II – *Appamādavagga* (Kewaspadaan)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Nigamavāsitissa *Thera*"

Ketika berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-32 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada Nigamavāsitissa *Thera*.

Nigamavāsitissa lahir dan dibesarkan di suatu kota dagang kecil dekat Sāvatthī. Setelah menjadi seorang *bhikkhu*, dia hidup secara sederhana dengan hanya sedikit keinginan. Untuk ber-*piṇḍapāta*, beliau biasanya pergi ke desa tempat sanak saudaranya tinggal dan menerima apa yang disediakan untuknya.

Nigamavāsitissa selalu menjauhi perjamuan-perjamuan yang besar. Meski ketika Anathapindika dan Raja Pasenadi dari Kosala mengadakan perjamuan *dāna* makanan dalam jumlah besar kepada para *bhikkhu*, sang *thera* tidak mengikutinya.

Beberapa orang *bhikkhu* kemudian mulai membicarakan sang *thera* bahwa beliau lebih dekat dengan saudara-saudaranya dan tidak memedulikan orang lain, bahkan Anathapindika dan Raja Pasenadi yang mengadakan perjamuan *dāna* makanan dalam jumlah besar, dan sebagainya.

Ketika Sang Buddha menerima laporan ini, Beliau mengundang sang *thera* dan bertanya padanya. Sang *thera* dengan penuh hormat menjelaskan kepada Sang Buddha bahwa memang benar ia sering mengunjungi desanya, tetapi hanya pada saat ber-*piṇḍapāta*. Ketika dia telah mendapatkan makanan yang cukup, dia tidak akan berjalan lebih jauh lagi, dan bahwa dia tidak pernah mempersoalkan apakah makanan itu enak atau tidak.

Oleh karena itu, alih-alih menegurnya, Sang Buddha memuji tindakannya di hadapan para *bhikkhu* yang lain. Beliau juga berkata pada murid-murid-Nya bahwa hidup puas dengan hanya sedikit keinginan adalah sesuai dengan Ajaran Sang Buddha dan Para *Ariya*, dan begitulah semua *bhikkhu* seharusnya bertindak.

Berkenaan dengan hal tersebut, Sang Buddha kemudian menceritakan kisah raja burung nuri.

Pada masa dahulu kala, tinggallah raja burung nuri di lubang sebuah pohon besar yang tumbuh di pinggir Sungai Gangga, dengan sejumlah besar pengikutnya. Ketika buah-buahan telah habis dimakan, semua burung nuri pergi meninggalkan lubang tersebut, kecuali sang raja burung nuri, yang puas pada apa yang masih tersisa di pohon tempat tinggalnya itu, meski hanya tersisa kecambah, daun, ataupun kulit pohon.

Sakka, mengetahui hal ini dan ingin menguji ketulusan raja burung nuri tersebut. Sakka mematikan pohon tersebut dengan kekuatannya yang luar biasa. Kemudian, dengan menyamar sebagai angsa, Sakka dan permaisurinya, Sujata, pergi ke tempat di mana raja burung nuri tersebut tinggal dan menanyakan kenapa dia tidak meninggalkan pohon tua yang telah mati tersebut, seperti yang telah dilakukan nuri lainnya, mencari pohon lain yang berbuah lebat.

Raja burung nuri menjawab, "Karena perasaan terima kasih kepada pohon ini, aku tidak akan meninggalkannya dan selama aku masih mendapat makanan yang cukup untuk hidupku, aku tidak akan meninggalkannya. Akan menjadi tidak berterima kasih jika aku meninggalkan pohon ini, meskipun pohon ini telah mati."

Sangat terkesan dengan jawaban tersebut, Sakka menunjukkan dirinya yang sebenarnya. Dia mengambil air dari Sungai Gangga dan menyiramkannya di sekitar pohon tersebut. Seketika pohon itu menjadi segar kembali, tumbuh kembali dengan cabang-cabang yang rimbun dan hijau, serta penuh dengan buah.

Oleh karenanya, seharusnya mereka yang bijaksana meskipun hanya seekor binatang, tidak rakus dan puas dengan apa yang tersedia.

Raja burung nuri yang ada dalam kisah itu adalah Sang Buddha sendiri dan Sakka adalah Anuruddha.

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

“Seorang *bhikkhu* yang bergembira dalam kewaspadaan dan memandang kelengahan sebagai sesuatu yang berbahaya, akan berjalan maju sambil membakar semua belenggu, baik yang halus maupun yang kasar, laksana api yang membakar segala sesuatu.”

Nigamavāsitissa *Thera* berhasil mencapai tingkat kesucian *Arahat* setelah khotbah *Dhamma* tersebut berakhir.

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Bergembira dalam kewaspadaan

Yang menarik dalam syair ini adalah penggunaan kata "*appamādarato*", yang berarti "menikmati kewaspadaan". Artinya, praktik *Dhamma* bukan dilakukan karena terpaksa. Sebaliknya, orang bijaksana justru merasa bahagia ketika menjaga *sīla*, bermeditasi, mendengar *Dhamma*, mengembangkan perhatian penuh. Latihan berubah menjadi sumber kebahagiaan.

2. Selalu melihat kelengahan sebagai bahaya

Kebanyakan orang menganggap kelengahan sebagai sesuatu yang biasa. Sebaliknya, seorang praktisi *Dhamma* melihat bahwa sedikit saja lengah, keserakahan bisa muncul, kemarahan berkembang, kesombongan bertambah, dan penderitaan akan mengikuti. Karena itu, ia selalu waspada terhadap kondisi batinnya.

3. Api sebagai lambang kebijaksanaan

Api di sini bukan api kemarahan. Melainkan lambang kebijaksanaan, perhatian penuh, usaha benar, konsentrasi. Seperti api membakar kayu, demikian pula kebijaksanaan membakar akar kekotoran batin.

4. Belenggu besar dan kecil

Sang Buddha tidak hanya menyebut belenggu besar. Beliau juga menyebut belenggu kecil. Mengapa? Karena sering kali kemunduran spiritual justru dimulai dari hal-hal kecil. Misalnya, sedikit iri, sedikit sombong, sedikit malas, sedikit tidak jujur. Jika tidak segera dihentikan, semuanya akan berkembang menjadi kekotoran yang besar.

Apa Yang Dimaksud Belenggu?

Dalam Ajaran Buddha terdapat sepuluh belenggu (*dasa saṁyojana*) yang mengikat makhluk dalam kelahiran kembali, yakni:

1. Pandangan salah tentang diri (*sakkāya-diṭṭhi*).
2. Keragu-raguan (*vicikicchā*).
3. Kemelekatan pada tata cara semata (*sīlabbata-parāmāsa*).
4. Nafsu indra (*kāmarāga*).
5. Kebencian (*paṭigha*).
6. Keinginan pada alam rupa (*rūparāga*).
7. Keinginan pada alam tanpa rupa (*arūparāga*).
8. Kesombongan (*māna*).
9. Kegelisahan batin (*uddhacca*).
10. Ketidaktahuan (*avijjā*).

Semua belenggu ini secara bertahap dihancurkan melalui praktik Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Kewaspadaan harus disenangi, bukan sekadar dilakukan karena kewajiban.
- Kelengahan mengandung bahaya.
- Melihat bahaya bukan berarti hidup dalam ketakutan.
- Kewaspadaan mencegah kemerosotan batin.
- Kemajuan spiritual memerlukan ketekunan yang berkesinambungan.
- *Nibbāna* didekati melalui latihan nyata.
- Tidak mengalami kemerosotan bukan berarti tidak pernah melakukan kesalahan.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- *Appamāda*: kewaspadaan dan ketidaklengahan.
- *Sati*: perhatian penuh terhadap tubuh, perasaan, pikiran, dan fenomena.
- *Viriya*: usaha yang tekun dalam mengembangkan kebajikan.
- *Hiri*: rasa malu melakukan perbuatan tidak baik.
- *Ottappa*: kewaspadaan moral terhadap akibat perbuatan buruk.
- *Paññā*: kebijaksanaan dalam memahami sebab dan akibat.
- *Samādhi*: kestabilan dan pemusatan pikiran.
- *Sīla*: kedisiplinan moral dalam ucapan dan perbuatan.
- *Khanti*: kesabaran dan ketabahan dalam latihan.
- Tanggung jawab pribadi: kesediaan menjaga perkembangan batin sendiri.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 21–31

Dhammapada syair 32 sebenarnya tidak berdiri sendiri. Ia merupakan puncak perkembangan gagasan "*appamāda*".

Dhammapada syair 21 - kewaspadaan adalah Jalan menuju keabadian (*Nibbāna*); kelengahan adalah jalan menuju kematian. Syair ini memberikan prinsip dasar.

Dhammapada syair 22 – orang bijaksana memahami perbedaan antara *appamāda* dan *pamāda*, serta bergembira dalam *appamāda*. Syair ini memberikan sikap batin.

Dhammapada syair 23 - orang yang tekun bermeditasi dan bersungguh-sungguh akhirnya mencapai *Nibbāna*. Syair ini memberikan praktik.

Dhammapada syair 24 - rajin berusaha, penuh perhatian, bersih dalam perbuatan, bertindak dengan pertimbangan yang matang, mampu mengendalikan diri, hidup sesuai *Dhamma*, dan selalu waspada, akan menghasilkan perkembangan diri. Syair ini memberikan penerapan praktis.

Dhammapada syair 25 - menekankan usaha, kewaspadaan, pengendalian diri, dan disiplin. Syair ini memberikan metode perlindungan diri.

Dhammapada syair 26 - orang dungu menyukai kelengahan, sedangkan orang bijaksana menjaga kewaspadaan (*appamāda*) seperti menjaga harta berharga. Syair ini memberikan nilai prioritas.

Dhammapada syair 27 - memperingatkan agar tidak tenggelam dalam kesenangan indra. Syair ini memberikan peringatan terhadap godaan.

Dhammapada syair 28 dan 29 - menunjukkan keunggulan orang yang waspada dibandingkan mereka yang lengah.

Dhammapada syair 30 - menggambarkan kekuatan kewaspadaan (*appamāda*).

Dhammapada syair 31 - orang yang menyukai kewaspadaan dan melihat bahaya dalam kelengahan membakar belenggu-belenggu batin seperti api membakar bahan bakar.

Dhammapada syair 32 - memberikan kesimpulan tertinggi bahwa orang yang mencintai kewaspadaan dan takut terhadap kelengahan tidak mudah jatuh dan berada dekat dengan *Nibbāna*.

Dengan demikian, *Dhammapada* syair: 21 → prinsip; 22 → pemahaman; 23–25 → latihan; 26–30 → penguatan; 31 → penghancuran belenggu; 32 → kedekatan dengan *Nibbāna*.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 33 dan 34

Ini menarik karena setelah *Appamādavagga* (Bab tentang kewaspadaan) berakhir, *Dhammapada* langsung masuk ke *Cittavagga*, yakni Bab tentang pikiran.

Dhammapada syair 33 menggambarkan pikiran sebagai sesuatu yang gelisah, tidak stabil, sulit dikendalikan. Jadi terdapat hubungan yang sangat logis: *appamāda* → pengawasan pikiran → pengendalian pikiran → kebijaksanaan.

Kelengahan terutama berbahaya karena ketika seseorang lengah, pikirannya mudah dikuasai oleh *lobha*, *dosa*, *moha*, kesenangan indra, kemarahan, kecemasan, kesombongan. Karena itu, *Dhammapada* syair 32 secara alami menjadi jembatan menuju pembahasan tentang batin (*citta*).

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 35

Dhammapada syair 35 menyatakan bahwa pikiran sulit dikendalikan dan orang yang mampu mengendalikannya akan memperoleh kebahagiaan. Hubungannya sangat erat: *Dhammapada* syair 32 - jangan lengah; *Dhammapada* syair 33 dan 34 - pahami sifat pikiran; *Dhammapada* syair 35 - kendalikan pikiran.

Dengan kata lain, *appamāda* adalah sikap kewaspadaan yang memungkinkan seseorang mengenali gerakan pikirannya sebelum pikiran tersebut menyeretnya.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 157

Dhammapada syair 157 mengajarkan agar seseorang menjaga dirinya sendiri dengan sebaik-baiknya. Ini sangat sesuai dengan *Dhammapada* syair 32. *Appamāda* pada akhirnya berarti bertanggung jawab terhadap kondisi batin sendiri; bukan selalu menyalahkan orang lain, lingkungan, keluarga, pekerjaan, pasangan, pemerintah, keadaan.

Praktisi bertanya “Bagaimana saya merespons kondisi ini?” Itulah bentuk kedewasaan dalam *Dhamma*.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 160

Dhammapada syair 160 mengajarkan bahwa diri sendiri adalah pelindung bagi diri sendiri. Hubungannya jelas. Orang lain dapat menasihati, membimbing, mengajarkan *Dhamma*, mengingatkan. Tetapi tidak ada orang lain yang dapat menjalankan latihan batin menggantikan kita. Karena itu, *appamāda* merupakan bentuk tanggung jawab spiritual pribadi.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 183

Syair 183 sangat terkenal menyatakan agar tidak melakukan segala kejahatan, mengembangkan segala kebajikan, membersihkan batin sendiri, itulah Ajaran Para Buddha. Hubungannya dengan *Dhammapada* syair 32 dapat dirumuskan bahaw *appamāda* adalah kondisi yang memungkinkan tiga latihan tersebut terus dilakukan.

Tanpa kewaspadaan, kita mudah melakukan kejahatan, lupa mengembangkan kebajikan, gagal menjaga dan membersihkan pikiran.

Hubungan dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Dhammapada syair 32 dapat diterapkan pada seluruh Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Ariya Aṭṭhaṅgika Magga*): *Sammā-diṭṭhi* - waspada terhadap pandangan keliru; *Sammā-saṅkappa* - waspada terhadap niat; *Sammā-vācā* - waspada terhadap ucapan; *Sammā-kammanta* -

waspada terhadap perbuatan; *Sammā-ājīva* - waspada terhadap cara penghidupan; *Sammā-vāyāma* - terus berusaha meninggalkan yang buruk; *Sammā-sati* - sadar terhadap tubuh, perasaan, pikiran, *dhamma*; *Sammā-samādhi* - menjaga kesinambungan latihan batin.

Dengan demikian *appamāda* bukan satu latihan terisolasi. Ia merupakan semangat yang meresapi seluruh Jalan Mulia.

Hubungan dengan Meditasi

Dalam meditasi, praktisi belajar melihat pikiran muncul, pikiran lenyap, perasaan muncul, perasaan lenyap. Semakin sering hal ini dilakukan, semakin lemah kekotoran batin. Inilah proses "membakar belenggu."

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 32 ini populer karena menyampaikan hubungan yang jelas antara kewaspadaan, kemajuan batin, dan *Nibbāna*. Pesannya memberikan harapan bahwa siapa pun yang tekun menjaga pikiran, ucapan, dan perbuatannya sedang bergerak menuju pembebasan. Ungkapan “berada dekat dengan *Nibbāna*” juga sangat kuat dan menginspirasi karena menunjukkan bahwa tujuan tertinggi bukan sesuatu yang sepenuhnya terpisah dari kehidupan sekarang. Setiap saat ketika keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin dilemahkan merupakan langkah nyata menuju kedamaian tertinggi.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 32 ini sangat relevan di tengah kehidupan modern yang dipenuhi kesibukan, distraksi digital, persaingan, konsumsi, dan kecenderungan menjalani hidup secara otomatis. Kelengahan dapat muncul ketika seseorang berbicara tanpa berpikir, membagikan informasi tanpa memeriksa kebenarannya, bekerja tanpa memperhatikan etika, atau membiarkan latihan spiritual terus tertunda. Syair ini mengingatkan umat Buddha untuk memelihara perhatian penuh, disiplin moral, dan ketekunan dalam setiap aspek kehidupan karena kemajuan menuju kedamaian tidak terjadi melalui niat baik semata, melainkan melalui kewaspadaan yang dilakukan secara konsisten.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, semisal mengawali hari dengan menetapkan niat untuk menjaga pikiran, ucapan, dan perbuatan; meninjau kembali perbuatan yang telah dilakukan sebelum beristirahat; tidak terus menunda pekerjaan, tanggung jawab, atau latihan spiritual; menjaga pola hidup yang sehat, termasuk makan, tidur, dan beristirahat secara seimbang; segera memperbaiki kesalahan setelah menyadarinya.

Dalam keluarga, semisal memberikan perhatian penuh ketika anggota keluarga berbicara; menahan diri agar tidak mengucapkan kata-kata kasar saat marah; tidak mengabaikan kebutuhan emosional pasangan, orang tua, atau anak; menyelesaikan konflik sebelum berkembang menjadi kebencian; menjalankan tanggung jawab keluarga dengan kasih sayang dan kesungguhan.

Dalam pekerjaan, semisal memeriksa kembali pekerjaan sebelum diserahkan; tidak mengabaikan prosedur keselamatan dan etika; menyelesaikan tugas tepat waktu dan tidak membiarkan kelengahan merugikan orang lain; menjaga kejujuran meskipun tidak sedang diawasi; menilai keputusan berdasarkan manfaat jangka panjang, bukan keuntungan sesaat.

Dalam pendidikan, semisal belajar secara teratur dan tidak hanya menjelang ujian; memberikan perhatian penuh ketika dosen atau guru menjelaskan; menghindari plagiarisme dan kecurangan akademik; menyadari kelemahan diri, lalu membuat rencana perbaikan; menggunakan pengetahuan untuk membentuk karakter, bukan sekadar memperoleh nilai.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal mematuhi aturan yang melindungi kepentingan bersama; tidak bersikap acuh terhadap penderitaan orang lain; berhati-hati dalam menyampaikan informasi; menjaga lingkungan dan fasilitas umum; berpartisipasi dalam kegiatan sosial dengan tulus dan bertanggung jawab.

Dalam penggunaan media sosial, semisal memeriksa kebenaran informasi sebelum membagikannya; membaca kembali pesan sebelum mengirimkannya: tidak langsung bereaksi terhadap konten yang memancing kemarahan; menetapkan batas waktu penggunaan perangkat digital; menyadari motif ketika mengunggah sesuatu: berbagi manfaat atau sekadar mencari pengakuan; berhenti mengikuti konten yang memperkuat keserakahan, kebencian, atau kebingungan batin.

Dalam menghadapi kesulitan, semisal tidak membiarkan kesedihan atau kekecewaan menghilangkan kewaspadaan; mengenali pikiran negatif tanpa langsung mengikutinya; memusatkan perhatian pada tindakan baik yang masih dapat dilakukan; mencari pertolongan yang tepat apabila masalah tidak dapat diatasi sendiri; memandang kesulitan sebagai kesempatan untuk melatih kesabaran dan kebijaksanaan.

Dalam latihan meditasi, semisal menetapkan waktu meditasi secara teratur; menyadari saat pikiran mengembara, lalu mengembalikannya kepada objek meditasi; tidak mencela diri ketika konsentrasi belum kuat; mengamati muncul dan lenyapnya keadaan tubuh serta batin; membawa perhatian penuh dari tempat meditasi ke dalam aktivitas sehari-hari.

Dalam latihan spiritual, semisal menjalankan lima *sīla* dengan sungguh-sungguh; membaca atau mendengarkan *Dhamma* secara rutin; bergaul dengan sahabat-sahabat yang mendukung perkembangan kebajikan; melatih *dāna* untuk mengurangi kemelekatan;

mengembangkan *mettā* untuk melemahkan kebencian; merenungkan ketidakkekalan agar tidak hidup seolah-olah waktu tersedia tanpa batas; memeriksa apakah latihan benar-benar mengurangi keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin.

Latihan kewaspadaan harian, semisal pada beberapa kesempatan sepanjang hari, berhentilah sejenak dan tanyakan: Apa yang sedang saya lakukan? Apa yang sedang saya rasakan? Keadaan batin apa yang sedang muncul? Apakah tindakan ini bermanfaat atau merugikan? Apakah saya sedang bertindak berdasarkan kesadaran atau kebiasaan otomatis?

Hal-hal Yang Dipandang Relevan

1. *Appamāda* adalah inti seluruh Ajaran Buddha

Dalam berbagai khotbah, Sang Buddha berulang kali menekankan pentingnya "*appamāda*" sebagai kualitas yang menopang semua kebajikan. Bahkan pesan terakhir beliau sebelum *Parinibbāna* berbunyi "*vayadhammā saṅkhārā; appamādena sampādetha*" (segala sesuatu yang berkondisi akan mengalami kehancuran; berjuanglah dengan kewaspadaan).

Pesan ini menunjukkan bahwa kewaspadaan merupakan landasan praktik hingga akhir kehidupan.

2. Api dalam syair ini adalah simbol positif

Api sering melambangkan penderitaan ketika dikaitkan dengan nafsu, kebencian, dan kebodohan batin. Namun dalam syair ini, api menjadi lambang energi latihan dan kebijaksanaan yang membakar belenggu batin. Makna simbol bergantung pada konteks penggunaannya.

3. Kewaspadaan adalah praktik setiap saat

Appamāda tidak terbatas pada saat duduk bermeditasi. Ia diwujudkan ketika berbicara, bekerja, makan, mengemudi, menggunakan media sosial, maupun menghadapi pujian dan celaan. Dengan demikian, seluruh kehidupan menjadi ladang latihan.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Dalam bagian kehidupan mana saya paling sering bersikap lengah atau menunda tanggung jawab?
- Apakah saya telah memahami akibat jangka panjang dari kelengahan dalam pikiran, ucapan, dan perbuatan?

- Ketika menyadari suatu kesalahan, apakah saya segera memperbaikinya atau justru mencari pembenaran?
- Kebiasaan apa yang membantu saya berkembang dan kebiasaan apa yang menyebabkan kemerosotan batin?
- Apakah saya menjalankan latihan *Dhamma* dengan sukacita atau sekadar sebagai kewajiban?
- Apakah kehidupan saya saat ini sedang mengurangi atau justru memperkuat keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin?
- Satu bentuk kewaspadaan apa yang dapat saya praktikkan secara konsisten mulai hari ini?

Kesimpulan

Dhammapada syair 32 mengajarkan bahwa seseorang yang mencintai kewaspadaan (*appamāda*) dan menyadari bahaya kelengahan akan mengalami kemajuan spiritual yang mantap. Dengan perhatian penuh, usaha benar, dan kebijaksanaan, ia secara bertahap membakar semua belenggu batin (*saṁyojana*)—baik yang kasar maupun yang sangat halus—hingga akhirnya menuju kebebasan dari penderitaan. Pesan utama syair ini tetap relevan bagi umat Buddha masa kini, yakni jangan menunggu munculnya masalah besar untuk berlatih. Kewaspadaan terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan dalam setiap momen kehidupan merupakan Jalan yang menuntun pada ketenangan batin, kebijaksanaan, dan pada akhirnya menuju realisasi *Nibbāna*.

29.
"KETEKUNAN DALAM MEDITASI MENGANTARKAN KE KEBEBASAN"

Te jhāyino sātatikā
niccaṁ daḷhaparakkamā
phusanti dhīrā nibbānaṁ
yogakkhemaṁ anuttaraṁ.

"Mereka yang senantiasa berupaya, ulet, dan tekun bermeditasi akan mencapai *Nibbāna*, bebas dari segala ikatan, suatu kebahagiaan tertinggi."

[***Dhammapada*: Syair 23** ~ Bab II – *Appamādavagga* (Kewaspadaan)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Sāmāvatī"

Ketika berdiam di *Vihāra* Ghosita di dekat Kosambi, Sang Buddha membabarkan syair ke-23 (beserta 21 dan 22) dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada Sāmāvatī, salah seorang permaisuri Raja Udena, Raja Kerajaan Kosambi.

Sāmāvatī memiliki lima ratus orang dayang yang tinggal bersamanya di istana. la juga mempunyai seorang dayang utama bernama Khujjuttara, yang setiap harinya bertugas untuk membeli bunga bagi Sāmāvatī dari penjual bunga bernama Sumana.

Suatu ketika, Khujjuttara memperoleh kesempatan untuk mendengarkan pembabaran *Dhamma* oleh Sang Buddha di kediaman Sumana dan ia mencapai tingkat kesucian *Sotāpatti*.

Semenjak hari itu, Khujjuttara tidak lagi menjalankan tugas sehari-harinya sebagai seorang dayang, melainkan menjadi seperti seorang ibu dan guru bagi Sāmāvatī. la mendengarkan khotbah *Dhamma* Sang Buddha dan mengulanginya kembali kepada Sāmāvatī dan para dayang lainnya. Setelah beberapa waktu, Khujjuttara berhasil menguasai *Tipiṭaka*.

Sāmāvatī dan para pengiringnya sangat berharap untuk dapat menemui Sang Buddha dan memberikan penghormatan kepada Beliau. Tetapi mereka takut jika sang raja tidak berkenan. Jadi, dengan membuat lubang di dinding istana, mereka dapat melewatinya dan memberikan penghormatan kepada Sang Buddha setiap harinya, saat Beliau akan mengunjungi rumah tiga orang hartawan yang bernama Ghosaka, Kukkuta, dan Pavariya.

Pada waktu itu, Raja Udena juga memiliki seorang permaisuri lainnya yang bernama Magandiya. la adalah putri dari Magandiya, seorang brahmana.

Sang brahmana melihat Sang Buddha pada suatu hari dan berpikir bahwa Sang Buddha-lah satu-satunya orang yang pantas bagi suami putrinya yang cantik luar biasa (sebelum ia

menikah dengan Raja Udena). Jadi, ia segera membawa serta istri dan putrinya, lalu meminta Sang Buddha agar bersedia menerima putrinya sebagai istri.

Mendengar permintaan tersebut, Sang Buddha berkata, "Bahkan melihat Taṇhā, Arati, dan Raga, putri-putri Māra, saya tidak lagi merasakan keinginan akan kesenangan indra; apalagi dengan dia yang penuh dengan air seni dan kotoran yang tidak ingin saya sentuh, bahkan hanya dengan kaki saya." Mendengar kata-kata Sang Buddha, baik sang brahmana maupun istrinya mencapai *Anāgāmī Magga* dan *Phala*.

Mereka kemudian mempercayakan putrinya kepada saudaranya dan mereka sendiri bergabung dalam *Saṅgha*, dan nantinya berhasil mencapai tingkat kesucian *Arahat*. Sang Buddha telah mengetahui dari awal bahwa sang brahmana dan istrinya dapat mencapai tingkat kesucian *Anāgāmī* pada saat itu. Oleh karenanya, Beliau menjawab kepada sang brahmana dengan cara tersebut.

Namun demikian, putrinya, Magandiya, menjadi sangat terpukul dan merasa terhina. Ia berjanji akan membalas dendam ketika kesempatannya tiba. Kemudian, pamannya menyerahkan Magandiya kepada Raja Udena dan ia pun menjadi salah seorang permaisurinya.

Magandiya mendengar berita kedatangan Sang Buddha dan tentang bagaimana Sāmāvatī serta para dayangnya memberikan penghormatan kepada Beliau melalui lubang di dinding istana tempat tinggal mereka. Jadi, ia berencana untuk membalas dendamnya kepada Sang Buddha dan menyakiti Sāmāvatī beserta para dayangnya yang memberikan penghormatan kepada Sang Buddha.

Magandiya berkata kepada sang raja bahwa Sāmāvatī beserta para dayangnya telah membuat lubang-lubang di dinding istana tempat tinggal mereka dan bahwa mereka memiliki hubungan dengan orang luar, serta tidak setia kepada sang raja.

Raja Udena kemudian melihat lubang-lubang di dinding itu. Namun meski ketika kebenarannya telah diungkapkan, beliau tidak marah. Magandiya terus berusaha meyakinkan sang raja kalau Sāmāvatī tidak setia kepadanya dan berusaha untuk membunuhnya.

Suatu ketika, Magandiya mengetahui bahwa sang raja akan mengunjungi Sāmāvatī dalam beberapa hari mendatang dan akan membawa sendiri kecapinya. Magandiya lalu memasukkan seekor ular ke dalam kecapi tersebut dan menutupi lubangnya dengan seikat bunga.

Magandiya mengikuti Raja Udena ke tempat tinggal Sāmāvatī setelah sebelumnya berpura-pura mencoba mengurungkan niat raja dengan mengatakan kalau ia merasakan keganjilan dan mengkhawatirkan keselamatan sang raja.

Sesampainya di kediaman Sāmāvatī, Magandiya melepaskan rangkaian bunga dari lubang kecapinya. Ular itu keluar berdesis dan melingkar di atas tempat tidur. Ketika raja melihat ular itu, ia menjadi percaya akan perkataan Magandiya bahwa Sāmāvatī berusaha untuk membunuhnya.

Raja menjadi sangat marah. Beliau memerintahkan Sāmāvatī untuk berdiri dan semua dayangnya berbaris di belakangnya. Kemudian sang raja mengambil busurnya beserta anak panah yang telah dilumuri racun dan menembakkannya.

Oleh karena Sāmāvatī dan para dayangnya tidak memiliki niat buruk pada rajanya dan melalui kekuatan cinta kasih (*mettā*), anak panah tersebut malah berbalik arah. Biasanya anak panah yang dilepaskan oleh sang raja selalu tepat mengenai sasaran, bahkan bisa menembus bongkahan batu.

Alhasil, sang raja sadar kalau Sāmāvatī tidaklah bersalah. Ia lalu memberikan izin kepada Sāmāvatī untuk mengundang Sang Buddha beserta para murid-Nya ke istana untuk menerima persembahan *dāna* makanan dan membabarkan khotbah *Dhamma*.

Magandiya menyadari kalau tidak ada satu pun rencananya yang berhasil. Ia lalu menyusun rencana terakhir, yang dia pikir tidak ada cacatnya sama sekali. Ia mengirimkan pesan kepada pamannya dengan petunjuk yang lengkap mengenai rencananya untuk kemudian pergi ke istana Sāmāvatī dan membakar seluruh istana tersebut beserta para penghuninya di dalam.

Ketika istana tersebut terbakar, Sāmāvatī dan para dayangnya yang berjumlah lima ratus orang, tetap bermeditasi. Kemudian, beberapa dari mereka berhasil mencapai tingkat kesucian *Anāgāmī* dan yang lain berhasil mencapai tingkat kesucian *Sakadāgāmī*.

Segera setelah berita kebakaran tersebut menyebar, raja pergi ke tempat kejadian. Sayangnya, beliau terlambat. Sang raja mencurigai bahwa kejadian tersebut dilakukan oleh Magandiya, tetapi raja pura-pura tidak menunjukkan kecurigaannya. Bahkan, beliau berkata, "Ketika Sāmāvatī masih hidup, saya selalu khawatir dan takut jika dia akan mencelakakan saya. Sekarang, pikiranku lebih tenang. Siapa sebenarnya yang telah melakukan ini semua? Hal ini pasti hanya dilakukan oleh seseorang yang sangat mencintaiku."

Mendengar perkataan raja, Magandiya segera mengakui bahwa dialah yang telah memerintahkan pamannya untuk melakukan hal itu semua. Mendengar pernyataan Magandiya, sang raja berpura-pura sangat berterima kasih padanya dan mengatakan bahwa beliau akan memberikan penghargaan yang besar kepada Magandiya dan seluruh keluarganya.

Selanjutnya, seluruh anggota keluarga Magandiya diundang dan mereka datang dengan senang hati. Setelah tiba di istana, mereka semua, termasuk Magandiya, ditangkap dan dibakar di halaman istana atas perintah sang raja.

Ketika Sang Buddha mendengar kejadian-kejadian tersebut, Beliau mengatakan bahwa mereka yang waspada tidak meninggal; akan tetapi, mereka yang lengah adalah seperti orang yang sudah meninggal meskipun dia masih hidup.

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

"Mereka yang senantiasa berupaya, ulet, dan tekun bermeditasi akan mencapai *Nibbāna*, bebas dari segala ikatan, suatu kebahagiaan tertinggi."

Penjelasan Makna Secara Mendalam

1. Mereka yang tekun bermeditasi

Kata "*jhāyino*" berasal dari akar kata "*jhāyati*", yang berarti merenung, mengembangkan meditasi, memusatkan batin. Maknanya lebih luas daripada sekadar duduk bersila. Seseorang dapat melakukan "*jhāyino*" apabila ia mengamati batin, mengembangkan perhatian penuh (*sati*), mengembangkan kebijaksanaan, mengikis kekotoran batin. Dengan demikian, meditasi adalah suatu cara hidup, bukan sekadar kegiatan sesaat.

2. Berkesinambungan

Inilah inti syair ini. Kata "*sātatikā*" berarti berkesinambungan. Latihan *Dhamma* tidak boleh dilakukan hanya ketika retret, hanya saat hari raya, hanya ketika ada masalah. Sebaliknya harus menjadi latihan setiap hari. Kemajuan spiritual lahir dari konsistensi.

3. Usaha yang teguh

Kata "*daḷhaparakkamā*" diartikan sebagai usaha yang teguh. Dalam Buddhisme terdapat konsep "*viriya*" (semangat benar) yang perlu dilatih, di mana dalam latihan tersebut memerlukan disiplin, keberanian, kesabaran, daya juang. Banyak orang berhenti berlatih ketika menghadapi rasa bosan, kantuk, pikiran gelisah, kesibukan. Sebaliknya, orang bijaksana terus maju sedikit demi sedikit.

4. Orang bijaksana

Orang bijaksana (*dhīrā*) bukan hanya orang yang banyak membaca kitab suci. Dalam Buddhisme, kebijaksanaan tercermin pada orang yang mampu mengendalikan diri, memahami sebab-akibat, tidak dikuasai nafsu, tetap tenang dalam suka dan duka.

5. Keamanan karena telah bebas dari seluruh ikatan batin

Istilah ini sangat penting. "*Yoga*" berarti ikatan atau belenggu batin yang mengikat makhluk pada *saṁsāra*, seperti nafsu indra, pandangan salah, keinginan untuk terus menjadi, ketidaktahuan. Kata "*khema*" berarti keamanan, kedamaian. Kata "*yogakkhema*" berarti keamanan karena telah bebas dari seluruh ikatan batin.

6. *Nibbāna* sebagai tujuan

Syair ini menunjukkan bahwa tujuan tertinggi Buddhisme bukan kekayaan, kedudukan, umur panjang, bahkan bukan kelahiran di alam surga, melainkan *Nibbāna*, yaitu padamnya keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*), dan kebodohan batin (*moha*).

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Meditasi merupakan bagian penting dari Jalan pembebasan.
- Latihan harus dilakukan secara berkesinambungan.
- Diperlukan usaha yang teguh.
- Ketekunan perlu disertai kebijaksanaan.
- *Nibbāna* merupakan tujuan tertinggi.
- Pembebasan merupakan keamanan batin yang sesungguhnya.
- Kemajuan spiritual adalah proses bertahap.
- Disiplin mengubah aspirasi menjadi pencapaian.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- *Appamāda*: kewaspadaan dan ketidaklengahan.
- *Sati*: perhatian penuh terhadap tubuh dan batin.
- *Viriya*: usaha benar dan semangat yang tekun.
- *Sātacca*: kesinambungan dalam latihan.
- *Adhiṭṭhāna*: tekad yang kuat.
- *Khanti*: kesabaran menghadapi kesulitan.
- *Samādhi*: ketenangan dan pemusatan pikiran.
- *Paññā*: kebijaksanaan yang memahami kenyataan.
- *Nekkhamma*: pelepasan terhadap kemelekatan.
- *Vimutti*: kebebasan batin.
- Keseimbangan: berusaha secara sungguh-sungguh tanpa memaksakan diri secara tidak bijaksana.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 21

Hubungannya sangat langsung. *Dhammapada* syair 21 menyatakan bahwa kewaspadaan (ketidaklengahan) adalah Jalan menuju keabadian (*Nibbāna*). *Dhammapada* syair 23 menjelaskan mekanisme praktiknya: meditasi + ketekunan + usaha teguh → *Nibbāna*. Dengan demikian, *Dhammapada* syair 21 adalah prinsip, sedangkan *Dhammapada* syair 23 adalah realisasi prinsip tersebut.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 22

Dhammapada syair 22 mengatakan bahwa orang bijaksana bergembira dalam *appamāda*. *Dhammapada* syair 23 kemudian menunjukkan apa yang dilakukan orang tersebut, yakni mereka bermeditasi dengan tekun. Jadi kegembiraan terhadap *Dhamma* bukan sekadar perasaan emosional. Ia diterjemahkan menjadi praktik nyata.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 24

Dhammapada syair 24 melanjutkan tema yang sama, yakni berbicara mengenai orang yang rajin berusaha, penuh perhatian, bersih dalam perbuatannya, bertindak dengan pertimbangan yang matang, mampu mengendalikan diri, hidup sesuai *Dhamma*, dan selalu waspada. Jadi, *Dhammapada* syair 23 tidak berdiri sebagai nasihat meditasi yang terisolasi. Ia merupakan bagian dari rangkaian: *appamāda* → usaha → kesadaran → pengendalian → perkembangan spiritual.

Dhammapada syair 24 secara khusus memperlihatkan bagaimana kualitas *appamāda* juga menghasilkan perkembangan dalam kehidupan sehari-hari.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 25

Dhammapada syair 25 menekankan bahwa dengan kewaspadaan (ketidaklengahan), sempurnakanlah dirimu. Ini sangat dekat dengan *Dhammapada* syair 23.

Dhammapada syair 23 memberikan contoh praktisi, yakni orang yang tekun, terus berusaha, bermeditasi. *Dhammapada* syair 25 memberikan dorongan praktis, yakni jangan lengah, sempurnakan latihan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 276

Dhammapada syair 276 memberikan pernyataan yang terkenal, yakni engkau sendirilah yang harus berusaha karena Para *Tathāgata* hanya menunjukkan Jalan. Hubungannya dengan *Dhammapada* syair 23 sangat kuat.

Dhammapada syair 23 mengatakan bahwa mereka yang memiliki usaha yang teguh akan merealisasi *Nibbāna*. Dengan demikian, keduanya menegaskan prinsip bahwa Sang Buddha menunjukkan Jalan, tetapi transformasi batin harus dilakukan oleh diri sendiri.

Hubungan dengan Empat Usaha Benar (*Sammappadhāna*)

Dhammapada syair 23 juga sangat relevan dengan Empat Usaha Benar, yakni: (1) Mencegah munculnya keadaan buruk yang belum muncul; (2) Meninggalkan keadaan buruk yang telah muncul; (3) Memunculkan keadaan baik yang belum muncul; dan (4) Mempertahankan dan mengembangkan keadaan baik yang telah muncul. Inilah bentuk konkret dari usaha yang benar.

Hubungan Dengan *Satipaṭṭhāna*

Prinsip ketekunan dalam *Dhammapada* syair 23 sangat dekat dengan praktik *Satipaṭṭhāna*. Praktisi belajar memperhatikan tubuh, perasaan, keadaan batin, fenomena *Dhamma*. Tujuannya bukan sekadar "relaksasi". Perhatian tersebut digunakan untuk melihat munculnya fenomena, lenyapnya fenomena, ketidakkekalan, ketidakpuasan, ketanpaintian. Dengan demikian, meditasi menjadi sarana menuju pandangan terang, bukan hanya teknik mengurangi stres.

Hubungan Dengan Empat Kebenaran Mulia

Dhammapada syair 23 dapat dibaca sebagai ekspresi praktis dari Empat Kebenaran Mulia: *Dukkha* - selama masih terikat pada kelahiran dan kematian, makhluk mengalami *dukkha*; *Samudaya* - akar *dukkha* adalah *tanhā*, yang berhubungan dengan kemelekatan dan ketidaktahuan; *Nirodha* - ada kemungkinan berakhirnya *dukkha* (realisasi *Nibbāna*); *Magga* - ada Jalan menuju berakhirnya *dukkha*. *Dhammapada* syair 23 terutama berbicara tentang pelaksanaan Jalan yang membawa kepada *Nibbāna*.

Hubungan dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Syair ini juga dapat dikaitkan dengan seluruh Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Ariya Aṭṭhaṅgika Magga*): *Sammā-diṭṭhi* - memahami arah praktik; *Sammā-saṅkappa* - memiliki tujuan batin yang benar; *Sammā-vācā* - menjaga ucapan; *Sammā-kammanta* - menjaga perbuatan; *Sammā-ājīva* - penghidupan benar; *Sammā-vāyāma* - usaha benar; *Sammā-sati* - perhatian benar; *Sammā-samādhi* - konsentrasi benar. *Dhammapada* syair 23 terutama menonjolkan *Sammā-vāyāma*, *Sammā-sati*, dan *Sammā-samādhi*, tetapi pencapaian *Nibbāna* tidak boleh dipisahkan dari keseluruhan Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Hubungan dengan Tiga Latihan (*Tisikkhā*)

Dhammapada syair 23 juga dapat dipahami melalui: *Sīla* - menata perilaku; *Samādhi* - menata dan memusatkan pikiran; *Paññā* - melihat kenyataan sebagaimana adanya. Secara sederhana, *Sīla* menyediakan landasan, *Samādhi* menstabilkan batin, dan *Paññā* membebaskan.

Dhammapada syair 23 terutama memperlihatkan tahap pengembangan batin yang mengarah kepada *samādhi* dan *paññā*, tetapi keduanya tidak dapat dipisahkan dari *sīla*.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 23 ini populer karena merangkum Jalan menuju tujuan tertinggi Ajaran Buddha dalam pesan yang singkat dan menginspirasi, yakni bermeditasi, berlatih secara berkesinambungan, mempertahankan usaha, dan mencapai kebebasan. Ungkapan *yogakkhemaṁ anuttaraṁ*—keamanan tertinggi dari segala ikatan—memberikan gambaran kuat tentang kedamaian yang tidak bergantung pada harta, kedudukan, pujian, ataupun keadaan dunia. Syair ini juga menumbuhkan harapan bahwa pembebasan dapat didekati melalui ketekunan nyata, bukan sekadar melalui kepercayaan atau pengetahuan intelektual.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 23 ini sangat relevan bagi umat Buddha masa kini yang hidup dalam budaya serba cepat dan menginginkan hasil instan, termasuk dalam latihan spiritual. Banyak orang bermeditasi hanya ketika sedang menghadapi masalah atau mengharapkan ketenangan dalam waktu singkat. Syair ini mengingatkan bahwa perubahan batin membutuhkan latihan yang teratur, usaha yang teguh, dan kesabaran. Di tengah tekanan pekerjaan, arus informasi, serta gangguan digital, meditasi yang dilakukan secara konsisten membantu umat Buddha membangun perhatian penuh, kejernihan, ketahanan batin, dan kebijaksanaan yang secara bertahap mengarah pada kebebasan dari kemelekatan.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam latihan meditasi, semisal menetapkan waktu meditasi secara teratur, meskipun hanya 10–15 menit setiap hari; memilih objek meditasi yang sesuai, seperti napas, *mettā*, atau perhatian terhadap tubuh; tidak menghentikan latihan hanya karena pikiran sedang gelisah; mengembalikan perhatian kepada objek meditasi setiap kali pikiran mengembara; menambah waktu latihan secara bertahap sesuai kemampuan; memperoleh bimbingan dari guru yang kompeten apabila menghadapi kesulitan.

Dalam kehidupan pribadi, semisal melakukan kegiatan sehari-hari dengan perhatian penuh; menyelesaikan tugas secara bertahap dan konsisten; tidak mudah menyerah ketika hasil belum terlihat; mengembangkan kebiasaan baik melalui langkah kecil yang dilakukan berulang-ulang; meninjau perkembangan diri tanpa membandingkannya secara berlebihan dengan orang lain.

Dalam keluarga, semisal menyediakan waktu secara konsisten untuk mendengarkan anggota keluarga; melatih kesabaran ketika terjadi perbedaan pendapat; tidak mengharapkan hubungan keluarga berubah hanya melalui satu percakapan; membiasakan meditasi, pembacaan *Dhamma*, atau pelimpahan jasa bersama; menunjukkan kasih sayang melalui tindakan kecil yang dilakukan secara terus-menerus.

Dalam pekerjaan, semisal menjaga konsentrasi dengan mengerjakan satu tugas penting pada satu waktu; melatih ketekunan ketika menghadapi pekerjaan yang sulit; tidak mengorbankan etika demi hasil yang cepat; melakukan evaluasi dan perbaikan secara berkelanjutan; menempatkan pekerjaan sebagai sarana pelayanan dan pengembangan kualitas diri.

Dalam pendidikan, semisal belajar secara teratur, bukan hanya menjelang ujian; memahami bahwa kemampuan berkembang melalui latihan; tidak menyerah karena satu kegagalan atau nilai yang kurang baik; menggabungkan pengetahuan dengan refleksi dan pengalaman; melatih konsentrasi sebelum memulai kegiatan belajar.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal berbuat baik secara konsisten, bukan hanya ketika mendapatkan perhatian; tetap menjaga moralitas meskipun lingkungan memberikan pengaruh yang kurang baik; mendukung kegiatan sosial dan keagamaan secara berkelanjutan;

menghadapi perbedaan dengan kesabaran dan kebijaksanaan; tidak mudah kehilangan semangat ketika perubahan sosial berlangsung lambat.

Dalam penggunaan media sosial, semisal menetapkan waktu khusus untuk memeriksa media sosial; menghindari kebiasaan berpindah-pindah konten tanpa tujuan; berhenti sejenak sebelum memberikan komentar atau membagikan informasi; mengikuti konten yang mendukung kebijaksanaan dan kebajikan; menggunakan waktu yang tersedia untuk meditasi, membaca *Dhamma*, atau berbuat baik.

Dalam menghadapi kesulitan, menerima bahwa kesulitan merupakan bagian dari kehidupan dan latihan; memusatkan perhatian pada langkah yang dapat dilakukan sekarang; tidak menuntut agar semua masalah selesai sekaligus; menjadikan kegagalan sebagai bahan pembelajaran; menjaga rutinitas kebajikan ketika keadaan hidup sedang tidak menyenangkan; meminta bantuan tanpa menganggapnya sebagai tanda kelemahan.

Dalam latihan spiritual, semisal menjalankan lima *sīla* secara konsisten; melatih *dāna* untuk mengurangi kemelekatan; mengembangkan *mettā* untuk melemahkan kebencian; mendengarkan atau membaca *Dhamma* secara teratur; bergaul dengan *kalyāṇamitta* atau sahabat-sahabat yang baik; mengembangkan *sīla*, *samādhi*, dan *paññā* secara seimbang; menilai kemajuan latihan berdasarkan berkurangnya keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin—bukan berdasarkan pengalaman luar biasa.

Membentuk kebiasaan latihan yang realistis, prinsip *Dhammapada* Syair 23 dapat diterapkan dengan pola sederhana: tentukan satu latihan yang bermanfaat; mulailah dalam ukuran yang dapat dilakukan; lakukan pada waktu yang relatif tetap; jangan menunggu suasana hati yang sempurna; catat atau renungkan perkembangannya; jika terputus, mulailah kembali tanpa menyalahkan diri; tingkatkan latihan secara bertahap.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Apakah latihan spiritual saya telah dilakukan secara teratur atau hanya ketika sedang menghadapi masalah?
- Hambatan apa yang paling sering membuat saya menghentikan meditasi atau kebiasaan baik?
- Apakah usaha saya cukup teguh, tetapi tetap seimbang dan diarahkan oleh kebijaksanaan?
- Ketika hasil latihan belum terlihat, apakah saya tetap tekun atau segera kehilangan semangat?
- Apakah saya mencari pengalaman meditasi yang menyenangkan, atau sungguh-sungguh berlatih untuk mengurangi keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin?
- Kebiasaan apa yang perlu saya lakukan secara konsisten agar kehidupan saya semakin dekat dengan *Dhamma*?

- Apakah kedamaian yang saya cari masih bergantung pada keadaan luar, atau mulai tumbuh dari kebebasan batin?

Kesimpulan

Dhammapada syair 23 menegaskan bahwa *Nibbāna* dicapai oleh mereka yang terus-menerus melatih batin dengan meditasi, kewaspadaan, dan usaha yang teguh. Ketekunan dalam praktik *Dhamma* merupakan kunci untuk mengikis kekotoran batin dan mencapai kebebasan sejati. Bagi umat Buddha, syair ini menjadi pengingat bahwa keberhasilan dalam kehidupan spiritual tidak bergantung pada bakat, status, atau keberuntungan, melainkan pada latihan yang konsisten, disiplin, dan tidak pernah lengah. Dengan memadukan *sīla*, *samādhi*, dan *paññā* dalam kehidupan sehari-hari, seseorang berjalan selangkah demi selangkah menuju *yogakkhema anuttara*—kedamaian tertinggi yang terbebas dari segala belenggu batin, yaitu *Nibbāna*.

30.
"JANGAN MEREMEHKAN KEBAJIKAN-KEBAJIKAN KECIL"

Māvamaññetha puññassa
na mandaṁ āgamissati
udabindunipātena
udakumbhopi pūrati
dhīro pūrati puññassa
thokaṁ thokampi ācinaṁ.

"Janganlah meremehkan kebajikan kecil dengan berpikir, 'Kebajikan kecil ini tidak akan mendatangkan hasil.' Sebagaimana tempayan air menjadi penuh karena tetesan-tetesan air, demikian pula orang bijaksana memenuhi dirinya dengan kebajikan sedikit demi sedikit."

[***Dhammapada*: Syair 122** ~ Bab IX – *Pāpavagga* (Kejahatan)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Biḷālapādaka"

Ketika berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-122 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada Biḷālapādaka, seorang kaya.

Suatu waktu, seseorang yang berasal dari Sāvatthī, setelah mendengarkan khotbah yang disampaikan oleh Sang Buddha, sangat terkesan dan memutuskan untuk menerapkan apa yang telah diajarkan oleh Sang Buddha.

Isi khotbah itu adalah memberi *dāna* tidak hanya dilakukan oleh diri sendiri tetapi hendaknya juga menghimbau orang lain untuk melakukannya. Dengan melakukan hal tersebut, seseorang akan memperoleh banyak pahala dan memperoleh banyak pengikut pada kehidupan yang akan datang.

Oleh karena itu, orang tersebut mengundang Sang Buddha beserta seluruh *bhikkhu* yang berdiam di *Vihāra* Jetavana untuk menerima makanan pada keesokan harinya.

Kemudian orang itu pergi ke rumah-rumah tetangganya dan memberitahu bahwa *dāna* makanan (*piṇḍapāta*) akan dilakukan di keesokan hari kepada Sang Buddha beserta para *bhikkhu*. Oleh karena itu, siapa yang akan turut berperan serta tergantung kepada masing-masing orang.

Seorang kaya yang bernama Biḷālapādaka melihat laki-laki tersebut pergi berkeliling dari rumah ke rumah. la tidak setuju atas kelakuannya itu dan juga merasa tidak senang.

la menggerutu, "O, orang malang, kenapa dia tidak mengundang beberapa *bhikkhu* saja sebanyak kesanggupan dia sendiri memberi *dāna*, daripada pergi berkeliling membujuk orang lain?"

Lalu dia meminta laki-laki itu untuk membawa mangkoknya dan dia memasukkan ke dalam mangkok tersebut sedikit nasi, sedikit mentega, sedikit air, dan sedikit tebu. Barang-barang tersebut dibawa secara terpisah dan tidak dicampur dengan yang diberikan oleh orang-orang lain.

Orang kaya tersebut tidak mengerti kenapa barang-barangnya diperlakukan secara terpisah. la mengira laki-laki tersebut akan memberitahu orang lain bahwa orang kaya seperti dirinya memberi sumbangan hanya sedikit untuk membuatnya malu. Oleh karena itu, orang kaya Biḷālapādaka mengutus pelayannya untuk menyelidiki.

Penganjur ber-*dāna* itu meletakkan makanan yang sedikit dari pemberian orang kaya tersebut ke dalam mengkuk-mangkuk nasi, kari, dan daging manis agar orang kaya tersebut mendapat banyak pahala. Pelayan orang kaya melaporkan apa yang telah dilihatnya. Tetapi majikannya, Biḷālapādaka, tidak mengerti artinya dan tidak yakin akan maksud penganjur tersebut.

Walaupun demikian, keesokan harinya dia pergi ke tempat di mana *dāna* makanan itu dilakukan. Pada saat yang sama, dia membawa sebilah pisau yang akan dipergunakan untuk membunuh penganjur apabila penganjur ber-*dāna* itu mengumumkan di depan umum betapa sedikit yang diberikan oleh dirinya sebagai orang kaya.

Tetapi ternyata penganjur ber-*dāna* ini berkata kepada Sang Buddha, "*Bhante*, *dāna* makanan ini merupakan gabungan dari semua, walaupun ada yang memberi banyak ataupun sedikit tidaklah dihitung. Tiap orang dari kami memberi dengan keyakinan dan kerendahan hati. Jadi semoga kami semua memperoleh pahala yang sama."

Ketika mendengar kalimat tersebut, Biḷālapādaka menyadari bahwa dia telah berpikiran keliru terhadap laki-laki itu. la merenungkan jika dia tidak mengakui kekeliruannya itu dan memohon penganjur ber-*dāna* itu untuk memafkannya, dia bisa terlahir kembali di salah satu dari empat alam kehidupan rendah (*apaya*).

Lalu dia berkata, "Temanku, saya telah melakukan kesalahan besar terhadapmu dengan berpikir keliru tentang dirimu. Tolong maafkanlah saya." Sang Buddha mendengar orang kaya tersebut meminta maaf dan dari penyelidikan-Nya, Beliau mengetahui alasannya.

Lalu Sang Buddha berkata, "Pengikut-Ku, kamu seharusnya tidak meremehkan perbuatan baik walau sekecil apa pun. Perbuatan baik yang kecil akan menjadi besar jika kamu melakukannya sebagai kebiasaan."

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

"Janganlah meremehkan kebajikan kecil dengan berpikir, 'Kebajikan kecil ini tidak akan mendatangkan hasil.' Sebagaimana tempayan air menjadi penuh karena tetesan-tetesan air, demikian pula orang bijaksana memenuhi dirinya dengan kebajikan sedikit demi sedikit."

Setelah khotbah *Dhamma* tersebut berakhir, Biḷālapādaka si orang kaya mencapai tingkat kesucian *Sotāpatti*.

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Kebajikan selalu menghasilkan buah

Dalam Buddhisme, setiap kehendak baik (*kusala cetanā*) merupakan *kamma* baik (*kusala kamma*). Tidak ada kebajikan yang hilang begitu saja. Walaupun hasilnya belum tampak sekarang, *kamma* baik tetap tersimpan sebagai potensi yang akan berbuah ketika kondisi pendukungnya matang. Karena itu Sang Buddha berkata, "Jangan berpikir kebajikan kecil tidak ada hasilnya."

2. Perkembangan spiritual bersifat bertahap

Tidak ada orang yang langsung menjadi suci. Semua orang berkembang melalui satu pikiran baik, satu ucapan baik, satu perbuatan baik, yang dilakukan berulang kali. Inilah prinsip latihan dalam Buddhisme, yakni sedikit demi sedikit, hari demi hari, tahun demi tahun. Seperti belajar membaca, bermeditasi, ataupun mempraktikkan *sīla*, kemajuan terjadi melalui latihan yang konsisten.

3. Tempayan air sebagai perumpamaan

Perumpamaan ini sangat terkenal. Bayangkan sebuah tempayan besar. Satu tetes air tampak tidak berarti. Namun setelah ribuan, puluhan ribu, bahkan jutaan tetes, akhirnya tempayan menjadi penuh. Demikian pula satu senyum, satu kata yang lembut, satu kali ber-*dāna*, satu kali menolong, semuanya menambah "isi" kebajikan seseorang.

4. Orang bijaksana mengerti nilai konsistensi

Kata "*dhīro*" berarti orang bijaksana, orang teguh, orang yang memiliki kebijaksanaan. Orang bijaksana tidak menunggu kesempatan besar untuk berbuat baik. Ia memanfaatkan setiap kesempatan kecil.

Sebaliknya, orang yang tidak bijaksana sering berkata "nanti saja kalau sudah kaya", "nanti kalau pensiun", "kalau ada waktu baru berbuat baik". Akibatnya, kesempatan berlalu tanpa dimanfaatkan.

5. Kebiasaan baik membentuk karakter

Setiap kebajikan kecil membangun kebiasaan, misalnya berkata jujur, mengucapkan terima kasih, menghormati orang tua, menjaga *sīla*, bermeditasi lima menit sehari. Lama-kelamaan semuanya menjadi bagian dari karakter. Karakter inilah yang menentukan kualitas kehidupan.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Jangan meremehkan kebajikan kecil.
- Kebajikan terbentuk melalui pengulangan.
- Hasil besar berasal dari tindakan kecil yang dilakukan berulang kali.
- Akumulasi tindakan membentuk kehidupan.
- Niat baik perlu diwujudkan.
- Konsistensi lebih penting daripada besarnya tindakan.
- Orang bijaksana selalu mencari kesempatan berbuat baik.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Ketekunan: terus melakukan kebajikan meskipun hasilnya belum terlihat.
- Konsistensi: menjadikan perbuatan baik sebagai kebiasaan sehari-hari.
- Kemurahan hati: bersedia memberi sesuai kemampuan.
- Kepedulian: memperhatikan kebutuhan dan penderitaan makhluk lain.
- Kerendahan hati: tidak menganggap perbuatan sederhana sebagai sesuatu yang tidak berarti.
- Tanggung jawab moral: menyadari bahwa setiap tindakan membawa akibat.
- Kebijaksanaan: memahami kekuatan akumulatif dari kebajikan.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 121

Hubungan paling jelas adalah dengan *Dhammapada* syair 121.

Dhammapada syair 121 mengatakan agar tidak meremehkan kejahatan walaupun kecil. *Dhammapada* syair 122 mengatakan agar tidak meremehkan kebajikan walaupun kecil. Dengan demikian, keduanya membentuk pasangan. Ini memberikan gambaran yang sangat penting mengenai *kamma* dan kebiasaan. Kehidupan seseorang dapat bergerak ke arah yang berbeda berdasarkan apa yang terus-menerus ia lakukan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 117 dan 118

Hubungan lainnya terdapat pada *Dhammapada* syair 117 dan 118.

Dhammapada syair 117 pada dasarnya mengajarkan bahwa apabila seseorang telah melakukan kejahatan, jangan mengulanginya dan jangan menemukan kesenangan di dalamnya. *Dhammapada* syair 118 merupakan pasangan positifnya, yakni apabila seseorang melakukan kebajikan, hendaknya ia mengulanginya dan menemukan kesenangan di dalamnya. *Dhammapada* syair 122 kemudian memperkuat prinsip tersebut bahwa kebajikan yang dikumpulkan sedikit demi sedikit akan menjadi besar.

Dengan demikian, terdapat rangkaian logis: jangan mengulang kejahatan → ulangi kebajikan → kebajikan yang berulang menjadi akumulasi kebajikan.

Teks *Dhammapada* sendiri menempatkan syair 117 dan 118 sebelum syair 121 dan 122 dalam *Pāpavagga* (Bab tentang kejahatan).

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 116

Dhammapada syair 116 mengajarkan agar bergegas berbuat kebajikan dan mencegah pikiran dari kejahatan. Ini sangat berhubungan dengan *Dhammapada* syair 122.

Dhammapada syair 116 memberikan dorongan untuk mulai. *Dhammapada* syair 122 memberikan cara berpikir untuk terus melakukannya.

Jadi, *Dhammapada* syair 116 - mulailah melakukan kebajikan; *Dhammapada* syair 118 - ulangi kebajikan; *Dhammapada* syair 122 - jangan meremehkan akumulasi kebajikan kecil. Ini sebenarnya membentuk sebuah metode latihan yang sangat praktis.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 183

Dhammapada syair 183 sangat terkenal dengan pernyataannya agar tidak melakukan segala kejahatan, mengembangkan segala kebajikan, membersihkan batin sendiri, inilah Ajaran Para Buddha. *Dhammapada* syair 122 terutama berada pada bagian mengembangkan kebajikan (*kusala/puñña*).

Tetapi penting untuk memahami bahwa kebajikan dalam Buddhisme bukan tujuan akhir. Strukturnya lebih luas: tidak melakukan segala kejahatan → melakukan/mengembangkan segala kebajikan → membersihkan batin → kebijaksanaan dan pembebasan.

Karena itu, seseorang tidak boleh berhenti pada "saya sudah banyak ber-*dāna*" atau "saya sudah banyak melakukan kegiatan sosial". Kebajikan merupakan landasan, bukan tujuan akhir seluruh jalan buddhis.

Hubungan Dengan Hukum *Kamma*

Dhammapada syair 122 sangat erat kaitannya dengan prinsip *kamma*. Secara sederhana, perbuatan yang disengaja mempunyai konsekuensi. Dalam konteks syair ini, kebajikan yang dilakukan secara sadar tidak dianggap sia-sia meskipun kecil.

Namun ada satu hal yang perlu diperhatikan, yakni tidak memahami syair ini secara mekanis. Bukan berarti "Saya melakukan satu kebaikan maka saya pasti mendapatkan satu hadiah tertentu." *Kamma* bukan sistem transaksi sederhana seperti "Saya memberi Rp10.000 maka saya akan mendapat Rp10.000 dalam bentuk lain."

Yang lebih penting adalah bahwa tindakan yang disengaja membentuk kecenderungan, kondisi, dan potensi hasil sesuai dengan Hukum *Kamma* (sebab-akibat).

Hubungan Dengan *Dāna, Sīla,* dan *Bhāvanā*

Dalam praktik Buddhisme, *Dhammapada* syair 122 ini dapat diterapkan melalui tiga bidang utama:

1. *Dāna* (kemurahan hati)

Tidak harus selalu berupa uang. Dapat berupa makanan, waktu, tenaga, pengetahuan, perhatian, bantuan, dukungan moral.

2. *Sīla* (moralitas)

Kebajikan dapat dikumpulkan melalui tidak membunuh, tidak mencuri, tidak melakukan perilaku seksual yang salah, tidak berbohong, tidak menggunakan zat yang menyebabkan kelengahan.

3. *Bhāvanā* (pengembangan batin)

Misalnya bermeditasi, mengembangkan *mettā*, berperhatian penuh, berefleksi terhadap *Dhamma*, mengembangkan kebijaksanaan.

Dengan demikian, *Dhammapada* 122 bukan hanya berbicara mengenai memberi *dāna*. Ia berbicara mengenai seluruh proses pengembangan kualitas baik.

Hubungan Dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Setiap unsur dari Jalan Mulia dikembangkan sedikit demi sedikit hingga menjadi sempurna.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 122 ini populer karena menggunakan perumpamaan tempayan dan tetesan air yang sederhana, indah, serta mudah dipahami oleh semua kalangan. Perumpamaan tersebut memberikan harapan bahwa siapa pun dapat mengembangkan kebajikan tanpa harus menunggu kesempatan besar. Pesannya bersifat praktis, yakni perubahan tidak harus terjadi sekaligus, tetapi dapat dimulai dari satu tindakan baik hari ini. Syair ini juga sering digunakan untuk mengajarkan hukum *kamma*, pembentukan karakter, ketekunan, dan pentingnya tidak meremehkan kebaikan kecil.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 122 ini sangat relevan di tengah kehidupan modern yang sering menilai sesuatu berdasarkan ukuran besar, hasil cepat, dan pengakuan publik. Banyak orang menganggap kebaikan baru berarti apabila berbentuk sumbangan besar atau kegiatan yang mendapat perhatian. Syair ini mengingatkan umat Buddha bahwa perubahan pribadi dan sosial justru dibangun melalui kebajikan kecil yang konsisten—berbicara dengan santun, menepati janji, menjaga lingkungan, membantu orang lain, serta menggunakan media sosial secara bertanggung jawab. Setiap perbuatan baik merupakan "setetes air" yang secara bertahap memenuhi tempayan kehidupan dengan kualitas-kualitas luhur.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, semisal memulai hari dengan menetapkan satu niat baik; menjaga kebersihan dan kerapian tanpa harus diminta; mengucapkan terima kasih dengan tulus; menepati janji dan bertanggung jawab atas kewajiban; mengakui kesalahan serta segera memperbaikinya; bersukacita atas kebajikan yang dilakukan orang lain.

Dalam keluarga, semisal menyapa anggota keluarga dengan ramah; mendengarkan tanpa memotong pembicaraan; membantu pekerjaan rumah meskipun tidak diminta; meminta maaf ketika melakukan kesalahan; menahan ucapan yang dapat melukai hati; memberikan perhatian kepada anggota keluarga yang sakit, lanjut usia, atau sedang menghadapi masalah; membiasakan anak melakukan kebaikan sederhana setiap hari.

Dalam pekerjaan, semisal datang tepat waktu dan menyelesaikan tugas dengan jujur; membantu rekan kerja yang mengalami kesulitan; memberikan apresiasi atas kontribusi orang lain; tidak mengambil keuntungan dari kesalahan atau kelemahan orang lain; menghemat sumber daya perusahaan; menyampaikan kritik secara sopan dan membangun; mempertahankan integritas meskipun tidak ada yang mengawasi.

Dalam pendidikan, semisal belajar secara teratur, meskipun hanya sedikit setiap hari; membantu teman memahami pelajaran; menghindari kecurangan dan plagiarisme; menghormati guru, dosen, peserta didik, dan tenaga kependidikan; memberikan umpan balik yang mendorong perbaikan; memuji kemajuan kecil agar semangat belajar terus berkembang.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal menjaga kebersihan fasilitas umum; memberikan tempat duduk kepada orang yang lebih membutuhkan; menolong orang yang mengalami kesulitan; bersikap ramah kepada tetangga; berpartisipasi dalam kegiatan sosial sesuai kemampuan; menghormati perbedaan agama, budaya, dan pandangan; tidak bersikap acuh terhadap penderitaan di sekitar.

Dalam penggunaan media sosial, semisal membagikan informasi yang benar dan bermanfaat; menulis komentar yang santun; memberikan dukungan kepada orang yang sedang mengalami kesulitan; tidak ikut mempermalukan atau merundung orang lain; menghentikan penyebaran berita bohong; menghargai karya orang lain dengan mencantumkan sumber; menggunakan teknologi untuk menyebarkan nilai cinta kasih dan kebijaksanaan.

Dalam menjaga lingkungan, semisal membuang dan memilah sampah dengan benar; mengurangi penggunaan plastik sekali pakai; menghemat air serta listrik; merawat tanaman atau menanam pohon; tidak menyakiti hewan; menggunakan makanan dan barang secara bertanggung jawab; mengajak orang lain menjaga lingkungan melalui keteladanan.

Dalam menghadapi kesulitan, semisal tidak menganggap upaya kecil sebagai sesuatu yang sia-sia; memecah masalah besar menjadi langkah-langkah sederhana; melihat kemajuan kecil

sebagai alasan untuk terus berusaha; tetap melakukan kebajikan meskipun sedang mengalami kesulitan; menghindari sikap "semuanya atau tidak sama sekali"; meminta bantuan apabila tidak mampu mengatasi masalah sendirian.

Dalam latihan meditasi, semisal bermeditasi secara teratur, meskipun durasinya belum panjang; menyadari satu tarikan dan embusan napas dengan sungguh-sungguh; mengembalikan perhatian setiap kali pikiran mengembara; tidak meremehkan satu saat perhatian penuh; mengembangkan *mettā* melalui harapan baik yang tulus; memahami bahwa setiap momen kesadaran memperkuat kebiasaan batin yang baik.

Dalam latihan spiritual, semisal menjalankan lima *sīla* setiap hari; ber-*dāna* sesuai kemampuan tanpa menunggu menjadi kaya; membaca satu bagian *Dhamma* secara teratur; menghormati Buddha, *Dhamma*, dan *Saṅgha*; merawat orang tua dan guru; melakukan pelimpahan jasa setelah berbuat baik; merenungkan kebajikan yang telah dilakukan tanpa menjadi sombong; mengembangkan sepuluh dasar perbuatan berjasa (*dasa puññakiriyavatthu*).

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Apakah saya pernah mengabaikan kesempatan berbuat baik karena menganggap tindakan tersebut terlalu kecil?
- Kebajikan sederhana apa yang dapat saya lakukan secara konsisten setiap hari?
- Apakah saya masih menunggu memiliki banyak waktu, uang, atau kemampuan sebelum mulai membantu orang lain?
- Kebiasaan kecil apa yang selama ini telah membentuk kualitas baik dalam diri saya?
- Apakah perbuatan baik saya didorong oleh ketulusan atau oleh keinginan memperoleh pujian dan pengakuan?
- Sudahkah pikiran, ucapan, dan perbuatan saya hari ini menjadi "tetesan air" yang bermanfaat bagi diri sendiri dan makhluk lain?
- Jika setiap orang melakukan satu kebajikan kecil setiap hari, perubahan apa yang mungkin terjadi dalam keluarga dan masyarakat?

Kesimpulan

Dhammapada syair 122 mengajarkan bahwa kebajikan sekecil apa pun memiliki nilai dan akan memberikan buah sesuai hukum *kamma* apabila dilakukan dengan niat yang baik. Seperti tempayan yang penuh karena tetesan air, demikian pula batin seseorang dipenuhi oleh kebajikan melalui tindakan-tindakan baik yang sederhana namun dilakukan secara terus-menerus. Bagi umat Buddha, syair ini menjadi dorongan untuk tidak menunda praktik *Dhamma*. Ber-*dāna* sesuai kemampuan, menjaga *sīla* dalam keseharian, mengembangkan cinta kasih, bermeditasi secara teratur, dan melakukan berbagai kebajikan kecil dengan

ketulusan merupakan cara nyata mengumpulkan *puñña* dan memajukan diri di Jalan Mulia. Dengan ketekunan dan konsistensi, kebiasaan-kebiasaan baik tersebut akan membentuk karakter luhur, membawa kebahagiaan bagi diri sendiri maupun orang lain, serta menjadi landasan bagi berkembangnya kebijaksanaan menuju pembebasan (*Nibbāna*).

31.
"JANGAN MEREMEHKAN KEJAHATAN-KEJAHATAN KECIL"

Māvamaññetha pāpassa
na mandaṁ āgamissati
udabindunipātena
udakumbhopi pūrati
bālo pūrati pāpassa
thokaṁ thokampi ācinaṁ.

"Janganlah meremehkan kejahatan kecil dengan berpikir, 'Kejahatan kecil ini tidak akan berakibat buruk bagiku.' Sebagaimana tempayan air menjadi penuh karena tetesan-tetesan air, demikian pula orang dungu memenuhi dirinya dengan kejahatan sedikit demi sedikit."

[***Dhammapada*: Syair 121** ~ Bab IX – *Pāpavagga* (Kejahatan)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah *Bhikkhu* Yang Ceroboh"

Ketika berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-121 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada seorang *bhikkhu* yang ceroboh dalam menggunakan barang-barang milik *vihāra*.

Suatu ketika, ada seorang *bhikkhu* yang setelah menggunakan barang-barang perabotan, seperti tempat tidur, kursi panjang, dan peralatan milik *vihāra*, meninggalkannya begitu saja. Ia tidak mengembalikan barang-barang yang telah digunakannya ke tempat semula. Ia membiarkan barang-barang tersebut terkena hujan dan matahari, serta menjadi sarang semut-semut.

Ketika *bhikkhu-bhikkhu* lain menegur dia karena kebiasaannya yang tidak bertanggung jawab itu, dia akan menjawab dengan cepat dan tajam, "Saya tidak mempunyai maksud untuk menghancurkan barang-barang tersebut, lagipula barang-barang itu hanya mengalami kerusakan kecil" dan alasan-alasan lainnya. Selanjutnya, dia meneruskan kebiasaan buruk tersebut.

Ketika Sang Buddha datang dan mengetahui hal tersebut, Beliau berkata kepada *bhikkhu* itu, "Kamu seharusnya tidak meremehkan perbuatan buruk, walau sekecil apa pun, karena itu akan menjadi besar jika kamu melakukannya sebagai kebiasaan."

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

“Janganlah meremehkan kejahatan kecil dengan berpikir, ‘Kejahatan kecil ini tidak akan berakibat buruk bagiku.’ Sebagaimana tempayan air menjadi penuh karena tetesan-tetesan air, demikian pula orang dungu memenuhi dirinya dengan kejahatan sedikit demi sedikit.”

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Tidak ada *kamma* yang hilang

Dalam Buddhisme berlaku Hukum *Kamma*. Setiap pikiran buruk, ucapan buruk, perbuatan buruk, meninggalkan jejak dalam batin. Walaupun hasilnya belum langsung tampak, benih *kamma* tetap tersimpan sampai kondisi yang sesuai muncul. Karena itu Sang Buddha mengatakan, "Jangan berpikir akibatnya tidak akan datang."

2. Bahaya kebiasaan kecil

Manusia jarang menjadi sangat jahat secara tiba-tiba. Biasanya dimulai dari sekali berbohong, sekali mencuri, sekali memfitnah, sekali menerima suap, sekali membenci. Kemudian muncul pikiran "tidak apa-apa". Lalu menjadi dua kali, lima kali, seratus kali. Akhirnya, menjadi kebiasaan. Inilah yang dimaksud dengan "sedikit demi sedikit".

3. Tempayan air sebagai perumpamaan

Sang Buddha menggunakan gambaran yang sangat sederhana. Satu tetes air tampaknya tidak berarti. Namun, satu tetes, seribu tetes, sejuta tetes, akhirnya memenuhi seluruh tempayan. Demikian pula satu kebohongan, satu kemarahan, satu keserakahan, yang terus diulang akhirnya memenuhi batin.

4. Orang dungu

Kata "*bālo*" bukan berarti kurang cerdas secara intelektual. Dalam Buddhisme, orang dungu adalah orang yang tidak memahami Hukum *Kamma*, tidak melihat akibat jangka panjang, hidup mengikuti nafsu, tidak belajar dari kesalahan. Sebaliknya, orang bijaksana selalu berhati-hati terhadap perbuatan sekecil apa pun.

5. *Kamma* dibentuk oleh kebiasaan

Psikologi buddhis menjelaskan bahwa pengulangan menciptakan kecenderungan batin (*anusaya* dan *saṅkhāra*). Semakin sering seseorang melakukan kejahatan, semakin mudah ia mengulanginya. Karena itu perubahan hidup dimulai dari menghentikan kesalahan-kesalahan kecil.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Jangan meremehkan perbuatan buruk yang kecil.

- Keburukan terakumulasi secara bertahap.
- Setiap perbuatan membawa akibat.
- Kebiasaan berawal dari tindakan kecil.
- Kewaspadaan diperlukan sejak awal.
- Pembenaran diri merupakan bahaya.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Kewaspadaan: menyadari setiap pilihan moral dalam kehidupan sehari-hari.
- Pengendalian diri: tidak mengikuti dorongan buruk meskipun tampak kecil.
- Tanggung jawab moral: berani menerima bahwa setiap tindakan membawa akibat.
- Kejujuran: tidak membenarkan kesalahan atau menyembunyikannya dari diri sendiri.
- Kedisiplinan: menjaga *sīla* secara konsisten, termasuk dalam perkara sederhana.
- Kebijaksanaan: mampu melihat akibat jangka panjang dari tindakan sesaat.
- Integritas: tetap berbuat benar meskipun tidak ada orang yang melihat.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan Dengan Syair Berikutnya (*Dhammapada* 122)

Dhammapada syair 121 berbicara mengenai "jangan meremehkan kejahatan kecil". Sedangkan *Dhammapada* syair 122 mengajarkan kebalikannya "jangan meremehkan kebajikan kecil". Kedua syair ini membentuk satu kesatuan Ajaran, yakni kejahatan kecil akan bertambah menjadi besar, kebajikan kecil juga akan bertambah menjadi besar.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 116–120

Dhammapada syair 121 tidak berdiri sendiri. *Dhammapada* syair 116 mengajarkan agar seseorang bergegas melakukan kebajikan dan menjaga pikiran dari kejahatan; *Dhammapada* syair 117 menekankan bahwa jika seseorang telah melakukan keburukan, jangan mengulanginya dan jangan menikmatinya; *Dhammapada* syair 118 sebaliknya, jika melakukan kebaikan, lakukan lagi dan lagi, serta bergembiralah di dalamnya; *Dhammapada* syair 119 dan 120 menjelaskan bahwa akibat perbuatan baik dan buruk dapat belum tampak segera; *Dhammapada* syair 121 memberikan perumpamaan sedikit demi sedikit tempayan menjadi penuh.

Dengan demikian terdapat alur pemikiran yang sangat sistematis: jangan melakukan kejahatan → jangan mengulanginya → lakukan kebaikan → ulangi kebaikan → pahami bahwa akibat dapat membutuhkan waktu → jangan meremehkan akumulasi perbuatan.

Hubungan *Dhammapada* syair 122

Dhammapada syair 122 adalah pasangan langsung *Dhammapada* syair 121. *Dhammapada* syair 121 - jangan meremehkan kejahatan; *Dhammapada* syair 122 - jangan meremehkan kebajikan. Keduanya menggunakan perumpamaan yang sama, yakni tetes-tetes air akan menyebabkan tempayan penuh, tetapi arah moralnya berlawanan.

Ini membuat *Dhammapada* syair 121 sebenarnya tidak hanya mengatakan agar tidak berbuat buruk, tetapi pesan yang lebih lengkap adalah jangan meremehkan kekuatan akumulasi karena dapat digunakan ke arah yang buruk maupun ke arah yang baik.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 183

Syair 183 sangat terkenal dalam Buddhisme berisikan agar tidak melakukan segala kejahatan, mengembangkan segala kebajikan, membersihkan batin sendiri, inilah Ajaran Para Buddha. Hubungannya dengan *Dhammapada* syair 121 sangat jelas.

Dhammapada syair 121 menjelaskan mengapa kejahatan harus dihindari bahkan ketika tampak kecil. *Dhammapada* syair 183 memberikan kerangka yang lebih luas, yakni tidak melakukan kejahatan, mengembangkan kebajikan, dan memurnikan batin. Dengan demikian, *Dhammapada* syair 121 dapat dipandang sebagai latihan konkret dari bagian pertama *Dhammapada* syair 183.

Hubungan Dengan Hukum *Kamma*

Dhammapada syair 121 ini sangat erat kaitannya dengan prinsip *kamma*. Secara sederhana, perbuatan yang disengaja mempunyai konsekuensi. Namun penting untuk tidak memahami *Dhammapada* syair 121 secara terlalu mekanis seolah-olah “satu kesalahan kecil pasti menghasilkan satu hukuman tertentu”.

Pemahaman buddhis mengenai *kamma* jauh lebih kompleks karena hasil bergantung pada berbagai kondisi. Yang ditekankan oleh *Dhammapada* syair 121 adalah jangan membangun pola perbuatan tidak baik secara berulang dan kemudian menganggapnya tidak penting.

Hubungan Dengan Tiga Latihan

Syair ini dapat dihubungkan dengan: *Sīla* - mengendalikan perbuatan dan ucapan, misalnya tidak berbohong, tidak mengambil yang bukan hak, tidak menyakiti, tidak menggunakan ucapan kasar; *Samādhi* - mengembangkan perhatian dan kestabilan pikiran penting karena banyak “tetes keburukan” terjadi secara otomatis ketika seseorang tidak sadar; *Paññā* - melihat “Jika saya terus melakukan ini, ke mana arahnya?”

Jadi, *Dhammapada* syair 121 dapat dilihat sebagai latihan integratif: *sīla* menjaga perbuatan → *samādhi* meningkatkan kewaspadaan → *paññā* memahami akibat dan pola.

Hubungan Dengan Lima *Sīla* Buddhis

Melanggar *sīla* sering kali dimulai dari pelanggaran kecil yang dianggap tidak penting. Karena itu menjaga *sīla* sejak pelanggaran terkecil merupakan perlindungan terhadap kemerosotan moral.

Hubungan Dengan Meditasi

Melalui meditasi, seseorang dapat melihat munculnya keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*), kegelapan batin (*moha*), sebelum berkembang menjadi perbuatan nyata. Dengan demikian, praktik meditasi membantu "menghentikan tetesan pertama" yang dapat memenuhi "tempayan" batin dengan kejahatan.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 121 ini populer karena menggunakan perumpamaan yang sederhana, indah, dan mudah dipahami, yakni tempayan menjadi penuh oleh tetesan air. Gambaran tersebut menyampaikan hukum sebab-akibat dan pembentukan kebiasaan secara sangat kuat. Pesannya juga bersifat universal—kesalahan besar sering bermula dari pembiaran terhadap kesalahan kecil. Karena itu, syair ini sering digunakan untuk mengajarkan kewaspadaan, disiplin moral, tanggung jawab, dan pentingnya menghentikan keburukan sejak awal.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 121 ini sangat relevan ketika pelanggaran kecil sering dianggap wajar, seperti berbohong demi kenyamanan, menyebarkan informasi yang belum diperiksa, menulis komentar kasar, mengambil sesuatu yang bukan haknya, melakukan manipulasi kecil, atau mengabaikan tanggung jawab. Dalam kehidupan digital, satu tindakan mungkin terasa tidak berarti, tetapi pengulangan dapat membentuk kebiasaan buruk, merusak reputasi, melukai orang lain, dan mengotori batin. Syair 121 mengajak umat Buddha untuk menjalankan *Dhamma* secara konsisten dalam keputusan-keputusan kecil sehari-hari.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, semisal jangan menganggap remeh kebiasaan kecil seperti berbohong, menunda pekerjaan, melanggar janji, mengambil barang yang bukan milik sendiri, atau melampiaskan kemarahan. Lakukan evaluasi diri setiap malam untuk mengenali tindakan yang perlu diperbaiki.

Dalam keluarga, semisal hindari ucapan sinis, bentakan, kebohongan kecil, dan sikap tidak peduli. Jika terus berulang, hal-hal tersebut dapat mengikis rasa percaya dan kasih sayang dalam keluarga. Biasakan meminta maaf dan menyelesaikan masalah sebelum berkembang.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal jangan membuang sampah sembarangan, menyerobot antrean, melanggar aturan lalu lintas, atau membiarkan ketidakjujuran kecil. Jika dilakukan banyak orang secara berulang, pelanggaran kecil dapat menjadi persoalan sosial yang besar.

Dalam pekerjaan dan organisasi, semisal hindari manipulasi laporan, penggunaan fasilitas kantor untuk kepentingan pribadi, keterlambatan yang disengaja, konflik kepentingan, atau penyalahgunaan wewenang sekecil apa pun. Pelanggaran yang dibiarkan dapat berkembang menjadi budaya organisasi yang tidak sehat.

Dalam pendidikan, semisal peserta didik hendaknya tidak meremehkan menyontek, melakukan plagiarisme, memalsukan kehadiran, atau menggunakan kecerdasan buatan secara tidak jujur. Keberhasilan yang dibangun di atas ketidakjujuran akan melemahkan integritas dan kemampuan diri.

Dalam penggunaan media sosial, semisal berhentilah sebelum membagikan berita yang belum terverifikasi, komentar yang merendahkan, atau konten yang membangkitkan kebencian. Satu unggahan mungkin terasa kecil, tetapi dapat memperbesar kesalahpahaman dan penderitaan banyak orang.

Dalam mengelola pikiran, semisal kenali pikiran yang dilandasi *lobha*—keserakahan, *dosa*—kebencian, dan *moha*—kebodohan batin. Jangan membiarkannya terus berkembang. Hadapi dengan perhatian penuh, kebijaksanaan, cinta kasih, dan pelepasan.

Dalam latihan meditasi, semisal jangan meremehkan kelengahan kecil. Ketika pikiran menyimpang, sadari tanpa membenci diri sendiri, kemudian arahkan kembali pada objek meditasi. Latihan yang singkat tetapi teratur membantu mencegah kecenderungan buruk menguasai batin.

Dalam latihan spiritual, semisal jagalah *sīla* bukan hanya ketika berada di *vihāra* atau bersama komunitas buddhis, tetapi juga ketika sendirian. Integritas sejati tampak ketika seseorang tetap memilih kebaikan meskipun tidak ada yang mengawasi.

Ketika melakukan kesalahan, itu bukan alasan untuk tenggelam dalam rasa bersalah. Setelah menyadari kesalahan, akuilah dengan jujur, hentikan perbuatannya, perbaiki kerugian yang ditimbulkan, bertekad tidak mengulanginya, dan mulai mengembangkan kebajikan.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Perbuatan buruk kecil apakah yang selama ini saya anggap sepele karena akibatnya belum terlihat?
- Apakah ada pikiran, ucapan, atau perbuatan tidak baik yang mulai menjadi kebiasaan dalam diri saya?
- Pernahkah saya membenarkan suatu kesalahan dengan berkata “hanya sekali”, “semua orang juga melakukannya”, atau “tidak ada yang dirugikan”?
- Apakah kebiasaan-kebiasaan saya saat ini sedang memenuhi “tempayan kehidupan” dengan kebajikan atau dengan keburukan?
- Siapa yang mungkin terluka atau dirugikan apabila kebiasaan buruk saya terus berlanjut?
- Perbuatan buruk kecil apakah yang dapat saya hentikan mulai hari ini?
- Kebajikan sederhana apakah yang dapat saya lakukan secara konsisten untuk menggantikan kebiasaan buruk tersebut?

Kesimpulan

Dhammapada syair 121 mengajarkan bahwa kejahatan sekecil apa pun tidak boleh diremehkan, karena setiap pikiran, ucapan, dan perbuatan meninggalkan jejak *kamma*. Keburukan yang dilakukan berulang-ulang sedikit demi sedikit akan membentuk kebiasaan, karakter, dan akhirnya membawa penderitaan. Oleh sebab itu, umat Buddha diajak untuk senantiasa waspada, menjaga moralitas sejak hal-hal yang paling kecil, serta menghentikan bibit kejahatan sebelum berkembang. Dipadukan dengan *Dhammapada* syair 122 yang menekankan pentingnya tidak meremehkan kebajikan kecil, Ajaran ini menunjukkan bahwa kehidupan dibentuk oleh akumulasi pilihan-pilihan sehari-hari. Tetesan demi tetesan keburukan membawa pada penderitaan, sedangkan tetesan demi tetesan kebajikan membawa pada kebahagiaan dan kemajuan di Jalan menuju pembebasan.

32.
"JANGAN MENGABAIKAN TUJUAN SEJATI DIRI DEMI KEPENTINGAN ORANG LAIN"

Attadatthaṁ paratthena
bahunāpi na hāpaye
attadatthamabhiññāya
sadatthapasuto siyā.

"Janganlah seseorang mengorbankan tujuan dirinya sendiri demi kepentingan orang lain, betapa pun besar kepentingan itu. Setelah mengetahui dengan benar apa yang menjadi tujuan sejatinya, hendaklah ia tekun mencapai tujuan sejati itu."

[***Dhammapada*: Syair 166** ~ Bab XII – *Attavagga* (Diri Sendiri)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Attadattha *Thera*"

Ketika berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-166 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada Attadattha *Thera*.

Ketika Sang Buddha mengumumkan bahwa Beliau akan mencapai *Parinibbāna* dalam waktu empat bulan lagi, banyak *bhikkhu puthujjana* (*bhikkhu-bhikkhu* yang belum mencapai tingkat kesucian) merasa cemas dan tidak tahu harus berbuat apa. Lalu mereka berusaha untuk berada dekat dengan Sang Buddha.

Attadattha, meskipun tidak pergi ke hadapan Sang Buddha, bertekad untuk mencapai tingkat kesucian *Arahat* selama Sang Buddha masih hidup. Ia berusaha keras dalam latihan meditasi.

Bhikkhu-bhikkhu lain yang tidak memahaminya lalu membawanya ke hadapan Sang Buddha dan berkata, "*Bhante*, *bhikkhu* ini tidak terlihat mencintai dan memuja-Mu seperti yang kami lakukan, ia hanya menyendiri."

Attadattha *Thera* kemudian menjelaskan kepada mereka bahwa ia sedang berusaha untuk mencapai tingkat kesucian *Arahat* sebelum Sang Buddha mencapai *Parinibbāna*. Itulah alasannya mengapa ia tidak berada di dekat Sang Buddha.

Sang Buddha kemudian berkata kepada para *bhikkhu*, "Para *bhikkhu*, barang siapa yang mencintai dan menghormati-Ku, seharusnya berkelakuan seperti Attadattha. Kalian tidak menghormat Saya hanya dengan memberikan bunga-bunga, wangi-wangian, dupa, atau datang menjenguk-Ku. Kalian memberi pernghormatan kepada Saya apabila mempraktikkan *Dhamma* yang telah Kuajarkan kepada kalian seperti *Lokuttara Dhamma*."

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

"Janganlah seseorang mengorbankan tujuan dirinya sendiri demi kepentingan orang lain, betapa pun besar kepentingan itu. Setelah mengetahui dengan benar apa yang menjadi tujuan sejatinya, hendaklah ia tekun mencapai tujuan sejati itu."

Attadattha *Thera* mencapai tingkat kesucian *Arahat* setelah khotbah *Dhamma* itu berakhir.

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Setiap orang bertanggung jawab atas pembebasannya sendiri

Dalam Buddhisme tidak ada seorang pun yang dapat menyelamatkan orang lain secara mutlak. Guru dapat mengajar. Teman dapat mendukung. *Bhikkhu* dapat membimbing. Namun akhirnya, setiap orang harus berjalan sendiri di Jalan Mulia Berunsur Delapan. Hal ini sejalan dengan *Dhammapada* syair 160 bahwa diri sendirilah pelindung bagi diri sendiri.

2. Menolong orang lain tetap merupakan kebajikan

Syair ini bukan mengajarkan egoisme. Sang Buddha sangat memuji *dāna*, *mettā*, *karuṇā*, pelayanan, kepedulian sosial. Namun pertanyaannya adalah “Apakah semua aktivitas itu membuat batin semakin bebas?” Ataukah justru semakin sibuk, semakin melekat, semakin haus pujian, semakin sombong, semakin lelah. Jika demikian, maka arah praktik perlu dievaluasi.

3. Bahaya "sibuk berbuat baik"

Seseorang bisa mengurus *vihāra* setiap hari, mengatur banyak kegiatan, menjadi panitia, mengajar, aktif di organisasi, tetapi tidak pernah bermeditasi, tidak pernah mengembangkan *sati*, tidak pernah mengendalikan kemarahan, tidak pernah mengurangi keserakahan. Secara lahiriah tampak sangat religius. Namun, secara batin hampir tidak berkembang. Inilah yang diperingatkan oleh syair ini.

4. Tujuan tertinggi adalah pembebasan

Dalam Buddhisme, tujuan tertinggi bukanlah menjadi terkenal, menjadi pemimpin agama, memiliki banyak murid, membangun *vihāra* terbesar, melainkan berakhirnya penderitaan melalui penghancuran *lobha*, *dosa*, dan *moha*.

5. Menolong orang lain paling efektif dilakukan setelah diri berkembang

Bayangkan seseorang ingin menyelamatkan orang tenggelam. Jika ia sendiri tidak bisa berenang, ia justru ikut tenggelam. Begitu pula dalam praktik *Dhamma*. Semakin berkembang kebijaksanaan seseorang, semakin besar manfaat yang dapat diberikannya kepada dunia.

Kesalahan Penafsiran Yang Perlu Dihindari

Syair ini bukan berarti hanya memikirkan diri sendiri, tidak peduli pada orang lain, menghindari tanggung jawab sosial, menjadi egois. Sebaliknya, Sang Buddha mengajarkan keseimbangan mengembangkan diri, sekaligus membantu orang lain. Namun fondasinya adalah batin yang terus bertumbuh menuju kebijaksanaan.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Jangan mengabaikan perkembangan batin sendiri.
- Kenali tujuan hidup yang benar.
- Kita bertanggung jawab atas pembebasan diri sendiri.
- Menolong tidak berarti mengorbankan seluruh kesejahteraan diri.
- Kejernihan diri mendukung pelayanan kepada orang lain.
- Prioritas spiritual perlu diwujudkan secara nyata.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Tanggung jawab pribadi: menyadari bahwa setiap orang bertanggung jawab atas *kamma* dan perkembangan batinnya sendiri.
- Kebijaksanaan: mampu membedakan tujuan sejati dari kesibukan yang kurang bermanfaat.
- Keseimbangan: menjaga keharmonisan antara merawat diri dan membantu orang lain.
- Ketekunan: bersungguh-sungguh dalam mencapai tujuan spiritual.
- Kemandirian batin: tidak menggantungkan kemajuan spiritual sepenuhnya kepada orang lain.
- Kesadaran diri: memahami kebutuhan, kemampuan, keterbatasan, serta arah kehidupan sendiri.
- Welas asih yang bijaksana: menolong tanpa kehilangan kejernihan, batas yang sehat, dan tanggung jawab pribadi.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 160

Dhammapada syair 160 menyatakan bahwa diri sendirilah pelindung bagi diri sendiri. Ini menunjukkan tanggung jawab pribadi.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 165

Dhammapada syair 165 menyatakan bahwa kejahatan dilakukan oleh diri sendiri, menunjukkan bahwa *kamma* bersifat pribadi.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 183

Dhammapada syair 183 sangat terkenal dalam Buddhisme berisikan agar tidak melakukan segala kejahatan, mengembangkan segala kebajikan, membersihkan batin sendiri, inilah Ajaran Para Buddha. *Dhammapada* syair 166 terutama menekankan bagian terakhir, yakni pembersihan batin sendiri. Kembangkan *satipaṭṭhāna*; perhatian penuh harus terus dikembangkan. Jangan seluruh waktu habis hanya untuk urusan luar diri (eksternal).

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 165

Hubungan *Dhammapada* syair 165 dan 166 sangat erat. *Dhammapada* syair 165 tentang kesucian diri adalah tanggung jawab diri sendiri. *Dhammapada* syair 166 tentang jangan mengabaikan proses pengembangan diri sendiri.

Dengan kata lain, *Dhammapada* syair 165 menjelaskan prinsipnya, adapun *Dhammapada* syair 166 menjelaskan konsekuensi praktisnya.

Oleh karena itu, kita harus selalu mengingat bahwa jika kita tidak dapat disucikan oleh orang lain, maka kita sendiri harus berlatih. Dan karena latihan itu membutuhkan waktu, perhatian, dan kesungguhan, kita tidak boleh terus-menerus mengorbankannya demi berbagai kepentingan eksternal.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 160

Dhammapada syair 160 mengatakan bahwa diri sendiri adalah pelindung bagi diri sendiri. Ini sangat cocok dengan *Dhammapada* syair 166.

Kalau diri sendiri adalah pelindung diri sendiri maka seseorang harus mengenali kondisi batinnya, mengetahui kelemahannya, melatih pikirannya, menjaga perilakunya, mengembangkan kebijaksanaan, bertanggung jawab atas kemajuan spiritualnya.

Dhammapada syair 166 memberikan tambahan agar jangan sampai tugas melindungi atau membantu orang lain membuat kita lupa melindungi dan mengembangkan diri sendiri.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 157–159

Ketiga syair ini memberikan konteks yang sangat kuat. *Dhammapada* syair 157–159 pada dasarnya menekankan bahwa seseorang harus membina dirinya sendiri terlebih dahulu sebelum menjadi teladan atau pembimbing bagi orang lain.

Prinsipnya "*practice first, teach later*". Atau, dalam bahasa yang lebih buddhistis adalah "jadilah contoh dari Dhamma yang kita ajarkan". Karena itu, *Dhammapada* syair 166 tidak bertentangan dengan pelayanan sosial. Sebaliknya, ia memberikan rem pengaman bahwa jangan sampai aktivitas pelayanan membuat kita sendiri kehilangan praktik *Dhamma*.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 21

Dhammapada syair 21 berbicara mengenai *appamāda* (kewaspadaan/ketidaklengahan). Intinya adalah kehidupan yang tidak lengah merupakan jalan menuju kehidupan yang lebih luhur.

Dhammapada syair 166 juga merupakan bentuk *appamāda*. Orang yang selalu mengatakan "nanti saya meditasi kalau pekerjaan sudah selesai", "nanti saya belajar *Dhamma* kalau anak-anak sudah besar", "nanti saya membaca *Dhamma* kalau sudah pensiun", berpotensi jatuh ke dalam *pamāda* atau kelengahan (ketidakwaspadaan).

Dhammapada syair 166 mengingatkan agar jangan terus-menerus menunda perkembangan batin sendiri karena selalu sibuk memenuhi kepentingan eksternal.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 276

Dhammapada syair 276 menyampaikan prinsip bahwa Sang Buddha hanya menunjukkan Jalan sehingga seseorang sendirilah yang harus berusaha. Ini sangat fundamental. Tidak cukup memuja Buddha, membaca kitab suci, mendengarkan ceramah, mengikuti *pūjā*, menghafal *paritta*. Semuanya harus bermuara pada praktik.

Dalam konteks *Dhammapada* syair 166 ditegaskan bahwa jangan hanya sibuk membantu orang lain memahami *Dhamma*, tetapi pastikan diri sendiri juga mempraktikkan *Dhamma*.

Hubungan dengan Empat Kebenaran Mulia

Dhammapada syair 166 dapat dipahami melalui Empat Kebenaran Mulia (*Cattāri Ariyasaccāni*): *Dukkha* - menyadari bahwa kehidupan yang tidak terlatih mengandung penderitaan; *Samudaya* - melihat sumber penderitaan, terutama *tanhā*, kemelekatan, dan kebodohan batin; *Nirodha* - ada kemungkinan pembebasan; *Magga* - ada Jalan praktik menuju pembebasan.

Kalau seseorang memahami hal tersebut, maka "*attadattha*" yang tertinggi bukan sekadar "saya ingin hidup nyaman", tetapi "saya harus menggunakan kehidupan ini untuk mengembangkan diri menuju berakhirnya *dukkha*".

Hubungan dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Dhammapada syair 166 sebenarnya dapat diterapkan kepada seluruh Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Ariya Aṭṭhaṅgika Magga*), yakni: *Sammā-diṭṭhi* - memahami apa yang benar-benar bermanfaat; *Sammā-saṅkappa* - mengembangkan niat yang benar; *Sammā-vācā* - memperbaiki ucapan; *Sammā-kammanta* - memperbaiki perbuatan; *Sammā-ājīva* - menjaga penghidupan; *Sammā-vāyāma* - berusaha mengembangkan kualitas batin; *Sammā-sati* - menjaga perhatian; *Sammā-samādhi* - mengembangkan konsentrasi.

Dengan demikian, "mengurus kepentingan diri sendiri" dalam perspektif *Dhamma* berarti mengurus keseluruhan jalan pembentukan manusia yang lebih baik dan lebih bebas dari kekotoran batin.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 166 ini populer karena menyampaikan pesan yang tegas dan relevan, yakni jangan kehilangan diri sendiri ketika berusaha memenuhi kebutuhan orang lain. Pesan tersebut menyentuh pengalaman banyak orang yang sulit berkata "tidak", terlalu terbebani oleh tuntutan keluarga atau pekerjaan, serta mengabaikan latihan spiritual demi kesibukan sosial. Syair ini juga menarik karena mengoreksi anggapan bahwa mengutamakan kesejahteraan spiritual diri selalu merupakan sikap egoistis. Sebaliknya, pembinaan diri yang benar merupakan landasan bagi pelayanan yang bijaksana.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 166 ini sangat relevan di tengah budaya yang memuliakan kesibukan, pengorbanan tanpa batas, dan keinginan untuk selalu memenuhi harapan orang lain. Banyak orang bekerja, melayani keluarga, aktif dalam organisasi, dan menolong masyarakat, tetapi mengabaikan kesehatan, ketenangan batin, *sīla*, meditasi, serta tujuan hidupnya sendiri. Syair ini mengingatkan bahwa merawat dan mengembangkan diri bukanlah egoisme. Dengan batin yang sehat, prinsip yang kokoh, dan kebijaksanaan yang berkembang, seseorang justru dapat memberikan manfaat yang lebih tulus dan berkelanjutan kepada orang lain.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, semisal menyediakan waktu untuk menjaga kesehatan fisik dan batin, beristirahat, belajar *Dhamma*, bermeditasi, dan melakukan introspeksi. Jangan menunggu sampai mengalami kelelahan berat sebelum mulai merawat diri.

Dalam keluarga, semisal kasih sayang tidak berarti memenuhi setiap permintaan anggota keluarga. Tetapkan batas yang sehat dan jangan mendukung kebiasaan buruk hanya karena takut mengecewakan mereka. Penolakan dapat disampaikan dengan lembut, jujur, dan disertai alasan yang baik.

Dalam pekerjaan, semisal jalankan tanggung jawab secara profesional, tetapi jangan mengorbankan integritas demi target, promosi, atau perintah atasan. Tolak manipulasi, kecurangan, dan perbuatan tidak etis meskipun dianggap menguntungkan organisasi.

Dalam kehidupan bermasyarakat dan organisasi, semisal berpartisipasilah sesuai kemampuan. Jangan menerima terlalu banyak tugas hanya karena tidak enak hati. Pelayanan yang dilakukan dalam keadaan terpaksa dan kelelahan dapat menimbulkan kejengkelan serta menurunkan kualitas kontribusi.

Dalam penggunaan media sosial, semisal jangan menjadikan komentar, pengakuan, dan persetujuan orang lain sebagai penentu nilai diri. Hindari mengikuti tren yang bertentangan dengan prinsip moral hanya agar diterima oleh lingkungan digital.

Dalam menghadapi tekanan sosial, semisal beranilah berkata "tidak" terhadap ajakan yang melanggar *sīla*, seperti berdusta, melakukan kecurangan, mengonsumsi zat yang melemahkan kesadaran, atau merugikan makhluk lain. Menjaga prinsip lebih penting daripada penerimaan sementara.

Dalam latihan meditasi, semisal tetapkan waktu latihan yang teratur dan lindungi waktu tersebut dari gangguan yang tidak mendesak. Meditasi bukan pelarian dari kewajiban, melainkan sarana untuk membangun kejernihan agar kewajiban dapat dijalankan dengan lebih baik.

Dalam pelayanan keagamaan, semisal aktivitas *vihāra* dan organisasi buddhis hendaknya mendukung pengembangan batin, bukan menggantikan latihan pribadi. Kesibukan mengurus kegiatan jangan sampai membuat seseorang kehilangan kesempatan untuk menjaga *sīla*, mendengarkan *Dhamma*, dan bermeditasi.

Dalam menolong orang lain, semisal tanyakan apakah pertolongan tersebut benar-benar bermanfaat atau justru menumbuhkan ketergantungan dan mendukung perilaku tidak baik. Bantulah dengan cinta kasih yang disertai kebijaksanaan, bukan hanya karena rasa bersalah atau takut ditolak.

Dalam menentukan prioritas hidup, semisal nilailah setiap keputusan berdasarkan pertanyaan "Apakah pilihan ini mendukung atau menjauhkan saya dari kehidupan yang bermoral, sadar, bijaksana, dan bebas dari penderitaan?" Dahulukan hal-hal yang memiliki nilai jangka panjang.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Apakah kesibukan memenuhi harapan orang lain telah membuat saya mengabaikan kesehatan, ketenangan batin, atau latihan spiritual?
- Apakah saya membantu orang lain berdasarkan cinta kasih dan kebijaksanaan, atau karena rasa takut, rasa bersalah, dan keinginan untuk memperoleh penerimaan?
- Dalam situasi apa saya perlu menetapkan batas yang lebih sehat dan belajar berkata "tidak" dengan santun?
- Pernahkah saya mengorbankan *sīla*, kejujuran, atau prinsip *Dhamma* demi keuntungan maupun kepentingan orang lain?
- Apakah kegiatan yang saya lakukan setiap hari benar-benar membawa saya menuju kesejahteraan sejati dan berkurangnya penderitaan?
- Sudahkah saya menyediakan waktu yang cukup untuk belajar *Dhamma*, bermeditasi, dan mengenali keadaan batin sendiri?
- Perubahan apa yang dapat saya lakukan mulai hari ini agar dapat menjaga diri sekaligus memberi manfaat kepada orang lain secara seimbang?

Kesimpulan

Dhammapada syair 166 merupakan penutup *Attavagga* (Bab tentang diri sendiri) yang merangkum inti Ajaran bab ini, yakni setiap orang bertanggung jawab atas perkembangan batinnya sendiri. Sang Buddha mengingatkan agar kita tidak mengorbankan tujuan spiritual yang tertinggi demi berbagai kepentingan lain, sekalipun tampak mulia. Menolong sesama tetap merupakan kebajikan yang sangat dianjurkan, tetapi hendaknya dilakukan tanpa melupakan latihan untuk mengurangi keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin dalam diri sendiri. Pesan utamanya tetap relevan hingga kini, yakni keseimbangan antara pengabdian kepada orang lain dan pengembangan batin adalah kunci. Dengan terus memelihara moralitas, mengembangkan meditasi, dan menumbuhkan kebijaksanaan, seseorang tidak hanya mencapai kesejahteraan sejati bagi dirinya, tetapi juga menjadi sumber manfaat yang lebih besar bagi semua makhluk.

33.
"ORANG BIJAKSANA MEMBERSIHKAN DIRINYA DARI SEGALA NODA SEDIKIT DEMI SEDIKIT"

Anupubbena medhāvī
thokaṁ thokaṁ khaṇe khaṇe
kammāro rajatasseva
niddhame malamattano.

"Orang bijaksana membersihkan dirinya dari segala noda sedikit demi sedikit, dari waktu ke waktu, seperti pengrajin perak membersihkan perak dari semua noda yang melekat."

[***Dhammapada*: Syair 239** ~ Bab XVIII – *Malavagga* (Noda-Noda)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Seorang Brahmana"

Ketika sedang berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-239 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada seorang brahmana.

Suatu ketika, seorang brahmana menyaksikan sekelompok *bhikkhu* sedang membenahi jubah, ketika mereka mempersiapkan diri memasuki kota untuk menerima *dāna* makanan. Sementara menyaksikan, ia melihat bahwa jubah beberapa *bhikkhu* tersebut menyentuh tanah dan menjadi basah oleh embun yang terdapat di rerumputan. Lalu ia membersihkan bidang tanah bekas para *bhikkhu* tersebut.

Hari berikutnya, ia melihat bahwa jubah para *bhikkhu* menyentuh tanah lumpur dan jubah-jubah tersebut menjadi kotor. Kemudian ia menutupi bidang tanah bekas para *bhikkhu* tersebut dengan pasir.

Ia juga memperhatikan bahwa para *bhikkhu* akan berkeringat saat matahari bersinar dan menjadi basah saat hujan turun. Akhirnya, ia membangun sebuah rumah peristirahatan untuk para *bhikkhu* di tempat di mana mereka berkumpul sebelum memasuki kota untuk menerima *dāna* makanan.

Ketika bangunan tersebut telah selesai, ia mengundang Sang Buddha dan para *bhikkhu* untuk menerima *dāna* makanan. Brahmana tersebut menjelaskan kepada Sang Buddha bagaimana ia telah melaksanakan perbuatan baik tersebut selangkah demi selangkah.

Kepadanya, Sang Buddha berkata, "O, brahmana, Para Bijaksana melaksanakan perbuatan baik mereka sedikit demi sedikit, dan secara bertahap serta terus-menerus mereka menanggalkan noda-noda batin."

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

“Orang bijaksana membersihkan dirinya dari segala noda sedikit demi sedikit, dari waktu ke waktu, seperti pengrajin perak membersihkan perak dari semua noda yang melekat.”

Brahmana itu mencapai tingkat kesucian *Sotāpatti* setelah khotbah *Dhamma* tersebut berakhir.

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Jalan spiritual bersifat bertahap

Buddhisme tidak mengajarkan perubahan instan. Perubahan terjadi melalui kebiasaan baik, latihan moral, meditasi, pengembangan kebijaksanaan. Sedikit demi sedikit, batin berubah.

2. Tidak ada kemajuan yang sia-sia

Sering kali seseorang berpikir "Saya sudah bermeditasi bertahun-tahun tetapi masih mudah marah." Syair ini menjawab bahwa prosesnya memang bertahap. Seperti pohon yang tumbuh perlahan, kemajuan spiritual sering kali tidak langsung terlihat.

3. Kekotoran batin sudah mengakar lama

Menurut Ajaran Buddha, makhluk telah mengembara dalam *saṁsāra* tanpa awal yang dapat diketahui. Selama perjalanan panjang itu telah terkumpul kebiasaan buruk, pandangan salah, kemelekatan, kebencian. Karena itu, tidak realistis mengharapkan semuanya hilang dalam waktu singkat.

4. Setiap momen sangat berharga

Kata-kata "*khaṇe khaṇe*" (saat demi saat) menunjukkan bahwa setiap detik kehidupan dapat digunakan untuk mengembangkan perhatian penuh (*sati*), mengurangi kemarahan, memperbanyak cinta kasih, memperdalam kebijaksanaan. Kemajuan spiritual terjadi pada momen sekarang.

5. Pemurnian memerlukan kesabaran

Kesabaran merupakan salah satu kualitas penting dalam praktik *Dhamma*. Tanpa kesabaran maka akan mudah putus asa, mudah menyerah, mudah membandingkan diri dengan orang lain.

6. Perumpamaan pengrajin perak sangat mendalam

Pengrajin perak tidak tergesa-gesa, bekerja hati-hati, terus mengamati hasilnya, mengulangi proses berkali-kali. Demikian pula seorang praktisi *Dhamma*.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Pemurnian batin berlangsung secara bertahap.
- Kemajuan kecil memerlukan kesabaran.
- Latihan perlu dilakukan dari waktu ke waktu.
- Setiap orang bertanggung jawab membersihkan batinnya sendiri.
- Kekotoran batin perlu dikenali sebelum dilepaskan.
- Latihan membutuhkan ketelitian dan ketekunan.
- Potensi kemurnian batin dapat dikembangkan.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Ketekunan: terus berlatih meskipun kemajuan berlangsung perlahan.
- Kesabaran: menerima bahwa perubahan batin membutuhkan proses.
- Kewaspadaan: mengenali kekotoran batin ketika mulai muncul.
- Disiplin diri: menjaga latihan secara teratur dan berkesinambungan.
- Kejujuran terhadap diri sendiri: berani mengakui kelemahan tanpa mencari pembenaran.
- Tanggung jawab pribadi: menyadari bahwa pemurnian batin merupakan tugas diri sendiri.
- Kebijaksanaan: mengetahui cara yang tepat untuk mengurangi dan melepaskan kekotoran batin.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 23

Dhammapada syair 23 mengatakan bahwa dengan kewaspadaan/ketekunan, sempurnakanlah praktik. *Dhammapada* syair 239 menjelaskan bagaimana ketekunan tersebut diterapkan. *Dhammapada* syair 23 menekankan agar tidak lengah. *Dhammapada* syair 239 menambahkan agar berlatih terus-menerus, sedikit demi sedikit.

Dengan demikian, *appamāda* → konsistensi → pemurnian.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 21

Dhammapada syair 21 yang sangat terkenal mengatakan bahwa kewaspadaan adalah Jalan menuju keabadian (*Nibbāna*) dan kelengahan adalah jalan menuju kematian. Hubungannya dengan *Dhammapada* syair 239 sangat erat.

Jika seseorang tidak lengah, ia akan memperhatikan batinnya. Jika ia memperhatikan batinnya, ia dapat melihat noda. Jika ia melihat noda, ia dapat membersihkannya.

Jadi: *appamāda* → perhatian → melihat *kilesa* → membersihkan *kilesa*.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 183

Dhammapada syair 183 adalah salah satu formula *Dhamma* paling terkenal, yakni tidak melakukan segala kejahatan, mengembangkan segala kebajikan, dan membersihkan batin sendiri.

Dhammapada syair 239 terutama berkaitan dengan bagian ketiga, yakni membersihkan batin sendiri. Dengan demikian, *Dhammapada* syair 239 dapat dipandang sebagai penjelasan praktis tentang bagaimana seseorang melakukan penyucian batin (pikiran). Jawabannya adalah "*anupubbena*" (secara bertahap), "*thokathokaṁ*" (sedikit demi sedikit), "*khaṇe khaṇe*" (saat demi saat).

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 35

Dhammapada syair 35 berbicara mengenai pikiran itu sangat sulit dikendalikan, bergerak sangat cepat, menuju ke mana ia mau pergi. *Dhammapada* syair 239 memberikan pendekatan praktis terhadap persoalan tersebut. Kita tidak harus menguasai pikiran sekaligus. Kita melatihnya: satu pikiran → satu kesadaran → satu respons → satu latihan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 160

Dhammapada syair 160 mengatakan bahwa diri sendiri adalah pelindung bagi diri sendiri. Hubungannya dengan *Dhammapada* syair 239 sangat jelas. *Dhammapada* syair 160 menekankan tanggung jawab terhadap diri sendiri. *Dhammapada* syair 239 menjelaskan proses melakukan tanggung jawab tersebut.

Hubungan Dengan Empat Usaha Benar (*Sammappadhāna*)

Hubungannya adalah mencegah munculnya kejahatan, meninggalkan kejahatan, menumbuhkan kebajikan, mempertahankan kebajikan. Seluruhnya dilakukan secara bertahap.

Hubungan Dengan Tiga Latihan (*Tisikkhā*)

Dhammapada syair 239 ini dapat diterapkan melalui tiga latihan utama: *Sīla* - mengurangi noda yang muncul melalui ucapan, perbuatan, perilaku terhadap makhluk lain; *Samādhi* - membersihkan kegelisahan, kekacauan dan ketidakstabilan pikiran; *Paññā* - melihat sifat sebenarnya dari pengalaman sehingga keterikatan dan kebodohan batin berkurang.

Jadi pemurnian bukan hanya "berbuat baik", tetapi juga "menenangkan pikiran dan mengembangkan kebijaksanaan".

Hubungan dengan Empat Kebenaran Mulia

Dhammapada syair 239 dapat dibaca melalui kerangka Empat Kebenaran Mulia, yakni: *Dukkha* - kekotoran batin menghasilkan penderitaan; *Samudaya* - *kilesa* seperti *lobha*, *dosa*, dan *moha* menjadi kondisi penting munculnya penderitaan; *Nirodha* - jika kekotoran batin dilepaskan, penderitaan dapat berakhir; *Magga* - ada Jalan latihan untuk menuju pemurnian tersebut. *Dhammapada* syair 239 terutama menekankan aspek jalan praktik, yakni pemurnian dilakukan secara bertahap.

Hubungan dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Dhammapada syair 239 ini juga dapat dihubungkan dengan seluruh Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Ariya Aṭṭhaṅgika Magga*), yakni: *Sammā-diṭṭhi* - memahami *kilesa*; *Sammā-saṅkappa* - membangun niat yang benar; *Sammā-vācā* - mengurangi ucapan buruk; *Sammā-kammanta* - memperbaiki perbuatan; *Sammā-ājīva* - menjalani penghidupan benar; *Sammā-vāyāma* - terus berusaha; *Sammā-sati* - menyadari keadaan batin; *Sammā-samādhi* - mengembangkan kestabilan pikiran.

Terutama *Sammā-vāyāma* (usaha benar) dan *Sammā-sati* (perhatian benar) sangat dekat dengan semangat *Dhammapada* syair 239.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 239 ini populer karena menggunakan perumpamaan pandai perak yang sederhana, konkret, dan mudah diingat. Sebagaimana perak menjadi berkilau setelah kotorannya dibersihkan sedikit demi sedikit, batin manusia juga dapat dimurnikan melalui latihan yang sabar dan terus-menerus. Pesannya memberikan harapan bahwa seseorang tidak harus langsung sempurna untuk mulai menjalani *Dhamma*. Setiap orang dapat berkembang melalui langkah-langkah kecil, selama dilakukan dengan kesadaran, kebijaksanaan, dan ketekunan.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 239 ini sangat relevan di tengah budaya serba cepat yang membuat orang menginginkan perubahan dan hasil secara instan. Pengembangan moral, pengendalian emosi, meditasi, serta pelepasan kebiasaan buruk tidak dapat dicapai hanya melalui motivasi sesaat. Umat Buddha masa kini diajak untuk membangun kebiasaan baik secara bertahap—menjaga *sīla* dalam keputusan kecil, mengurangi reaksi emosional, membatasi konsumsi yang berlebihan, menggunakan media sosial dengan bijaksana, dan bermeditasi secara teratur. Kemajuan yang kecil tetapi konsisten lebih bermakna daripada semangat besar yang hanya bertahan sementara.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, semisal pilih satu kebiasaan buruk untuk diperbaiki terlebih dahulu, seperti mudah marah, suka menunda, berbohong, mengeluh, atau hidup berlebihan. Buat perubahan kecil yang dapat dijalankan secara konsisten.

Dalam keluarga, semisal ketika muncul konflik, latihlah diri untuk tidak langsung membalas dengan kata-kata kasar. Berhenti sejenak, sadari emosi, dengarkan anggota keluarga, kemudian berbicaralah dengan tenang dan penuh penghormatan.

Dalam pekerjaan, semisal perbaiki kedisiplinan, kejujuran, dan tanggung jawab secara bertahap. Mulailah dari kebiasaan sederhana, seperti datang tepat waktu, menepati janji, menyelesaikan tugas dengan baik, dan tidak menyalahkan orang lain.

Dalam pendidikan, semisal belajar secara teratur sedikit demi sedikit lebih efektif daripada belajar sekaligus menjelang ujian. Peserta didik juga dapat membersihkan "noda" dalam proses belajar dengan menghindari plagiarisme, menyontek, dan sikap malas.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal kurangi kebiasaan menghakimi, membicarakan keburukan orang lain, bersikap diskriminatif, atau tidak peduli terhadap lingkungan. Gantilah secara bertahap dengan komunikasi yang santun, toleransi, dan tindakan sosial yang bermanfaat.

Dalam penggunaan media sosial, semisal sebelum mengunggah atau membagikan sesuatu, periksa motivasi dalam diri. Tanyakan apakah konten tersebut berasal dari kebencian, kesombongan, iri hati, atau keinginan mencari perhatian. Kurangi secara bertahap kebiasaan digital yang memperkeruh batin.

Dalam menghadapi kemarahan, mengenali tanda-tanda awal kemarahan, seperti ketegangan tubuh, napas yang cepat, dan pikiran yang ingin menyerang. Berlatihlah untuk diam sejenak, memperhatikan napas, dan menunda respons sampai pikiran lebih jernih.

Dalam latihan meditasi, semisal mulailah dengan durasi yang realistis, misalnya 10–15 menit setiap hari, kemudian tingkatkan secara bertahap. Jangan kecewa ketika pikiran masih mengembara; setiap kali menyadari dan mengembalikannya pada objek meditasi merupakan bagian dari pemurnian batin.

Dalam menjalankan *sīla*, semisal jangan hanya memahami *sīla* sebagai aturan, tetapi gunakan *sīla* untuk mengamati motivasi. Secara bertahap, tinggalkan tindakan yang merugikan melalui tubuh, ucapan, maupun pikiran.

Dalam evaluasi diri, semisal luangkan waktu setiap malam untuk mengingat kembali kegiatan hari itu: Perbuatan baik apa yang telah dilakukan? Noda batin apa yang paling sering muncul?

Bagaimana noda tersebut memengaruhi tindakan? Perbaikan kecil apa yang dapat dilakukan esok hari? Evaluasi dilakukan dengan jujur, tetapi tanpa mencela diri sendiri.

Dalam menghadapi kegagalan, jangan menjadikan satu kegagalan sebagai alasan untuk berhenti berlatih. Akui kesalahan, pahami penyebabnya, lakukan perbaikan, kemudian mulai kembali. Jatuh dan bangkit dengan kebijaksanaan merupakan bagian dari proses.

Dalam latihan spiritual, semisal gabungkan tiga unsur latihan buddhis: *Sīla* - menjaga perilaku agar tidak menambah noda batin; *Samādhi* - menenangkan dan memusatkan pikiran; *Paññā* - memahami sifat tidak kekal, tidak memuaskan, dan tanpa inti diri yang kekal. Ketiganya membantu membersihkan batin secara bertahap hingga mencapai kebebasan.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Noda batin apakah—keserakahan, kebencian, iri hati, kesombongan, atau kemelekatan—yang paling sering memengaruhi kehidupan saya?
- Apakah saya bersedia mengakui kelemahan diri dengan jujur tanpa mencari alasan atau menyalahkan orang lain?
- Perbaikan kecil apa yang dapat saya mulai hari ini untuk membersihkan pikiran, ucapan, dan perbuatan?
- Apakah saya sering merasa putus asa karena mengharapkan perubahan diri yang terlalu cepat?
- Ketika melakukan kesalahan, apakah saya belajar dan memperbaikinya, atau justru tenggelam dalam rasa bersalah dan kebencian terhadap diri sendiri?
- Sudahkah saya memberikan waktu secara teratur untuk menjaga *sīla*, bermeditasi, mempelajari *Dhamma*, dan melakukan introspeksi?
- Jika latihan saya terus berlangsung seperti sekarang, noda batin apakah yang kemungkinan akan berkurang dalam satu tahun mendatang?

Kesimpulan

Dhammapada syair 239 mengajarkan bahwa pemurnian batin adalah proses yang berlangsung sedikit demi sedikit, dari saat ke saat. Seorang bijaksana tidak berharap menjadi sempurna dalam sekejap, melainkan terus melatih diri dengan kesabaran, ketekunan, dan perhatian penuh. Seperti pandai perak yang dengan sabar memurnikan perak hingga bersih dari segala kotoran, demikian pula umat Buddha hendaknya secara konsisten mengikis *lobha*, *dosa*, dan *moha* melalui praktik *Sīla*, *Samādhi*, dan *Paññā*. Pesan ini memberikan harapan bahwa setiap langkah kecil menuju kebajikan, bila dilakukan terus-menerus, akan membawa pada batin yang semakin murni dan akhirnya menuju kebebasan dari penderitaan (*Nibbāna*).

34.
"MENGENDALIKAN KEMARAHAN SEPERTI KUSIR MENAHAN KERETA YANG SEDANG MELAJU KENCANG"

Yo ve uppatitaṁ kodhaṁ
rathaṁ bhantaṁva dhāraye
tamahaṁ sārathiṁ brūmi
rasmiggāho itaro jano.

"Barang siapa mampu mengendalikan kemarahan yang bergolak seperti menahan kereta yang sedang melaju kencang, dialah yang Aku sebut sebagai kusir sejati. Yang lain-lain hanyalah sekadar memegang tali kekang."

[***Dhammapada*: Syair 222** ~ Bab XVII – *Kodhavagga* (Kemarahan)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Seorang *Bhikkhu*"

Ketika sedang berdiam di Stupa Aggalava di kota Sāvatthī, Sang Buddha membabarkan syair ke-222 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada seorang *bhikkhu*.

Suatu ketika, seorang *bhikkhu* dari Alavi hendak membangun sebuah *vihāra* untuk dirinya sendiri. Ia pun mulai menebang sebuah pohon. Dewa yang mendiami pohon tersebut (Rukkha Deva), mencoba untuk mencegahnya, dengan alasan bahwa ia dan bayinya tak tahu ke mana lagi harus tinggal.

Gagal menghentikan perbuatan si *bhikkhu*, dewa itu kemudian meletakkan anaknya pada sebuah dahan, berharap bahwa hal itu akan membuat si *bhikkhu* berhenti menebang. Namun, *bhikkhu* tersebut terlanjur mengayunkan kapaknya dan ia tidak dapat menghentikannya seketika. Alhasil, tanpa sengaja ia memotong lengan anak tersebut. Melihat bayinya terluka, si ibu dewa menjadi marah dan bermaksud membunuh *bhikkhu* tersebut.

Ketika ia mulai mengangkat kedua tangannya untuk menyerang, tiba-tiba ia berhenti dan berpikir, "Bila aku membunuh seorang *bhikkhu*, berarti aku membunuh seseorang yang menjalankan peraturan moral (*sīla*). Hal ini akan membuat aku menderita di alam neraka (*niraya*). Dewa pohon lainnya akan meniru apa yang kuperbuat, dan semakin banyak *bhikkhu* yang akan terbunuh. *Bhikkhu* ini pasti memiliki guru. Aku harus menemui gurunya."

Kemudian dewa itu pergi menghadap Sang Buddha. Sambil menangis, ia menceritakan semua yang telah menimpanya. Kepadanya, Sang Buddha berkata, "Rukkha Deva, engkau telah berhasil dengan baik mengendalikan dirimu sendiri."

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

“Barang siapa mampu mengendalikan kemarahan yang bergolak seperti menahan kereta yang sedang melaju kencang, dialah yang Aku sebut sebagai kusir sejati. Yang lain-lain hanyalah sekadar memegang tali kekang.”

Pada saat khotbah *Dhamma* itu berakhir, Rukkha Deva mencapai tingkat kesucian *Sotāpatti* dan ia pun diperbolehkan mendiami sebuah pohon di dekat kamar harum (*Gandha Kuti*) Sang Buddha. Semenjak kejadian itu, Sang Buddha melarang para *bhikkhu* menebang tumbuh-tumbuhan, termasuk rumput, tanaman, semak belukar, dan pepohonan.

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Kemarahan adalah kekuatan yang sangat sulit dikendalikan

Sang Buddha tidak mengatakan "mencegah kemarahan sebelum muncul", tetapi "*uppatitaṁ kodhaṁ*" (kemarahan yang telah muncul). Inilah inti latihan. Semua orang bisa tampak sabar ketika tidak ada masalah. Tetapi kualitas batin yang sesungguhnya terlihat ketika dihina, dipermalukan, difitnah, dikhianati, kehilangan sesuatu, diperlakukan tidak adil. Saat itulah latihan *Dhamma* diuji.

2. Mengendalikan bukan berarti menekan

Dalam Buddhisme, mengendalikan kemarahan bukan berarti memendamnya. Menekan kemarahan hanya membuatnya tersimpan di dalam batin dan suatu hari dapat meledak lebih besar. Sebaliknya, latihan *Dhamma* mengajarkan untuk menyadari bahwa kemarahan sedang muncul, memahami penyebabnya, melihat bahwa ia tidak kekal, tidak mengikuti dorongan untuk membalas. Dengan demikian kemarahan padam melalui kebijaksanaan, bukan karena dipendam.

3. Perumpamaan kereta

Pada zaman Sang Buddha, kereta melaju sangat cepat. Apabila kudanya panik, kereta hampir mustahil dihentikan. Karena itu Sang Buddha menggunakan perumpamaan yang sangat kuat.

Kemarahan memiliki sifat yang sama. Sekali dibiarkan maka kata-kata kasar keluar, keputusan menjadi keliru, hubungan rusak, penyesalan muncul. Orang bijaksana menghentikan "kereta" itu sebelum menghancurkan dirinya sendiri maupun orang lain.

4. Kusir sejati

Kusir terbaik bukan yang sekadar memegang tali. Ia mampu mengenali arah, mengetahui kapan harus menarik, mengetahui kapan harus mengendurkan, menguasai kudanya.

Demikian pula seorang praktisi *Dhamma*. Ia bukan sekadar mengetahui kitab suci. Ia mampu menguasai pikirannya, mengendalikan emosinya, menjaga ucapannya, mempertahankan kebijaksanaan di tengah tekanan.

5. Pengendalian diri lebih berharga daripada mengendalikan orang lain

Sering kali seseorang ingin memenangkan perdebatan, mengubah orang lain, membalas perlakuan buruk. Namun, *Dhammapada* mengajarkan bahwa kemenangan terbesar adalah atas diri sendiri. Musuh di luar belum tentu berbahaya. Musuh di dalam berupa kebencian, keserakahan, dan kebodohan batin justru lebih merusak.

Makna Filosofis

Syair ini menunjukkan bahwa kebebasan sejati berasal dari penguasaan batin, emosi tidak boleh menjadi penguasa hidup, kebijaksanaan harus memimpin perbuatan, latihan *Dhamma* bersifat praktis dan nyata.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Kemarahan harus dikenali ketika mulai muncul.
- Penguasaan diri merupakan kekuatan sejati.
- Kemarahan dapat menguasai arah kehidupan.
- Menahan kemarahan berbeda dari memendamnya.
- Ada ruang antara emosi dan tindakan.
- Kewaspadaan harus dilatih sebelum krisis terjadi.
- Kemenangan batin lebih luhur daripada kemenangan atas orang lain.
- Kemarahan muncul karena sebab dan kondisi.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Pengendalian diri (*saṁvara*): kemampuan menjaga pikiran, ucapan, dan perbuatan.
- Perhatian penuh (*sati*): menyadari kemarahan tanpa langsung bereaksi.
- Kebijaksanaan (*paññā*): memahami sebab, akibat, dan sifat sementara dari kemarahan.
- Kesabaran (*khanti*): mampu menghadapi keadaan tidak menyenangkan tanpa membalas.
- Cinta kasih (*mettā*): mengharapkan kesejahteraan diri sendiri dan orang lain.
- Welas asih (*karuṇā*): memahami bahwa orang yang dikuasai kebencian juga sedang mengalami penderitaan.
- Keseimbangan batin (*upekkhā*): menjaga kejernihan di tengah pujian, celaan, keuntungan, maupun kehilangan.
- Kewaspadaan (*appamāda*): berhati-hati terhadap akibat ucapan dan perbuatan.
- Tanggung jawab pribadi: tidak menjadikan kesalahan orang lain sebagai pembenaran bagi perilaku buruk sendiri.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 221

Dhammapada syair 221 berkenaan dengan meninggalkan kemarahan dan kesombongan serta mengatasi belenggu-belenggu.

Urutannya sangat logis: *Dhammapada* syair 221 - tinggalkan kemarahan; *Dhammapada* syair 222 - ketika kemarahan muncul, kendalikan; *Dhammapada* syair 223 - gunakan kualitas baik untuk mengatasi kualitas buruk; *Dhammapada* syair 224 - jangan marah, berbicaralah benar, dan memberi.

Jadi *Dhammapada* syair 222 berada di tengah sebuah proses pendidikan batin. Ia tidak berdiri sendiri.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 223

Ini merupakan hubungan yang sangat erat. *Dhammapada* syair 223 menyatakan agar mengalahkan kemarahan dengan cinta kasih, mengalahkan kejahatan dengan kebaikan, mengalahkan kekikiran dengan kemurahan hati, mengalahkan kebohongan dengan kejujuran.

Dengan demikian, *Dhammapada* syair 222 adalah tentang mengendalikan kemarahan dan *Dhammapada* syair 223 adalah tentang bagaimana merespons setelah kemarahan dikendalikan. Ini perbedaan penting. Jika seseorang hanya berkata “saya tidak marah”, tetapi kemudian membalas dengan kebencian secara diam-diam maka latihan belum selesai.

Dhamma mengarahkan transformasi: kemarahan → ketenangan → kebaikan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 224

Dhammapada syair 224 melanjutkan prinsip tersebut untuk berbicara benar, tidak marah, memberi meskipun hanya sedikit. Maka, terdapat rangkaian yang sangat indah: *Dhammapada* syair 222 - mengendalikan kemarahan, *Dhammapada* syair 223 - menanggapi keburukan dengan kebajikan, *Dhammapada* syair 224 - mewujudkan dalam ucapan, ketenangan, dan kemurahan hati.

Jadi, pengendalian kemarahan bukan sekadar menahan ekspresi emosi, tetapi mengubah kualitas respons.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 5

Dhammapada syair 5 sangat terkenal bahwa kebencian tidak pernah berakhir jika dibalas dengan kebencian dan kebencian berakhir dengan cinta kasih dan saling memaafkan.

Secara prinsip, *Dhammapada* syair 222 dan 5 mengajarkan hal yang sama, yakni jangan memperpanjang rantai reaksi negatif. Seseorang marah. Jika kita membalas dengan marah: marah → marah → marah → konflik.

Tetapi jika kita menghentikan rantainya: marah → kesadaran → ketenangan → respons bijaksana, maka rantai tersebut berhenti pada diri kita.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 35

Dhammapada syair 35 menyatakan bahwa pikiran itu sangat sulit dikendalikan, bergerak sangat cepat, menuju ke mana ia mau pergi; mengendalikan pikiran adalah baik; pikiran yang terkendali akan membawa kebahagiaan. Prinsipnya sangat dekat dengan analogi kereta dalam *Dhammapada* syair 222.

Kemarahan menunjukkan salah satu bentuk pikiran yang kehilangan kendali. Maka, latihan bukan hanya "jangan marah", tetapi "latih pikiran agar tidak mudah diseret oleh objek yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan".

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 160

Dhammapada syair 160 menekankan bahwa diri sendiri adalah pelindung bagi diri sendiri. Ini sangat relevan dengan *Dhammapada* syair 222.

Saat marah, musuh terbesar bukan selalu orang yang membuat kita marah. Kadang-kadang, kemarahan kita sendiri menjadi musuh kita. Orang lain mungkin hanya mengucapkan satu kalimat. Tetapi kita bisa membawa kalimat tersebut sepanjang hari, sepanjang malam, berhari-hari, bahkan bertahun-tahun. Dengan demikian, kita sendiri yang terus memproduksi penderitaan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 103 dan 104

Dhammapada syair 222 dengan *Dhammapada* syair 103 dan 104 menekankan tentang kemenangan sejati sebagai kemenangan atas diri sendiri. Ini memberikan dimensi yang lebih dalam kepada metafora kusir. Kusir sejati bukan orang yang mampu mengendalikan kereta orang lain. Ia mampu mengendalikan keretanya sendiri.

Demikian pula, penguasa sejati bukan orang yang mampu menguasai banyak orang, tetapi orang yang mampu menguasai dirinya sendiri.

Hubungan Dengan Empat Kebenaran Mulia

Dhammapada syair 222 dapat dihubungkan langsung dengan Empat Kebenaran Mulia, yakni: *Dukkha* - kemarahan membawa penderitaan, bukan hanya kepada orang lain, tetapi pertama-

tama kepada diri sendiri; *Samudaya* - kemarahan muncul karena kondisi-kondisi tertentu, misalnya keinginan yang tidak terpenuhi, merasa direndahkan, kemelekatan pada pandangan, ego, rasa memiliki, harapan terhadap orang lain; *Nirodha* - ketika seseorang tidak mengikuti kemarahan, rantai penderitaan dapat dihentikan; *Magga* - latihan seperti perhatian penuh, ucapan benar, perbuatan benar, pengembangan cinta kasih, kebijaksanaan, membantu mengurangi dan akhirnya membasmi akar kekotoran batin.

Hubungan Dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Dhammapada syair 222 dapat diterapkan pada hampir seluruh aspek Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Ariya Aṭṭhaṅgika Magga*), yakni: *Sammā-diṭṭhi* (Pandangan Benar) – memahami bahwa kemarahan bukan solusi otomatis terhadap masalah; *Sammā-saṅkappa* (Pikiran Benar) - mengembangkan niat tanpa kebencian; *Sammā-vācā* (Ucapan Benar) - tidak berbicara ketika kemarahan sedang menguasai pikiran; *Sammā-kammanta* (Perbuatan Benar) - tidak mengubah kemarahan menjadi kekerasan; *Sammā-ājīva* (Penghidupan Benar) - tidak membuat keputusan pekerjaan berdasarkan dendam atau kebencian; *Sammā-vāyāma* (Daya Upaya Benar) - mencegah kemarahan yang belum muncul dan meninggalkan kemarahan yang sudah muncul; *Sammā-sati* (Perhatian Benar) - menyadari bahwa sekarang sedang ada kemarahan; *Sammā-samādhi* (Konsentrasi Benar) - mengembangkan kestabilan batin sehingga tidak mudah terseret oleh impuls.

Hubungan Dengan *Mettā*

Kemarahan merupakan salah satu keadaan batin yang berlawanan dengan *mettā* (cinta kasih). Karena itu, latihan *mettā* merupakan salah satu cara praktis untuk mengembangkan kualitas batin yang berlawanan dengan kebencian. Namun perlu dipahami, *mettā* bukan berarti membenarkan kesalahan orang lain. Kita dapat mengatakan “perbuatan itu salah” tanpa mengatakan “karena itu saya harus membenci orang tersebut”. Inilah kedewasaan *Dhamma*.

Hubungan Dengan *Paññā*

Pengendalian kemarahan tanpa kebijaksanaan bisa berubah menjadi sekadar memendam emosi. Ini penting. *Dhammapada* syair 222 tidak mengajarkan “marah saja tetapi simpan di dalam”. Yang diajarkan adalah: kenali → kendalikan → pahami → lepaskan → bertindak secara bijaksana.

Paññā membantu kita melihat kemarahan muncul karena kondisi, kemarahan tidak kekal, objek kemarahan juga berubah, persepsi kita bisa keliru, ego sering memperbesar masalah, membalas kemarahan memperpanjang penderitaan.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 222 ini populer karena memakai gambaran yang kuat dan mudah diingat, yakni kemarahan seperti kereta yang melaju tak terkendali, sedangkan orang bijaksana seperti kusir yang mampu menghentikannya. Perumpamaan tersebut menunjukkan bahwa penguasaan emosi memerlukan keterampilan, kewaspadaan, dan keberanian. Pesannya bersifat universal karena setiap orang pernah mengalami kemarahan dan mengetahui betapa cepat emosi itu dapat mengambil alih pikiran. Syair ini juga memberikan penghargaan tinggi kepada orang yang mampu menguasai diri—dialah "kusir sejati".

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 222 ini sangat relevan ketika kemarahan mudah dipicu oleh tekanan pekerjaan, konflik keluarga, perbedaan politik dan agama, kemacetan, persaingan, serta komentar di media sosial. Teknologi memungkinkan seseorang mengekspresikan kemarahan hanya dalam beberapa detik, padahal akibatnya dapat bertahan lama. Syair ini mengajak umat Buddha untuk membangun jeda antara emosi dan tindakan, mengenali kemarahan dengan perhatian penuh, serta memilih respons yang tidak merugikan. Kemampuan tersebut penting untuk menjaga kedamaian batin, keharmonisan sosial, dan komunikasi yang sehat.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Ketika kemarahan mulai muncul, semisal kenali tanda-tanda awal kemarahan, seperti jantung berdebar, wajah terasa panas, napas memburu, tubuh menegang, dan munculnya dorongan untuk menyerang. Berhentilah berbicara atau bertindak selama beberapa saat.

Menggunakan metode berhenti sejenak, semisal ketika terpancing emosi maka berhenti dan jangan langsung bereaksi; tarik serta hembuskan napas secara sadar; kenali "saat ini ada kemarahan dalam batin"; rasakan perubahan pada tubuh tanpa menghakimi; pertimbangkan akibat sebelum berbicara atau bertindak; pilih respons yang paling sedikit menimbulkan penderitaan.

Dalam keluarga, semisal jangan menyelesaikan masalah ketika emosi sedang memuncak. Ambillah waktu untuk menenangkan diri, lalu sampaikan perasaan dan kebutuhan tanpa mencela pribadi anggota keluarga. Fokuslah pada masalah yang perlu diselesaikan.

Dalam pekerjaan, semisal ketika menerima kritik atau menghadapi rekan kerja yang sulit, jangan langsung membalas. Periksa apakah kritik itu mengandung kebenaran. Pisahkan isi persoalan dari cara penyampaiannya, kemudian tanggapi secara profesional.

Dalam pendidikan, semisal guru dan dosen perlu menegur peserta didik dengan tegas tanpa mempermalukan mereka. Sebaliknya, peserta didik hendaknya tidak membalas koreksi dengan sikap kasar, tetapi menjadikannya bahan evaluasi diri.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal hindari tindakan agresif dalam kemacetan, antrean, perbedaan pendapat, atau perselisihan lingkungan. Mengalah dalam hal kecil tidak selalu berarti kalah; kadang-kadang itulah bentuk kemenangan atas diri sendiri.

Dalam penggunaan media sosial, semisal jangan langsung mengirim komentar ketika marah. Tulis tanggapan jika perlu, tetapi baca kembali setelah batin lebih tenang. Tanyakan apakah tulisan tersebut benar, bermanfaat, tepat waktu, dan disampaikan dengan cara yang baik.

Ketika menghadapi penghinaan, sadari bahwa membalas penghinaan dengan kemarahan hanya meneruskan rantai kebencian. Jaga martabat diri dengan tidak membiarkan tindakan orang lain menentukan kualitas perilaku kita.

Dalam latihan meditasi, amati kemarahan sebagai keadaan batin yang muncul karena kondisi tertentu, berubah, lalu lenyap. Hindari pikiran "aku adalah orang pemarah"; lihatlah dengan jernih, "ada kemarahan yang sedang muncul". Cara pandang ini membantu mengurangi identifikasi dan kemelekatan terhadap emosi.

Mengembangkan *mettā*, semisal ketika batin telah cukup tenang, kembangkan harapan "semoga saya terbebas dari kebencian", "semoga saya hidup dengan damai", "semoga orang tersebut terbebas dari kebencian", "semoga semua makhluk hidup dengan damai". *Mettā* tidak membenarkan tindakan yang salah, tetapi mencegah hati kita ikut dikuasai kebencian.

Mengevaluasi kemarahan, semisal setelah keadaan berlalu, renungkan pemicu, pikiran, sensasi tubuh, reaksi, dan akibat yang muncul. Evaluasi ini membantu kita mengenali pola kemarahan dan mempersiapkan respons yang lebih bijaksana pada masa mendatang.

Tetap bertindak tegas tanpa membenci, semisal mengendalikan kemarahan tidak berarti menjadi pasif terhadap ketidakadilan. Seseorang tetap dapat menolak, menegur, melindungi korban, menetapkan batas, atau mengambil tindakan hukum, tetapi dilakukan dengan pikiran jernih dan tanpa niat membalas.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Situasi, perkataan, atau perilaku seperti apakah yang paling mudah membangkitkan kemarahan dalam diri saya?
- Tanda-tanda fisik dan mental apakah yang biasanya muncul sebelum saya kehilangan kendali?
- Ketika marah, apakah saya berusaha menyelesaikan masalah atau sekadar ingin menyakiti dan mengalahkan orang lain?

- Berapa banyak ucapan, keputusan, atau hubungan yang pernah saya sesali karena dilakukan dalam keadaan marah?
- Apakah saya memahami perbedaan antara mengendalikan kemarahan, memendam kemarahan, dan mengekspresikannya secara bijaksana?
- Dapatkah saya menyediakan jeda beberapa tarikan napas sebelum membalas perkataan atau perbuatan yang tidak menyenangkan?
- Latihan apakah—*sati*, kesabaran, *mettā*, meditasi, atau ucapan benar—yang paling perlu saya kuatkan agar menjadi "kusir sejati"?

Kesimpulan

Dhammapada syair 222 mengajarkan bahwa ukuran sejati seseorang bukanlah kekuatan fisik, kecerdasan, atau kemampuan memengaruhi orang lain, melainkan kemampuannya mengendalikan kemarahan pada saat kemarahan itu benar-benar muncul. Melalui perumpamaan kusir yang mampu menghentikan kereta yang melaju kencang, Sang Buddha menunjukkan bahwa pengendalian batin membutuhkan kewaspadaan, latihan, dan kebijaksanaan. Bagi umat Buddha, syair ini menjadi pengingat bahwa praktik *Dhamma* tidak berhenti pada pemahaman teori atau pembacaan kitab suci. Latihan itu diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari, yakni ketika menghadapi hinaan, kritik, konflik keluarga, tekanan pekerjaan, atau perbedaan pendapat, seseorang berusaha menjaga batinnya agar tidak dikuasai oleh kemarahan. Dengan mengembangkan *sati* (perhatian penuh), *khanti* (kesabaran), *mettā* (cinta kasih), dan *paññā*(kebijaksanaan), seorang praktisi secara bertahap menjadi "kusir sejati" yang mampu mengarahkan hidupnya menuju kedamaian, mengurangi penderitaan bagi diri sendiri maupun orang lain, dan semakin mendekati tujuan akhir Ajaran Buddha, yaitu terbebas dari segala kekotoran batin dan mencapai *Nibbāna*.

35.
"PIKIRAN YANG DIARAHKAN SECARA SALAH AKAN MELAKUKAN KEJAHATAN YANG JAUH LEBIH BESAR TERHADAP DIRI SENDIRI"

Diso disaṁ yantaṁ kayirā
verī vā pana verinaṁ
micchāpaṇihitaṁ cittaṁ
pāpiyo naṁ tato kare.

"Apa pun kejahatan yang dapat dilakukan seorang musuh kepada musuhnya, atau seorang pembenci kepada orang yang dibencinya, pikiran yang diarahkan secara salah akan melakukan kejahatan yang jauh lebih besar terhadap diri sendiri."

[***Dhammapada*: Syair 42** ~ Bab III – *Cittavagga* (Pikiran)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Nanda, Sang Pengawas"

Ketika dalam kunjungannya ke sebuah desa di kerajaan Kosala, Sang Buddha membabarkan syair ke-42 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada Nanda, sang pengawas.

Nanda adalah seorang pengawas yang bertugas mengurus sapi-sapi milik Anathapindika. Meskipun ia hanya seorang pengawas, ia memiliki beberapa sapinya sendiri.

Pada kesempatan-kesempatan tertentu, ia pergi ke rumah Anathapindika dan di sana ia kadang-kadang bertemu dengan Sang Buddha dan mendengarkan khotbah-Nya.

Suatu ketika, Nanda memohon Sang Buddha untuk berkunjung ke rumahnya. Tetapi Sang Buddha tidak dapat segera berkunjung ke rumahnya dan berkata bahwa saatnya belum tepat.

Setelah beberapa waktu, ketika mengadakan perjalanan dengan para murid-Nya, Sang Buddha pergi mengunjungi Nanda. Beliau mengetahui bahwa sudah tiba saatnya bagi Nanda untuk menerima Ajaran sebagaimana mestinya.

Nanda dengan penuh hormat menerima Sang Buddha dan para murid-Nya. la menjamu mereka dengan susu dan olahan susu lainnya, serta pilihan makanan lainnya selama tujuh hari.

Pada hari terakhir, setelah mendengarkan khotbah yang disampaikan oleh Sang Buddha, Nanda mencapai tingkat kesucian *Sotāpatti*. Saat Sang Buddha beranjak pergi hari itu, Nanda membawakan mangkuk Sang Buddha, mengikutinya hingga jarak tertentu, memberikan penghormatan, lalu pulang kembali ke rumah.

Pada saat itu, seorang pemburu yang merupakan musuh lama Nanda, memanahnya. Para *bhikkhu* yang mengikuti Sang Buddha, melihat Nanda jatuh terkapar. Mereka melaporkan hal itu kepada Sang Buddha dengan berkata, "Guru, karena kedatangan Guru, Nanda yang telah

memberikan banyak persembahan dan menyertai Guru pulang, telah dibunuh pada saat ia pulang kembali ke rumahnya."

Kepada mereka, Sang Buddha menjawab, "Para *bhikkhu*, apakah Saya datang kemari atau tidak, tidak ada jalan keluar dari kematian baginya, seperti halnya pikiran yang diarahkan secara keliru dapat melukai seseorang lebih besar daripada luka yang dapat dilakukan oleh seorang musuh ataupun seorang pencuri."

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

"Apa pun kejahatan yang dapat dilakukan seorang musuh kepada musuhnya, atau seorang pembenci kepada orang yang dibencinya, pikiran yang diarahkan secara salah akan melakukan kejahatan yang jauh lebih besar terhadap diri sendiri."

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Musuh terbesar berada di dalam diri

Pada umumnya manusia menganggap musuh itu adalah orang lain. Misalnya orang yang menghina, orang yang memfitnah, orang yang mencuri, orang yang menyakiti. Namun, Sang Buddha menunjukkan kenyataan yang lebih dalam bahwa musuh terbesar justru adalah keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*), kebodohan batin (*moha*). Ketiga akar kejahatan inilah yang membuat seseorang menciptakan penderitaan bagi dirinya sendiri.

2. Pikiran yang diarahkan secara salah

Kata-kata "*micchāpaṇihitaṁ cittaṁ*" diartikan sebagai "pikiran yang diarahkan secara salah". Artinya, pikiran yang salah tujuan, salah nilai, salah pandangan, salah motivasi. Misalnya, selalu iri, haus balas dendam, tamak, penuh kesombongan, senang melihat penderitaan orang lain. Pikiran seperti ini perlahan menghancurkan kehidupan seseorang.

3. Mengapa lebih berbahaya daripada musuh?

Musuh luar memiliki keterbatasan. Ia mungkin hanya bisa mengambil uang, melukai tubuh, memutus hubungan. Namun, pikiran yang salah dapat menyebabkan seseorang membunuh, mencuri, berbohong, berzina, mabuk, menghina orang suci, menolak *Dhamma*, melakukan *kamma* buruk tanpa batas. Akibatnya jauh lebih besar daripada luka fisik.

4. Hubungan dengan Hukum *Kamma*

Dalam Buddhisme, *cetana* (niat) adalah inti dari *kamma*. Pikiran yang buruk menghasilkan ucapan buruk, perbuatan buruk, kebiasaan buruk, karakter buruk, masa depan buruk. Semua itu berawal dari satu pikiran yang tidak dijaga.

5. Mengapa disebut lebih jahat?

Karena akibatnya bukan hanya saat ini. Ia dapat menyebabkan penyesalan, ketakutan, kehilangan kedamaian, penderitaan setelah kematian, kelahiran kembali di alam sengsara. Inilah sebabnya Sang Buddha mengatakan bahwa pikiran salah jauh lebih berbahaya.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Pikiran merupakan pengarah kehidupan.
- Musuh dari dalam dapat lebih berbahaya daripada musuh dari luar.
- Keburukan bermula dari batin yang tidak terjaga.
- Pikiran buruk yang dipelihara akan semakin kuat.
- Penderitaan dapat diperbesar oleh cara berpikir yang salah.
- Pengendalian batin merupakan perlindungan sejati.
- Tanggung jawab atas pikiran berada pada diri sendiri.
- Pikiran perlu diarahkan, bukan ditekan.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Perhatian penuh (*sati*): menyadari keadaan pikiran sebelum berkembang menjadi ucapan dan perbuatan.
- Kebijaksanaan (*paññā*): mengenali pikiran benar dan pikiran keliru beserta akibatnya.
- Pengendalian diri (*saṁvara*): tidak langsung mengikuti setiap dorongan batin.
- Kewaspadaan (*appamāda*): menjaga pikiran secara terus-menerus.
- Tanggung jawab pribadi: tidak selalu menyalahkan orang lain atas penderitaan yang dialami.
- Cinta kasih (*mettā*): mengarahkan pikiran pada harapan akan kesejahteraan semua makhluk.
- Welas asih (*karuṇā*): menanggapi penderitaan tanpa kebencian.
- Kesabaran (*khanti*): menghadapi keadaan sulit tanpa reaksi yang merugikan.
- Pandangan benar (*sammā-diṭṭhi*): memahami perbuatan dan akibatnya.
- Pikiran benar (*sammā-saṅkappa*): mengembangkan pelepasan, niat baik, dan sikap tanpa kekerasan.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 33–43

Hubungan ini sangat penting karena *Dhammapada* syair 42 tidak berdiri sendiri.

Dhammapada syair 33 - pikiran harus diluruskan; *Dhammapada* syair 34 - pikiran sangat gelisah dan sulit dikendalikan; *Dhammapada* syair 35 - pikiran yang terkendali membawa

kebahagiaan; *Dhammapada* syair 36 - pikiran harus dijaga; *Dhammapada* syair 37 - pikiran yang ditaklukkan membebaskan seseorang dari belenggu Māra; *Dhammapada* syair 38 - pikiran yang tidak teguh menghambat berkembangnya kebijaksanaan; *Dhammapada* syair 39 - batin yang bebas dari nafsu dan kebencian tidak mudah diguncangkan; *Dhammapada* syair 40 - pikiran harus diperkuat seperti benteng; *Dhammapada* syair 41 - tubuh bersifat tidak kekal; *Dhammapada* syair 42 - pikiran yang salah diarahkan dapat menjadi musuh terbesar; *Dhammapada* syair 43 - pikiran yang diarahkan dengan benar menjadi sumber manfaat yang bahkan melampaui pertolongan orang tua dan keluarga.

Dengan demikian, *Dhammapada* syair 42 dan 43 merupakan pasangan yang sangat indah, yakni *Dhammapada* syair 42 tentang pikiran yang salah diarahkan adalah musuh terbesar, sedangkan *Dhammapada* syair 43 tentang pikiran yang benar diarahkan adalah penolong terbesar. *Dhammapada* juga menempatkan kedua syair ini secara berurutan dan menunjukkan kontras tersebut.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 1 dan 2

Hubungannya sangat mendalam. Kitab suci *Dhammapada* dimulai dengan prinsip bahwa pikiran mendahului segala keadaan. *Dhammapada* syair 1 dan 2 menunjukkan bagaimana pikiran yang tercemar atau bersih memberikan arah terhadap pengalaman dan akibat seseorang.

Dhammapada syair 42 kemudian memberikan contoh ekstrem dari prinsip tersebut bahwa pikiran yang salah diarahkan akhirnya menjadi sumber penderitaan yang lebih besar daripada serangan musuh. Jadi terdapat benang merah: pikiran → niat → perbuatan → akibat → kualitas kehidupan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 50

Dhammapada syair 50 mengingatkan agar seseorang tidak sibuk memperhatikan kesalahan orang lain, tetapi memperhatikan apa yang telah dilakukan dan belum dilakukan oleh dirinya sendiri. Ini sangat berkaitan dengan *Dhammapada* syair 42.

Orang yang pikirannya salah diarahkan biasanya mudah melihat “dia salah”, “dia jahat”, “dia harus berubah”. Tetapi *Dhamma* mengarahkan perhatian kembali kepada “Bagaimana keadaan batinku sendiri?” Inilah pergeseran dari menyalahkan orang lain menuju mengembangkan diri sendiri.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 103–105

Dhammapada syair 103–105 membahas kemenangan terbesar, yaitu menaklukkan diri sendiri. Kemenangan atas musuh eksternal belum tentu merupakan kemenangan sejati.

Seseorang mungkin menang dalam perdebatan, tetapi kalah terhadap kemarahannya. Seseorang mungkin berhasil mengalahkan lawannya, tetapi kalah terhadap keserakahannya. Seseorang mungkin berhasil memperoleh kekuasaan, tetapi tidak mampu mengendalikan egonya.

Dalam perspektif ini, musuh yang paling penting untuk ditaklukkan adalah kekotoran batin sendiri.

Hubungan Dengan Tiga Akar Kejahatan

Dhammapada syair 42 sangat erat hubungannya dengan *lobha* - keserakahan/keterikatan, *dosa* - kebencian/penolakan, dan *moha* - kebodohan batin. Ketiganya dapat membuat *citta* (batin/pikiran) salah arah. Misalnya: *Lobha* - "saya harus memiliki itu"; *Dosa* - "saya harus menghancurkan dia"; *Moha* - "saya tidak peduli akibatnya". Ketika ketiganya bekerja, seseorang dapat menciptakan penderitaan bagi dirinya sendiri bahkan tanpa adanya musuh eksternal.

Hubungan Dengan Hukum *Kamma*

Dhammapada syair 42 juga sangat penting untuk memahami *kamma*. Dalam Buddhisme, kualitas niat (*cetanā*) sangat penting dalam *kamma*. Ketika seseorang mengalami penghinaan lalu muncul "Saya akan membalasnya!" Kemudian ia mengembangkan kebencian, merencanakan balas dendam, berbicara kasar dan melakukan perbuatan buruk, maka persoalannya sudah berkembang jauh melampaui perbuatan awal musuh. Orang tersebut telah menciptakan kondisi *kamma* baru melalui respons batinnya sendiri.

Karena itu *Dhammapada* syair 42 bukan sekadar nasihat psikologis. Ia juga merupakan Ajaran tentang tanggung jawab moral dan *kamma*.

Hubungan dengan Empat Kebenaran Mulia

Dhammapada syair 42 ini dapat dibaca melalui kerangka Empat Kebenaran Mulia, yakni: *Dukkha* - konflik, penghinaan, kebencian, dan kemarahan menghasilkan penderitaan; *Samudaya* - kita memperbesar penderitaan melalui kemelekatan, kebencian, dan ketidaktahuan; *Nirodha* - ketika kebencian tidak dikembangkan, penderitaan tersebut dapat berhenti; *Magga* - Jalan menuju penghentian penderitaan mencakup pengembangan pandangan benar, pikiran benar, ucapan benar, perbuatan benar, penghidupan benar, usaha benar, perhatian benar, konsentrasi benar.

Dengan demikian, *Dhammapada* syair 42 sebenarnya dapat dipandang sebagai miniatur latihan Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Hubungan Dengan *Sammā-saṅkappa*

Istilah "*micchāpaṇihitaṁ*" (pikiran yang diarahkan secara salah), secara konseptual berlawanan dengan *Sammā-saṅkappa*, yaitu arah pikiran yang benar. Tiga unsur penting *Sammā-saṅkappa* adalah pelepasan, tanpa kebencian, tanpa kekejaman.

Maka, ketika seseorang menghadapi musuh, pertanyaan *Dhamma* bukan "bagaimana saya membalasnya?", melainkan "bagaimana saya merespons tanpa menambah *lobha*, *dosa*, dan *moha*?".

Hubungan Dengan Meditasi

Meditasi bukan sekadar membuat pikiran tenang. Yang lebih penting ialah mengenali pikiran, memahami sifatnya, mengarahkan pikiran menuju kebijaksanaan. Dengan demikian, meditasi menjadi sarana mengubah musuh batin menjadi sahabat.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 42 ini populer karena menyampaikan perbandingan yang kuat dan menggugah: pikiran yang salah dapat merugikan seseorang melebihi musuh terburuknya. Pesan tersebut mudah dipahami dan dapat dibuktikan dalam kehidupan sehari-hari—banyak penderitaan berkepanjangan bukan hanya disebabkan oleh peristiwa luar, melainkan oleh kemarahan, ketakutan, keserakahan, dan kebencian yang terus dipelihara. Syair ini juga menegaskan Ajaran khas Buddhisme tentang pentingnya pelatihan pikiran sebagai dasar kebahagiaan dan pembebasan.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 42 ini sangat relevan pada masa ketika pikiran terus dipengaruhi oleh arus informasi, persaingan, konsumerisme, berita negatif, perdebatan politik, dan media sosial. Seseorang mungkin tidak sedang diserang oleh musuh, tetapi dapat menyakiti dirinya sendiri melalui kebencian yang dipelihara, kecemasan berlebihan, iri hati, prasangka, atau keputusan impulsif. Syair ini mengingatkan umat Buddha bahwa perlindungan batin dibangun dengan menyaring informasi, menjaga perhatian, mengembangkan pandangan benar, serta tidak membiarkan pikiran negatif menentukan ucapan dan perbuatan.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Mengenali arah pikiran, semisal memerhatikan pikiran yang sedang muncul dan tanyakan: Apakah pikiran ini dilandasi keserakahan, kebencian, atau kebodohan batin? Apakah pikiran ini akan membawa manfaat atau penderitaan? Apa yang mungkin terjadi jika pikiran ini diwujudkan? Kesadaran ini menciptakan jarak antara munculnya pikiran dan perbuatan.

Dalam kehidupan pribadi, semisal jangan terus-menerus memelihara pikiran seperti "Saya tidak berguna", "Semua orang membenci saya", atau "Saya pasti gagal." Periksa apakah pikiran tersebut sesuai dengan kenyataan, lalu arahkan batin pada pandangan yang lebih jernih dan seimbang.

Dalam keluarga, semisal ketika terjadi perselisihan, jangan menafsirkan setiap ucapan sebagai serangan pribadi. Dengarkan penjelasan secara utuh dan hindari membangun prasangka yang dapat memperbesar konflik.

Dalam pekerjaan, semisal menghindari iri hati, kecurigaan tanpa dasar, ambisi yang menghalalkan segala cara, dan keinginan menjatuhkan rekan kerja. Persaingan yang dikuasai pikiran buruk pada akhirnya dapat merusak reputasi, hubungan, dan integritas diri.

Dalam pendidikan, semisal peserta didik hendaknya tidak memelihara keyakinan bahwa dirinya tidak mampu berkembang. Sebaliknya, kecerdasan dan keberhasilan juga tidak boleh menjadi alasan untuk merendahkan orang lain. Arahkan pikiran pada usaha, kejujuran, dan kemauan belajar.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal jangan mudah membentuk prasangka berdasarkan suku, agama, status sosial, pandangan politik, atau latar belakang seseorang. Pikiran diskriminatif dapat berkembang menjadi ucapan kebencian dan perbuatan tidak adil.

Dalam penggunaan media sosial, semisal jangan langsung memercayai atau menyebarkan informasi yang membangkitkan kemarahan. Berhentilah sejenak, periksa sumbernya, dan perhatikan motivasi diri sebelum memberikan komentar atau membagikan konten.

Ketika menghadapi orang yang menyakiti, semisal membedakan antara tindakan orang lain dan respons batin kita. Kita dapat mengambil tindakan tegas, menetapkan batas, atau mencari keadilan tanpa harus memelihara dendam. Jangan biarkan orang yang pernah menyakiti terus "tinggal" dalam pikiran melalui kebencian berkepanjangan.

Ketika membuat keputusan penting, semisal jangan mengambil keputusan ketika batin sedang dikuasai kemarahan, ketakutan, keserakahan, atau euforia. Berikan waktu agar pikiran tenang, kumpulkan fakta, lalu pertimbangkan akibat bagi diri sendiri dan orang lain.

Dalam latihan meditasi, semisal amati pikiran sebagai keadaan yang muncul dan lenyap: "ada kemarahan", "ada ketakutan", "ada keinginan", "ada iri hati"; tidak perlu menganggapnya sebagai "aku" atau "milikku". Kesadaran terhadap sifat tidak kekalnya membantu kita untuk tidak mengikuti pikiran tersebut.

Mengembangkan pikiran yang berlawanan, semisal saat kebencian muncul, kembangkan cinta kasih. Saat iri hati muncul, latihlah kegembiraan simpatik (*muditā*). Saat keserakahan

muncul, praktikkan kemurahan hati (*dāna*). Saat pikiran bingung, pelajari *Dhamma* dan lakukan perenungan dengan bijaksana.

Menjaga "makanan" bagi pikiran, semisal batasi bacaan, tontonan, percakapan, dan lingkungan yang terus-menerus menumbuhkan kemarahan, ketakutan, keserakahan, atau kebencian. Pilihlah informasi dan pergaulan yang mendukung pertumbuhan moral serta kejernihan batin.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Pikiran keliru apakah yang paling sering saya pelihara—keserakahan, kebencian, kecemasan, iri hati, prasangka, atau keinginan membalas?
- Apakah penderitaan saya saat ini terutama berasal dari tindakan orang lain, atau telah diperbesar oleh cara saya memikirkan kejadian tersebut?
- Ketika pikiran buruk muncul, apakah saya langsung memercayai dan mengikutinya, atau mampu mengamatinya sebagai keadaan yang sementara?
- Pernahkah keputusan yang dibuat dalam keadaan marah, takut, atau serakah merugikan diri saya lebih besar daripada tindakan orang lain?
- Informasi, tontonan, lingkungan, atau pergaulan apakah yang membuat pikiran saya semakin tidak sehat?
- Apakah saya telah mengembangkan perhatian penuh sehingga dapat mengenali pikiran buruk sebelum berubah menjadi ucapan dan perbuatan?
- Pikiran baik apakah—cinta kasih, welas asih, kemurahan hati, kesabaran, atau kebijaksanaan—yang perlu lebih sering saya kembangkan?

Kesimpulan

Dhammapada syair 42 mengajarkan bahwa tidak ada musuh dari luar yang mampu mencelakakan seseorang sebesar pikiran yang diarahkan secara salah. Musuh luar hanya dapat menimbulkan kerugian yang terbatas, sedangkan pikiran yang dipenuhi keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin dapat mendorong seseorang melakukan *kamma* buruk yang berakibat penderitaan berkepanjangan. Oleh karena itu, latihan buddhis tidak berpusat pada mengalahkan orang lain, melainkan pada menaklukkan batin sendiri. Melalui pengembangan *sīla* (moralitas), *samādhi* (konsentrasi), dan *paññā* (kebijaksanaan), serta praktik Perhatian Penuh dan Pandangan Benar, seorang praktisi dapat mengarahkan pikirannya menuju kebajikan dan pembebasan. Dengan demikian, pikiran yang semula berpotensi menjadi musuh terbesar berubah menjadi landasan bagi kedamaian, kebahagiaan sejati, dan kemajuan di Jalan Mulia.

36.
"PIKIRAN YANG DIARAHKAN DENGAN BENAR DAPAT MEMBERIKAN MANFAAT SANGAT BESAR"

Na taṁ mātā pitā kayirā
aññe vāpi ca ñātakā
sammāpaṇihitaṁ cittaṁ
seyyaso naṁ tato kare.

"Tidaklah ibu ataupun ayah, maupun sanak keluarga lainnya, yang dapat memberikan manfaat sebesar yang diberikan oleh pikiran yang diarahkan dengan benar."

[***Dhammapada*: Syair 43** ~ Bab III – *Cittavagga* (Pikiran)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Soreyya"

Ketika berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-43 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada Soreyya, anak seorang hartawan dari kota Soreyya.

Suatu hari, Soreyya beserta seorang teman dan beberapa pembantu pergi dengan sebuah kereta yang mewah untuk mandi membersihkan diri. Pada saat itu, Mahakaccayana *Thera* sedang mengatur jubahnya di pinggir luar kota, karena Beliau akan memasuki kota Soreyya untuk ber-*piṇḍapāta*.

Pemuda Soreyya, melihat kulit keemasan Sang *Thera*, berpikir, "Andaikan Sang *Thera* adalah istriku, atau jika tidak, seandainya warna kulit istriku seperti warna kulit Beliau." Karena muncul keinginan seperti itu, kelaminnya berubah dan ia menjadi seorang wanita.

Dengan sangat malu, ia turun dari kereta dan berlari, mengikuti jalan menuju arah Taxila. Pembantunya kehilangan dia, mencarinya, tetapi tidak dapat menemukannya.

Soreyya, yang sekarang menjadi seorang wanita, memberikan cincinnya kepada beberapa orang yang bepergian ke Taxila, dengan harapan agar ia diizinkan ikut dalam kereta mereka. Setelah tiba di Taxila, pendampingnya berkata kepada seorang pemuda kaya di Taxila tentang perempuan yang datang bersama mereka.

Pemuda kaya itu, melihat Soreyya yang begitu cantik dan seumur dengannya, lalu menikahi Soreyya. Perkawinan itu membuahkan dua anak laki-laki. Ada juga dua anak laki-laki dari perkawinan Soreyya sebelumnya pada saat ia masih seorang pria.

Suatu hari, seorang anak hartawan dari kota Soreyya datang di Taxila dengan lima ratus kereta. Wanita Soreyya mengenalinya sebagai seorang teman lamanya yang muncul kembali. Laki-laki dari kota Soreyya itu terkejut mengetahui ia diundang oleh seorang perempuan yang tidak

dikenalnya. la mengatakan kepada Soreyya bahwa ia tidak mengenalnya dan bertanya kepada Soreyya apakah Soreyya mengenal dirinya.

Wanita Soreyya menjawab bahwa ia tahu tentang diri laki-laki itu dan menanyakan kesehatan keluarganya dan beberapa orang di kota Soreyya. Laki-laki dari kota Soreyya kemudian menceritakan kepadanya tentang anak seorang hartawan yang hilang secara misterius ketika pergi keluar kota untuk mandi.

Kemudian wanita Soreyya mengungkapkan identitas dirinya dan menghubungkan semua yang telah terjadi, tentang pikiran salahnya kepada Mahakaccayana *Thera*, tentang perubahan jenis kelaminnya, dan tentang pernikahannya dengan seorang hartawan dari Taxila. Laki-laki dari kota Soreyya itu kemudian menasihatinya untuk meminta maaf kepada Mahakaccayana *Thera*.

Mahakaccayana *Thera* kemudian diundang ke rumah wanita Soreyya dan menerima *dāna* makanan darinya. Sesudah bersantap, wanita Soreyya dibawa menghadap Sang *Thera*, dan laki-laki dari kota Soreyya itu mengatakan kepada Sang *Thera* bahwa wanita itu pada beberapa waktu lampau adalah anak laki-laki dari seorang hartawan di kota Soreyya.

la kemudian menjelaskan kepada Sang *Thera* tentang bagaimana Soreyya berubah menjadi perempuan karena berpikiran keliru terhadap Sang *Thera* yang terpuji.

Wanita Soreyya kemudian, dengan penuh hormat meminta maaf kepada Mahakaccayana *Thera*. Sang *Thera* lalu berkata, "Bangunlah, saya memafkanmu." Segera setelah kata-kata itu diucapkan, wanita tersebut berubah kelamin menjadi seorang laki-laki kembali.

Soreyya yang sekarang sudah menjadi laki-laki kembali, kemudian merenungkan bagaimana dengan satu keberadaan diri dan dengan satu keberadaan tubuh jasmani ia telah berubah kelamin, bagaimana anak-anak dilahirkannya, dan sebagainya. Merasa sangat cemas dan jijik terhadap segala hal itu, ia memutuskan untuk meninggalkan hidup berumah tangga dan memasuki pasamuan *Saṅgha* di bawah bimbingan Sang *Thera*.

Setelah itu, ia sering ditanyai, "Siapa yang lebih kamu cintai, dua anak laki-lakimu pada saat kamu sebagai seorang laki-laki atau dua anakmu yang lain pada saat kamu sebagai seorang istri?" Terhadap hal itu, ia akan menjawab bahwa cinta kepada mereka yang dilahirkan dari rahimnya adalah lebih besar.

Pertanyaan tersebut sering kali ditanyakan kepadanya. Ia merasa sangat terganggu dan malu. Jadi ia memutuskan untuk menyendiri serta dengan rajin merenungkan penghancuran dan proses kelapukan tubuh jasmani. la segera mencapai tingkat kesucian *Arahat* bersamaan dengan pandangan terang analitis.

Ketika pertanyaan lama ditanyakan kembali kepadanya, ia menjawab bahwa ia tidak lagi memiliki perasaan yang khusus pada setiap orang. *Bhikkhu-bhikkhu* lain yang mendengarnya berpikir bahwa ia pasti telah berkata tidak benar.

Pada saat dilaporkan mengenai Soreyya yang memberikan dua jawaban berbeda, Sang Buddha berkata, "Anak-Ku tidak berdusta, ia telah berbicara benar. Jawabannya sekarang telah berubah karena ia sekarang telah mencapai tingkat kesucian *Arahat* sehingga ia tidak lagi memiliki perasaan yang khusus pada setiap orang. Dengan pikiran yang terarah baik, anak-Ku telah membuat dirinya berada pada suatu kehidupan baik, yang tidak dapat diberikan oleh seorang ayah maupun seorang ibu."

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

“Tidaklah ibu ataupun ayah, maupun sanak keluarga lainnya, yang dapat memberikan manfaat sebesar yang diberikan oleh pikiran yang diarahkan dengan benar.”

Di akhir khotbah *Dhamma* tersebut, banyak yang hadir berhasil mencapai tingkat kesucian *Sotāpatti*.

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Pikiran adalah penentu kualitas hidup

Dalam Buddhisme, kebahagiaan tidak terutama ditentukan oleh keadaan luar. Orang dapat memiliki keluarga baik, kekayaan, pendidikan tinggi, teman yang banyak, namun tetap menderita apabila pikirannya dipenuhi iri hati, keserakahan, kemarahan, kecemasan, kesombongan. Sebaliknya, seseorang yang batinnya damai mampu hidup bahagia meskipun kehidupannya sederhana.

2. Orang tua hanya dapat membantu sampai batas tertentu

Ayah dan ibu merupakan jasa terbesar dalam kehidupan. Dalam banyak *Sutta* Sang Buddha bahkan menyebut mereka sebagai *Brahmā* bagi anak-anaknya karena kasih sayang mereka yang besar. Namun, kasih sayang tersebut mempunyai batas. Mereka tidak dapat bermeditasi menggantikan anak, memperoleh kebijaksanaan bagi anak, memurnikan *kamma* anak, mencapai *Nibbāna* untuk anak. Setiap makhluk tetap harus menempuh jalannya sendiri.

3. Pikiran yang diarahkan dengan benar

Kata-kata "*Sammāpaṇihitaṁ cittaṁ*" merupakan inti dari syair ini. Artinya bukan sekadar "berpikiran positif". Melainkan, pikiran yang diarahkan kepada kebajikan, bebas dari pandangan salah, berkembang dalam *sīla*, berkembang dalam *samādhi*, berkembang dalam *paññā*. Pikiran seperti ini menghasilkan kebahagiaan yang jauh melampaui bantuan materi.

4. Pikiran yang benar menghasilkan *kamma* yang baik

Karena semua perbuatan berasal dari pikiran. Apabila pikiran baik maka ucapan menjadi baik, perbuatan menjadi baik, kebiasaan menjadi baik, watak menjadi baik, kehidupan menjadi baik.

Oleh sebab itu perubahan terbesar selalu dimulai dari batin.

5. Pikiran adalah sahabat sejati

Banyak orang mencari pertolongan dari luar. Namun Sang Buddha mengajarkan bahwa sahabat terbaik justru adalah batin yang telah dilatih. Pikiran yang baik akan mengingatkan ketika hendak berbuat salah, mengendalikan emosi, membimbing mengambil keputusan, menjaga dari penyesalan. Tidak ada teman yang dapat melakukan semua itu setiap saat.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Pikiran menentukan arah kehidupan.
- Tanggung jawab atas perkembangan diri berada pada diri sendiri.
- Pertolongan dari dalam lebih mendasar daripada pertolongan dari luar.
- Pikiran perlu diarahkan, bukan dibiarkan mengikuti kebiasaan.
- Pikiran yang benar menghasilkan manfaat duniawi dan spiritual.
- Latihan batin merupakan bentuk perlindungan diri yang utama.
- Kebahagiaan sejati tidak dapat diberikan sepenuhnya oleh orang lain.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Tanggung jawab pribadi: menyadari bahwa kemajuan hidup bergantung pada usaha diri sendiri.
- Pengendalian diri: mampu mengarahkan pikiran agar tidak dikuasai oleh dorongan yang tidak baik.
- Perhatian penuh (*sati*): mengenali keadaan pikiran sebelum diwujudkan dalam ucapan dan perbuatan.
- Kebijaksanaan (*paññā*): membedakan hal yang bermanfaat dan tidak bermanfaat.
- Usaha benar (*sammā-vāyāma*): mencegah dan meninggalkan keadaan batin yang buruk serta mengembangkan keadaan batin yang baik.
- Kemandirian spiritual: tidak hanya bergantung pada perlindungan, doa, atau pertolongan pihak lain.
- Cinta kasih dan welas asih: mengarahkan pikiran kepada kesejahteraan diri sendiri dan makhluk lain.
- Disiplin batin: melatih pikiran secara teratur melalui moralitas, meditasi, dan pengembangan kebijaksanaan.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan Dengan *Dhammapada* Syair 42

Syair sebelumnya mengatakan “Musuh sebesar apa pun tidak dapat mencelakakan seseorang sebesar pikiran yang diarahkan salah.”

Adapun *Dhammapada* syair 43 menjadi kebalikannya “Tidak ada sahabat yang dapat menolong sebesar pikiran yang diarahkan benar.”

Kedua syair ini merupakan pasangan yang saling melengkapi di mana pikiran salah adalah musuh terbesar dan pikiran benar adalah sahabat terbesar.

Hubungan Dengan *Dhammapada* Syair 35

Dhammapada syair 35 menyatakan bahwa pikiran itu sangat sulit dikendalikan, bergerak sangat cepat, menuju ke mana ia mau pergi. *Dhammapada* syair 35 menjelaskan proses latihan. Adapun *Dhammapada* syair 43 menjelaskan hasil latihan tersebut.

Hubungan Dengan *Dhammapada* Syair 160

Kalimat “*attā hi attano nātho*” diartikan sebagai "diri sendirilah pelindung bagi dirinya sendiri". Keduanya mengajarkan pentingnya tanggung jawab pribadi dalam praktik *Dhamma*.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 42

Hubungannya sangat langsung. *Dhammapada* syair 42 tentang pikiran yang diarahkan secara salah dapat menimbulkan kerugian yang lebih besar daripada musuh. *Dhammapada* syair 43 tentang pikiran yang diarahkan secara benar dapat menghasilkan manfaat yang lebih besar daripada yang dapat diberikan oleh orang tua dan keluarga.

Dengan demikian, *Dhammapada* syair 42 tentang bahaya pikiran yang salah arah; *Dhammapada* syair 43 tentang manfaat pikiran yang benar arah. Keduanya membentuk satu hukum praktis, yaitu arah batin menentukan arah kehidupan.

Sang Buddha bahkan menggunakan pasangan ini secara eksplisit dalam beberapa tradisi tekstual dan menerapkannya sebagai pasangan syair.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 1 dan 2

Ini merupakan hubungan yang sangat penting. Kitab suci *Dhammapada* dimulai dengan prinsip bahwa pikiran mendahului segala sesuatu. *Dhammapada* syair 1 dan 2 menjelaskan bahwa keadaan pikiran berperan menentukan kualitas pengalaman dan perbuatan kita.

Dhammapada syair 43 kemudian membawa prinsip tersebut ke tingkat yang sangat praktis bahwa jika pikiran mempunyai posisi yang sangat menentukan, maka melatih pikiran menjadi kebutuhan utama kehidupan spiritual.

Jadi dapat dibuat rangkaian: *Dhammapada* syair 1 dan 2 - pikiran mendahului; *Dhammapada* syair 33–36 - pikiran harus dilatih; *Dhammapada* syair 42 - pikiran salah arah menghancurkan; *Dhammapada* syair 43 - pikiran benar arah memberikan manfaat besar. Ini membuat *Dhammapada* syair 43 menjadi penutup yang sangat logis bagi *Cittavagga* (Bab tentang pikiran).

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 35 dan 36

Dhammapada syair 35 adalah tentang pikiran yang terkendali membawa kebahagiaan. *Dhammapada* syair 36 adalah tentang pikiran yang dijaga membawa kebahagiaan.

Dhammapada syair 43 memperluasnya, bukan hanya pikiran yang dijinakkan akan mengarahkan ke kebahagiaan biasa, tetapi pikiran yang diarahkan dengan benar dapat memberikan manfaat yang sangat besar bagi kehidupan seseorang.

Jadi ada proses: menjinakkan → menjaga → mengarahkan → mengembangkan → membebaskan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 160

Dhammapada syair 160 mengandung gagasan terkenal bahwa diri sendiri adalah pelindung bagi diri sendiri. Ini sangat dekat dengan *Dhammapada* syair 43. Bukan berarti manusia harus hidup egois atau tidak membutuhkan orang lain. Maknanya adalah ada dimensi kehidupan yang tidak dapat dikerjakan oleh orang lain untuk kita. Orang lain dapat membantu kita, tetapi kita sendiri harus melakukan pekerjaan batin.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 165

Dhammapada syair 165 menyatakan secara garis besar bahwa seseorang sendirilah yang melakukan kejahatan dan menjadi tercemar; seseorang sendirilah juga yang menghindari kejahatan dan menjadi suci. Ini memperkuat prinsip tanggung jawab pribadi.

Jadi, *Dhammapada* syair 43 bukan sekadar motivasi psikologis, melainkan bagian dari pandangan buddhis bahwa kualitas batin dan perbuatan seseorang mempunyai konsekuensi yang harus dialaminya sendiri.

Hubungan Dengan Hukum *Kamma*

Dhammapada syair 43 dapat dipahami sangat baik melalui konsep *kamma* sebagai kehendak (*cetanā*). Kita tidak perlu memahami "pikiran" secara dangkal sebagai sekadar arus pikiran. Yang penting adalah bagaimana kita membentuk niat, bagaimana kita memberi perhatian, bagaimana kita merespons objek, bagaimana kita mengembangkan kebiasaan batin.

Contohnya sewaktu seseorang menghina kita. Respons pertama "Saya harus membalas!" Jika kita mengikuti respons tersebut, kebencian berkembang. Tetapi jika batin dilatih "saya tersinggung, saya menyadari kemarahan ini, saya tidak perlu mengikutinya" maka kita menciptakan kondisi mental yang berbeda. Inilah penerapan nyata "*sammāpaṇihitaṁ cittaṁ*".

Hubungan Dengan Empat Kebenaran Mulia

Dhammapada syair 43 juga dapat dibaca melalui Empat Kebenaran Mulia, yakni: *Dukkha* - pikiran yang tidak terlatih dapat menghasilkan kecemasan, kemarahan, iri hati, ketakutan, keserakahan, kekecewaan; *Samudaya* - sumber penderitaan berkaitan dengan kondisi batin seperti *taṇhā*, *dosa*, *moha*; *Nirodha* - ketika batin tidak lagi dikuasai oleh kekotoran, penderitaan dapat berkurang dan akhirnya berakhir; *Magga* - ada Jalan latihan untuk mengembangkan batin tersebut.

Maka, *Dhammapada* syair 43 bukan hanya "berpikirlah positif", tetapi "latih batin agar berjalan sesuai dengan Jalan menuju berakhirnya penderitaan".

Hubungan Dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Dhammapada syair 43 ini sangat cocok dibaca melalui Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Ariya Aṭṭhaṅgika Magga*), yakni: *Sammā-diṭṭhi* (Pandangan Benar) - mengarahkan pikiran berdasarkan pemahaman *Dhamma*, bukan sekadar prasangka; *Sammā-saṅkappa* (Pikiran Benar) - mengarahkan batin kepada pelepasan, tanpa niat buruk, tanpa kekerasan; *Sammā-vāyāma* (Upaya Benar) - terus mengembangkan keadaan batin yang baik dan meninggalkan keadaan batin yang tidak baik; *Sammā-sati* (Perhatian Benar) - menyadari pikiran sebelum pikiran berubah menjadi ucapan dan perbuatan; *Sammā-samādhi* (Konsentrasi Benar) - membentuk batin yang stabil sehingga tidak mudah diseret oleh objek.

Karena itu, "pikiran yang diarahkan dengan benar" sebenarnya dapat dipandang sebagai hasil dari latihan yang sistematis, bukan sesuatu yang muncul secara kebetulan.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 43 ini populer karena menyampaikan pesan yang sederhana, universal, dan membangkitkan semangat, yakni pikiran yang diarahkan dengan benar dapat menjadi

sumber kebaikan terbesar bagi seseorang. Walaupun orang tua dan keluarga sangat berjasa, kemajuan moral dan spiritual tidak dapat diwariskan atau diwakilkan. Pesan tersebut menegaskan kemampuan setiap orang untuk memperbaiki kehidupannya melalui latihan pikiran, sehingga relevan bagi pendidikan, pekerjaan, hubungan sosial, pengembangan diri, dan praktik *Dhamma*.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Di tengah arus informasi, tekanan pekerjaan, persaingan, konsumerisme, dan media sosial, pikiran mudah diarahkan oleh keinginan, kemarahan, kecemasan, dan penilaian orang lain. *Dhammapada* syair 43 ini mengingatkan bahwa kualitas hidup tidak hanya ditentukan oleh keluarga, lingkungan, teknologi, atau keadaan ekonomi, tetapi terutama oleh cara seseorang mengarahkan pikirannya. Melalui *sati*, usaha benar, pikiran positif yang realistis, serta kebijaksanaan, umat Buddha dapat mengubah tantangan menjadi kesempatan untuk bertumbuh dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, semisal memulai hari dengan menetapkan niat untuk berpikir, berbicara, dan bertindak secara baik; mengamati pikiran sebelum mengambil keputusan penting; tidak terus-menerus menyalahkan masa lalu, keluarga, atau keadaan; mengganti pikiran "Saya tidak mampu" dengan "Apa yang dapat saya pelajari dan lakukan sekarang?"; mengembangkan rasa cukup, rasa syukur, dan cara pandang yang seimbang.

Dalam keluarga, semisal mengendalikan emosi sebelum menanggapi pasangan, anak, atau orang tua; tidak menggunakan kata-kata kasar ketika terjadi perbedaan pendapat; menyadari bahwa mencintai anggota keluarga juga berarti melatih pikiran sendiri agar tidak dikuasai egoisme; memberikan teladan melalui kesabaran, kejujuran, dan tanggung jawab; membimbing anak untuk berpikir benar tanpa mengendalikan seluruh pilihan hidupnya.

Dalam pekerjaan, semisal mengarahkan pikiran pada penyelesaian masalah, bukan sekadar mencari pihak yang dapat disalahkan; menjaga integritas meskipun ada kesempatan untuk berbuat curang; menghadapi kritik dengan pikiran terbuka dan menjadikannya bahan evaluasi; mengembangkan konsentrasi dan tidak mudah teralihkan; mengambil keputusan berdasarkan fakta, nilai moral, dan kepentingan bersama.

Dalam pendidikan, semisal menumbuhkan pola pikir belajar dan tidak mudah menyerah ketika mengalami kegagalan; belajar karena memahami manfaat pengetahuan, bukan hanya karena tekanan orang tua atau dosen; menggunakan kecerdasan untuk tujuan yang baik; mengembangkan rasa ingin tahu, ketekunan, kedisiplinan, dan kejujuran akademik; menyadari bahwa guru dapat menunjukkan jalan, tetapi peserta didik harus belajar dan berlatih sendiri.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal menghindari prasangka berdasarkan suku, agama, status sosial, atau kelompok tertentu; menumbuhkan pikiran cinta kasih sebelum berbicara atau bertindak; tidak mudah terprovokasi oleh kabar yang belum terbukti; berkontribusi sesuai kemampuan tanpa selalu menunggu orang lain; menyelesaikan konflik dengan dialog, empati, dan kebijaksanaan.

Dalam penggunaan media sosial, semisal berhenti sejenak sebelum mengunggah, membalas komentar, atau meneruskan informasi; tidak membiarkan jumlah tanda suka dan komentar menentukan harga diri; memilih konten yang menumbuhkan pengetahuan dan kebajikan; tidak menanggapi ujaran kebencian dengan kebencian; memeriksa apakah aktivitas digital membuat pikiran lebih jernih atau justru semakin gelisah.

Dalam menghadapi kesulitan, semisal menerima bahwa tidak semua keadaan dapat dikendalikan, tetapi sikap batin dapat dilatih; menghindari pikiran berlebihan yang memperbesar masalah; memusatkan perhatian pada tindakan baik yang masih dapat dilakukan; menjadikan kesulitan sebagai latihan kesabaran, ketangguhan, dan kebijaksanaan; bersedia meminta bantuan tanpa menyerahkan seluruh tanggung jawab kepada orang lain.

Dalam meditasi dan latihan spiritual, semisal melatih perhatian terhadap napas, tubuh, perasaan, dan keadaan pikiran; mengenali pikiran penuh nafsu, kebencian, atau kebingungan tanpa langsung mengikutinya; mengembangkan cinta kasih, welas asih, kegembiraan altruistis, dan keseimbangan batin; mempelajari *Dhamma* dan merenungkan penerapannya dalam pengalaman nyata; menjaga *sīla* sebagai dasar ketenangan dan kejernihan pikiran; memahami bahwa Sang Buddha menunjukkan Jalan, tetapi setiap orang harus menjalani Jalan tersebut sendiri.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Ke arah manakah pikiran saya paling sering bergerak—menuju keserakahan, kebencian, dan kecemasan, atau menuju kebajikan dan kebijaksanaan?
- Apakah saya masih terlalu sering menyalahkan keluarga, lingkungan, atau keadaan atas kesulitan yang saya alami?
- Ketika menghadapi persoalan, apakah saya mengarahkan pikiran kepada penyelesaian atau membiarkannya tenggelam dalam keluhan?
- Kebiasaan pikiran apakah yang paling perlu saya ubah agar kehidupan saya menjadi lebih baik?
- Apakah keputusan saya sehari-hari didasarkan pada kesadaran dan kebijaksanaan, atau hanya mengikuti emosi sesaat?
- Sudahkah pikiran saya menjadi sahabat yang menuntun kepada kedamaian, atau justru menjadi sumber penderitaan bagi diri sendiri dan orang lain?

- Latihan nyata apakah yang dapat saya mulai hari ini untuk mengarahkan pikiran dengan benar?

Kesimpulan

Dhammapada syair 43 mengajarkan bahwa anugerah terbesar dalam kehidupan bukanlah kekayaan, kedudukan, atau bahkan dukungan keluarga, melainkan pikiran yang telah diarahkan dan dilatih dengan benar. Orang tua dan kerabat dapat memberikan kasih sayang, pendidikan, serta dukungan yang sangat berharga, tetapi mereka tidak dapat menggantikan usaha seseorang dalam memurnikan batinnya. Sebagai penutup *Cittavagga* (Bab tentang pikiran), syair ini merangkum seluruh pesan bab tersebut, yakni pikiran adalah faktor penentu utama kehidupan. Pikiran yang tidak terlatih dapat menjadi musuh terbesar (*Dhammapada* syair 42), sedangkan pikiran yang diarahkan dengan benar menjadi sahabat terbaik yang membawa seseorang menuju kebahagiaan, kebijaksanaan, dan pada akhirnya menuju terbebasnya penderitaan (*Nibbāna*). Oleh karena itu, latihan batin melalui *sīla*, *samādhi*, dan *paññā* merupakan investasi paling berharga yang dapat dilakukan oleh setiap umat Buddha.

37.
"BAGAIMANA KEMASYHURAN SESEORANG DAPAT TERUS BERTAMBAH"

Uṭṭhānavato satimato
sucikammassa nisammakārino
saññatassa ca dhammajīvino
appamattassa yasobhivaḍḍhati.

"Kemasyhuran seseorang yang rajin berusaha, penuh perhatian, bersih dalam perbuatannya, bertindak dengan pertimbangan yang matang, mampu mengendalikan diri, hidup sesuai Dhamma, dan selalu waspada, akan terus bertambah."

[***Dhammapada*: Syair 24** ~ Bab II – *Appamādavagga* (Kewaspadaan)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Kumbhaghosaka, Seorang Bendahara"

Ketika berdiam di *Vihāra* Veluvana, Sang Buddha membabarkan syair ke-24 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada Kumbhaghosaka, sang bendahara.

Suatu Ketika, ada suatu wabah penyakit menular menyerang kota Rājagaha. Di rumah bendahara kerajaan, para pelayan banyak yang meninggal akibat wabah tersebut. Bendahara dan istrinya juga terkena wabah tersebut.

Ketika mereka berdua jatuh sakit akibat wabah itu, mereka berkata pada anaknya, Kumbhaghosaka, untuk pergi meninggalkan mereka dan menjauh dari rumah, dan kembali lagi setelah jangka waktu yang cukup lama.

Mereka juga mengatakan kepada Kumbhaghosaka bahwa mereka telah mengubur harta senilai empat puluh *crore* di suatu tempat. Kumbhaghosaka pergi meninggalkan kota dan tinggal di hutan selama dua belas tahun. Baru kemudian ia kembali lagi ke kota asalnya.

Pada saat itu, Kumbhaghosaka telah tumbuh menjadi seorang pemuda dan tidak seorang pun di kota yang mengenalinya. Dia pergi ke tempat di mana harta keluarganya disembunyikan dan menemukannya masih dalam keadaan utuh.

Tetapi, dia menyadari bahwa tidak ada seorang pun yang dapat mengenalinya lagi. Jika ia menggali harta tersebut dan menggunakannya, masyarakat mungkin berpikir seorang lelaki miskin secara tidak sengaja telah menemukan harta karun dan mereka mungkin akan melaporkannya kepada raja. Jika hal ini terjadi, hartanya akan disita dan dia sendiri mungkin akan ditangkap dan dipenjara.

Ia memutuskan untuk sementara waktu tidak menggali harta tersebut dan untuk sementara dia harus mencari pekerjaan untuk membiayai hidupnya.

Dengan mengenakan pakaian lusuh, Kumbhaghosaka mencari pekerjaan. Dia kemudian mendapatkan pekerjaan untuk membangunkan orang di pagi hari dan berkeliling memberitahukan saat-saat untuk menyediakan makanan, untuk menyiapkan kereta, untuk menyiapkan kerbau, dan mengingatkan tugas-tugas lainnya.

Suatu pagi, Raja Bimbisāra mendengar suara orang membangunkannya. Raja, yang dapat membedakan suara seseorang dengan baik, berkata, "Ini adalah suara dari seorang laki-laki yang kaya." Seorang dayang, mendengar komentar sang raja, mengirimkan seorang penyelidik untuk menyelidikinya.

Sang penyelidik kemudian melaporkan bahwa pemuda itu hanyalah seorang tenaga kasar. Mengesampingkan laporan ini, raja kembali berkomentar hal yang sama selama dua hari berturut-turut. Sekali lagi, penyelidikan dilakukan dengan hasil yang tetap sama.

Si dayang berpikir bahwa hal ini sangatlah ganjil. Ia lalu memohon kepada raja agar memberikan izin kepadanya untuk pergi dan menyelidiki hal itu sendiri.

Dengan menyamar sebagai orang desa, si dayang beserta putrinya pergi ke tempat tinggal para buruh. Dengan mengatakan bahwa mereka sedang berkelana, mereka memohon izin agar dapat bernaung dan memperoleh kesempatan untuk bermalam di rumah Kumbhaghosaka hanya untuk satu malam. Namun demikian, mereka sebenarnya berencana untuk memperpanjang masa tinggal di sana.

Selama masa itu, dua kali raja telah mengumumkan bahwa sebuah upacara akan diselenggarakan di tempat tinggal para buruh, dan karenanya setiap kepala rumah tangga harus memberikan sumbangan.

Kumbhaghosaka tidak mempunyai uang untuk turut menyumbang. Ia terpaksa menggunakan beberapa koin (*kahapana*) dari harta simpanannya. Koin-koin tersebut diserahkan kepada si dayang untuk ditukarkan dengan uangnya. Si dayang kemudian mengirimkan koin-koin itu kepada sang raja.

Setelah beberapa waktu, dayang tersebut mengirimkan pesan kepada raja untuk mengirimkan orang guna memanggil Kumbhaghosaka ke pengadilan. Kumbhaghosaka, dengan terpaksa, pergi bersama orang-orang tersebut. Si dayang beserta putrinya juga pergi ke istana, berjalan di depan mereka.

Di istana, raja menyuruh Kumbhaghosaka untuk menceritakan kejadian sebenarnya dan menjamin bahwa ia tidak akan disakiti. Kumbhaghosaka kemudian mengakui bahwa kahapana itu adalah miliknya dan juga bahwa ia adalah putra dari seorang bendahara di Rājagaha, yang meninggal karena wabah penyakit dua belas tahun yang lalu.

Dia kemudian menceritakan tentang tempat di mana harta karun tersebut disembunyikan. Akhirnya, semua harta karun tersebut dibawa ke istana. Sang raja lalu mengangkatnya menjadi seorang bendahara dan menikahkan putrinya dengan Kumbhaghosaka.

Setelah itu, dengan membawa Kumbhaghosaka bersamanya, sang raja mengunjungi Sang Buddha di *Vihāra* Veluvana dan menceritakan kepada Beliau tentang bagaimana pemuda tersebut, yang meskipun kaya raya, berusaha mencukupi kebutuhan hidupnya dengan bekerja sebagai seorang pekerja kasar, dan bagaimana kemudian dia diangkat menjadi seorang bendahara.

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

"Kemasyhuran seseorang yang rajin berusaha, penuh perhatian, bersih dalam perbuatannya, bertindak dengan pertimbangan yang matang, mampu mengendalikan diri, hidup sesuai *Dhamma*, dan selalu waspada, akan terus bertambah."

Di akhir pembabaran *Dhamma* tersebut, Kumbhaghosaka berhasil mencapai tingkat kesucian *Sotāpatti*.

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Memiliki semangat dan usaha yang tekun

Kata "*uṭṭhāna*" mengandung pengertian bangkit, berusaha, rajin, dan mengerahkan tenaga untuk mencapai tujuan yang baik. Sang Buddha menegaskan bahwa kemajuan, baik secara duniawi maupun spiritual, tidak diperoleh hanya melalui harapan, doa, atau keinginan. Kemajuan membutuhkan tindakan nyata dan usaha yang terus-menerus.

Semangat yang dimaksud bukanlah ambisi yang didorong keserakahan, melainkan energi yang sehat untuk meninggalkan keburukan, mengembangkan kebajikan, menjalankan tanggung jawab, dan melatih batin. Seseorang yang pernah gagal tidak terus terbenam dalam penyesalan, tetapi belajar dari kegagalannya kemudian bangkit kembali.

Dalam latihan *Dhamma*, semangat ini tampak dalam kesungguhan menjaga *sīla*, melatih meditasi, mempelajari Ajaran, dan memperbaiki diri. Usaha yang benar bukan dilakukan hanya ketika suasana hati mendukung, tetapi tetap dijalankan dengan tekun ketika menghadapi kesulitan.

2. Memiliki perhatian penuh

Kata "*satimā*" berarti orang yang memiliki *sati*, yaitu perhatian penuh, kesadaran, dan kemampuan untuk tidak melupakan hal yang seharusnya dilakukan. Seseorang yang memiliki *sati* mengetahui apa yang sedang dipikirkan, diucapkan, dan dilakukannya.

Perhatian penuh membuat seseorang tidak hidup seperti digerakkan oleh kebiasaan. Ketika kemarahan muncul, ia mengetahuinya. Ketika keserakahan timbul, ia mengenalinya. Ketika hendak mengucapkan sesuatu yang menyakitkan, ia mampu berhenti dan mempertimbangkannya.

Dengan *sati*, semangat tidak menjadi tindakan yang tergesa-gesa. Seseorang bukan hanya rajin, tetapi juga sadar terhadap tujuan, cara, dan akibat dari pekerjaannya. Karena itu, semangat dan perhatian penuh perlu berjalan bersama.

3. Melakukan perbuatan yang bersih

Kata "*suci"* berarti bersih atau murni, sedangkan *kamma* berarti perbuatan. Perbuatan yang bersih adalah tindakan melalui badan jasmani, ucapan, dan pikiran yang tidak didasari keserakahan, kebencian, serta kebodohan batin.

Seseorang mungkin mencapai kesuksesan secara material, tetapi apabila keberhasilan tersebut diperoleh melalui penipuan, eksploitasi, korupsi, atau tindakan yang merugikan makhluk lain, keberhasilan itu tidak memiliki dasar yang kokoh. Cepat atau lambat, tindakan yang tidak bersih dapat menimbulkan rasa takut, konflik, kehilangan kepercayaan, dan akibat *kamma* yang tidak baik.

Sebaliknya, perbuatan yang bersih melahirkan ketenangan batin. Orang yang jujur tidak perlu terus-menerus takut kebohongannya terbongkar. Orang yang tidak menyakiti tidak dibayangi penyesalan. Kebersihan perbuatan menjadi dasar bagi reputasi yang baik sekaligus kemajuan spiritual.

4. Bertindak setelah mempertimbangkan dengan saksama

Kata "*nisammakārī*" berarti orang yang bertindak dengan pertimbangan, ketelitian, dan kebijaksanaan. Ia tidak mudah bereaksi hanya karena dorongan emosi, tekanan orang lain, atau keinginan memperoleh hasil secara cepat.

Sebelum bertindak, seseorang perlu mempertimbangkan beberapa hal: Apakah tindakan ini benar? Apakah niat saya baik? Apakah cara yang digunakan sesuai *Dhamma*? Apakah tindakan ini merugikan diri sendiri atau orang lain? Apakah akibat jangka panjangnya?

Sikap penuh pertimbangan bukan berarti ragu-ragu secara berlebihan atau takut mengambil keputusan. Maksudnya adalah menghindari kecerobohan. Setelah menilai suatu tindakan dengan bijaksana, seseorang perlu menjalankannya dengan tegas dan bertanggung jawab.

5. Mampu mengendalikan diri

Kata "*saññata*" menunjuk pada sikap terkendali dalam badan jasmani, ucapan, pikiran, dan indra. Pengendalian diri bukanlah penindasan emosi, melainkan kemampuan untuk tidak menjadi budak dari setiap keinginan dan dorongan yang muncul.

Seseorang yang terkendali tidak langsung membalas ketika dihina, tidak segera mengambil sesuatu hanya karena menginginkannya, dan tidak mengucapkan setiap hal yang muncul

dalam pikirannya. Ia memiliki ruang antara rangsangan dan respons. Di dalam ruang itulah perhatian dan kebijaksanaan bekerja.

Pengendalian diri memberikan kebebasan yang sesungguhnya. Kebebasan bukan berarti dapat melakukan apa saja yang diinginkan, melainkan mampu memilih tindakan yang benar meskipun terdapat dorongan untuk melakukan sesuatu yang tidak baik.

6. Hidup sesuai dengan *Dhamma*

Kata "*dhammajīvī*" berarti orang yang menjadikan *Dhamma* sebagai dasar kehidupannya. Ia memperoleh penghidupan melalui cara yang benar, menjalankan kewajiban secara adil, serta menjaga agar kehidupannya tidak bertentangan dengan prinsip moral.

Hidup sesuai *Dhamma* berarti adanya keselarasan antara pengetahuan dan perbuatan. Seseorang tidak hanya mengetahui bahwa kejujuran itu baik, tetapi sungguh-sungguh berlaku jujur. Ia tidak hanya berbicara tentang cinta kasih, tetapi juga berusaha tidak menyakiti makhluk lain.

Prinsip ini berlaku dalam seluruh bidang kehidupan—keluarga, pekerjaan, bisnis, pendidikan, organisasi, dan masyarakat. *Dhamma* tidak hanya dipraktikkan di *vihāra* atau ketika bermeditasi, tetapi diwujudkan dalam cara mencari nafkah, memperlakukan orang lain, menggunakan kekuasaan, dan membuat keputusan.

7. Senantiasa waspada dan tidak lengah

Kata "*appamāda*" berarti kewaspadaan, kesungguhan, dan ketidaklengahan. Kualitas ini merupakan inti dari *Dhammapada* syair 24, bahkan menjadi tema utama *Appamādavagga* (Bab tentang kewaspadaan). Orang yang tidak lengah selalu menjaga kualitas batinnya dan menyadari bahwa kesempatan untuk berbuat baik tidak berlangsung selamanya.

Ketidaklengahan dilandasi pemahaman terhadap ketidakkekalan. Kehidupan, kesehatan, kesempatan, hubungan, dan kedudukan dapat berubah setiap saat. Karena itu, kebajikan tidak seharusnya terus ditunda dengan berpikir, "Saya akan melakukannya nanti."

Orang yang waspada tetap memperhatikan arah kehidupannya. Ketika menyadari bahwa dirinya mulai menyimpang, ia segera memperbaikinya. Ia tidak membiarkan kesalahan kecil tumbuh menjadi kebiasaan yang sulit dihentikan.

8. Kemuliaannya terus berkembang

Kata "*yasa*" dapat berarti kemuliaan, kehormatan, reputasi baik, keberhasilan, atau kesejahteraan. Kemuliaan tersebut berkembang sebagai akibat alami dari kualitas-kualitas

yang disebutkan sebelumnya, yakni rajin, penuh perhatian, bersih dalam perbuatan, penuh pertimbangan, terkendali, hidup sesuai *Dhamma*, dan tidak lengah.

Kemuliaan dalam syair ini tidak hanya berarti terkenal. Seseorang dapat terkenal tanpa memiliki kebajikan. *Yasa* yang berlandaskan *Dhamma* adalah penghormatan dan kepercayaan yang tumbuh karena integritas serta kualitas hidup seseorang.

Namun, reputasi bukanlah tujuan utama praktik. Jika seseorang berbuat baik hanya untuk memperoleh pujian, kebajikannya masih dicampuri kemelekatan. Kehormatan sebaiknya dipandang sebagai hasil sampingan dari kehidupan yang benar, bukan sesuatu yang harus dikejar.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Keberhasilan membutuhkan semangat dan ketekunan.
- Kesadaran harus menyertai setiap tindakan.
- Perbuatan yang bersih membangun kepercayaan.
- Setiap tindakan perlu dipertimbangkan dengan matang.
- Pengendalian diri merupakan sumber kekuatan.
- *Dhamma* harus diwujudkan dalam cara hidup.
- Kewaspadaan menjadi landasan seluruh kualitas baik.
- Kehormatan sejati merupakan buah dari karakter.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Semangat dan ketekunan (*uṭṭhāna*): kesediaan untuk berusaha dan tidak mudah menyerah.
- Perhatian penuh (*sati*): menyadari apa yang sedang dipikirkan, diucapkan, dan diperbuat.
- Kemurnian perilaku (*sucikamma*): bertindak secara jujur, baik, dan tidak merugikan.
- Pertimbangan matang (*nisammakāritā*): tidak bertindak tergesa-gesa atau hanya mengikuti emosi.
- Pengendalian diri (*saññama*): menjaga indra, ucapan, dan perbuatan.
- Hidup sesuai *Dhamma* (*dhammajīvitā*): mencari nafkah dan menjalani kehidupan melalui cara yang benar.
- Kewaspadaan (*appamāda*): tekun menjaga dan mengembangkan kebajikan.
- Integritas: keselarasan antara nilai, perkataan, dan perbuatan.
- Tanggung jawab: bersedia mempertimbangkan serta menerima akibat dari setiap keputusan.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 21–23

Hubungannya sangat erat. *Dhammapada* syair 21 adalah tentang prinsip bahwa *appamāda* adalah Jalan menuju keabadian (*Nibbāna*). *Dhammapada* syair 22 adalah tentang pemahaman bahwa orang bijaksana memahami perbedaan antara *appamāda* dan *pamāda*. *Dhammapada* syair 23 adalah tentang praktik spiritual bahwa orang yang tekun, terus-menerus berusaha dan bermeditasi akan mencapai *Nibbāna*. *Dhammapada* syair 24 adalah tentang manifestasi kehidupan bahwa kualitas tersebut kemudian tampak dalam perilaku (rajin → sadar → bersih → hati-hati → terkendali → hidup sesuai *Dhamma* → tidak lengah).

Jadi *Dhammapada* syair 24 dapat dipandang sebagai penerjemahan prinsip *appamāda* ke dalam karakter manusia sehari-hari.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 25

Dhammapada syair 25 mengatakan bahwa dengan kewaspadaan dan ketabahan, dengan kesabaran dan pengendalian diri, orang bijaksana membuat dirinya seperti pulau yang tidak dapat ditenggelamkan oleh banjir. Hubungannya sangat jelas.

Dhammapada syair 24 berkaitan dengan pertanyaan tentang kualitas apa yang harus dimiliki. *Dhammapada* syair 25 berkaitan dengan pertanyaan tentang apa yang harus dilakukan dengan kualitas tersebut. *Dhammapada* syair 24 berbicara mengenai karakter. *Dhammapada* syair 25 berbicara mengenai perlindungan spiritual.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 26 dan 27

Dhammapada syair 26 mengatakan bahwa orang dungu menikmati kelengahan, sedangkan orang bijaksana menjaga kewaspadaan (*appamāda*) seperti menjaga harta yang sangat berharga.

Dhammapada syair 27 memperingatkan agar tidak terlena dalam kesenangan indra.

Maka terdapat kontras di mana "*appamāda*" berkaitan dengan sadar, disiplin, mempertimbangkan, mengendalikan diri, hidup sesuai *Dhamma*, membangun masa depan; sedangkan "*pamāda*" berkaitan dengan lengah, ceroboh, impulsif, diperbudak keinginan, hidup menurut dorongan, mengorbankan masa depan demi kesenangan sesaat.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 23

Dhammapada syair 23 berbicara tentang mereka yang tekun, terus berusaha dan berlatih meditasi. Dengan demikian, *Dhammapada* syair 24 menunjukkan bahwa *Dhamma* bukan hanya meditasi formal di ruang meditasi. *Sati* dan *appamāda* harus dibawa ke pekerjaan, keluarga, bisnis, komunikasi, penggunaan uang, pengambilan keputusan, kehidupan sosial. Ini sangat penting bagi umat Buddha perumah tangga.

Hubungan Dengan Empat Usaha Benar (*Sammappadhāna*)

Praktisi hendaknya mencegah munculnya kejahatan, meninggalkan kejahatan yang telah muncul, mengembangkan kebajikan, mempertahankan kebajikan. Semua memerlukan ketekunan (*uṭṭhāna*) dan kewaspadaan (*appamāda*).

Hubungan dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Dhammapada syair 24 sebenarnya dapat dibaca sebagai sebuah miniatur Jalan Mulia Berunsur Delapan, yakni: *Sammā-diṭṭhi* - memahami akibat dari perbuatan; *Sammā-saṅkappa* - mengarahkan pikiran dengan benar; *Sammā-vācā* - menjaga ucapan; *Sammā-kammanta* - menjaga perbuatan; *Sammā-ājīva* - hidup berdasarkan *Dhamma* (*Dhammajīvino*); *Sammā-vāyāma* - berusaha dan bersemangat (*Uṭṭhānavato*); *Sammā-sati* - sadar dan tidak lengah (*Satimato/appamatta*); *Sammā-samādhi* - kemampuan mengembangkan batin yang terpusat dan tidak mudah terseret gangguan.

Karena itu *Dhammapada* syair 24 tidak boleh dipersempit menjadi "rajin bekerja supaya sukses". Maknanya jauh lebih dalam.

Hubungan Dengan *Appamāda*

"*Appamāda*" merupakan tema yang sangat fundamental dalam Buddhisme. Bahkan, *appamāda* sangat erat dengan pesan terakhir Sang Buddha "*vayadhammā saṅkhārā; appamādena sampādetha*" (segala sesuatu yang berkondisi akan mengalami kehancuran; berjuanglah dengan tekun/tidak lengah).

Karena itu, *Dhammapada* syair 24 dapat dilihat sebagai bagian dari pesan yang sangat fundamental bahwa kehidupan tidak boleh dijalani secara lengah karena segala sesuatu terus berubah dan waktu kehidupan terbatas.

Hubungan Dengan Tiga Latihan (*Tisikkhā*)

Syair ini juga dapat dibaca melalui tiga latihan utama, yakni:

Sīla

Terlihat dalam *sucikamma*, *saññata*, *dhammajīvino*. Artinya, hidup dengan moralitas dan penghidupan yang benar.

Samādhi

Terlihat dalam *sati*, *appamāda*, kemampuan menjaga batin.

Paññā

Sangat kuat dalam *nisammakārino*, kemampuan mempertimbangkan, memahami akibat, mengambil keputusan berdasarkan *Dhamma*. Maka, *sīla* membersihkan perilaku, *samādhi* menstabilkan batin, *paññā* mengarahkan kehidupan.

Dhammapada syair 24 mengintegrasikan ketiganya.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 24 ini populer karena memberikan rumusan yang lengkap dan praktis mengenai dasar keberhasilan serta reputasi yang baik. Pesannya mudah diterapkan dalam keluarga, pendidikan, pekerjaan, kepemimpinan, bisnis, dan latihan spiritual. Syair ini juga menegaskan bahwa kehormatan tidak diperoleh melalui tuntutan atau pencitraan, tetapi tumbuh secara alami dari usaha, kewaspadaan, integritas, dan kehidupan yang benar. Karena itu, pesannya bersifat universal dan tetap relevan sepanjang zaman.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 24 ini sangat relevan di tengah kehidupan modern yang cepat, kompetitif, dan dipengaruhi oleh pencitraan digital. Syair ini menunjukkan bahwa keberhasilan yang sehat tidak hanya bergantung pada kepandaian, koneksi, atau popularitas, tetapi pada perpaduan antara kerja keras, kesadaran, perilaku bersih, pertimbangan matang, pengendalian diri, dan kehidupan yang sesuai *Dhamma*. Kualitas-kualitas tersebut membantu umat Buddha membangun kepercayaan, menghadapi perubahan, menggunakan teknologi dengan bijaksana, serta mencapai kemajuan tanpa mengorbankan moralitas dan kedamaian batin.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, semisal bangun dan memulai aktivitas dengan disiplin, tanpa terus menunda pekerjaan; menentukan prioritas serta menyelesaikan tugas secara konsisten; memperhatikan keadaan pikiran sebelum berbicara atau bertindak; meninjau kembali perbuatan harian untuk mengetahui hal yang perlu diperbaiki; menjaga keselarasan antara prinsip yang diyakini dan perilaku nyata.

Dalam keluarga, semisal menjalankan tanggung jawab sebagai pasangan, orang tua, anak, atau anggota keluarga dengan sungguh-sungguh; mendengarkan anggota keluarga dengan penuh perhatian; tidak mengambil keputusan keluarga ketika sedang marah; menggunakan kata-kata yang jujur, lembut, bermanfaat, dan tepat waktu; menjadi teladan melalui perilaku, bukan hanya memberikan nasihat.

Dalam pekerjaan dan bisnis, semisal bekerja secara tekun, tepat waktu, dan bertanggung jawab; tidak memanipulasi data, melakukan kecurangan, atau menyalahgunakan jabatan;

mempertimbangkan dampak keputusan terhadap karyawan, pelanggan, masyarakat, dan lingkungan; menjaga mutu pekerjaan sekalipun tidak sedang diawasi; membangun reputasi melalui pelayanan, kejujuran, dan konsistensi; memilih mata pencaharian yang tidak bertentangan dengan prinsip moral.

Dalam pendidikan, semisal belajar dengan disiplin dan tidak hanya menjelang ujian; mengerjakan tugas secara jujur tanpa plagiarisme; memeriksa kebenaran informasi sebelum menggunakannya; menerima kritik sebagai kesempatan untuk memperbaiki diri; menggabungkan kecerdasan akademik dengan pembentukan karakter.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal menjalankan tugas sosial secara transparan dan dapat dipercaya; tidak mudah terprovokasi oleh isu yang belum diketahui kebenarannya; mempertimbangkan kepentingan bersama sebelum bertindak; menjaga ucapan agar tidak menimbulkan perpecahan; membantu orang lain secara tulus sesuai kemampuan.

Dalam penggunaan media sosial, semisal memeriksa fakta sebelum membagikan informasi; berhenti sejenak sebelum menulis komentar ketika emosi sedang kuat; tidak membangun popularitas melalui kebohongan, sensasi, atau penghinaan; menjaga privasi diri sendiri dan orang lain; menggunakan media sosial untuk menyebarkan pengetahuan dan nilai-nilai yang bermanfaat; mengingat bahwa reputasi digital juga dibangun melalui perilaku yang konsisten.

Dalam menghadapi kesulitan, semisal tidak menyerah ketika hasil belum sesuai harapan; menganalisis penyebab masalah sebelum menentukan perbuatan; menghindari keputusan impulsif karena takut, marah, atau putus asa; memusatkan perhatian pada hal-hal yang masih dapat dilakukan; menjadikan kegagalan sebagai bahan pembelajaran, bukan alasan untuk kehilangan integritas.

Dalam meditasi dan latihan spiritual, semisal menetapkan jadwal meditasi yang realistis dan menjalaninya secara teratur; menjaga perhatian terhadap tubuh, perasaan, pikiran, dan fenomena batin; mengenali keadaan batin yang tidak baik sebelum berkembang menjadi ucapan atau perbuatan; menjaga lima *sīla* sebagai dasar kehidupan yang bersih; menerapkan *Dhamma* dalam situasi nyata, bukan hanya memahami Ajarannya secara intelektual; menyeimbangkan semangat dengan kesadaran agar latihan tidak dilakukan secara berlebihan atau lengah.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Apakah saya telah menggunakan waktu, kemampuan, dan kesempatan hidup dengan penuh semangat, atau masih sering dikuasai kemalasan dan penundaan?

- Seberapa sadar saya terhadap niat yang mendasari ucapan, perbuatan, dan keputusan sehari-hari?
- Apakah perilaku saya tetap bersih dan jujur ketika tidak ada seorang pun yang melihat?
- Sebelum mengambil keputusan penting, apakah saya mempertimbangkan akibatnya bagi diri sendiri dan orang lain?
- Dalam situasi apakah saya paling sulit mengendalikan emosi, keinginan, ucapan, atau perbuatan?
- Apakah cara saya mencari nafkah dan mencapai keberhasilan sudah selaras dengan *Dhamma*?
- Apakah penghormatan yang saya harapkan dibangun melalui karakter dan kebajikan, atau lebih banyak melalui pencitraan dan pengakuan orang lain?

Kesimpulan

Dhammapada syair 24 menegaskan bahwa kemuliaan dan kemajuan sejati tidak muncul secara kebetulan, melainkan merupakan hasil dari pengembangan kualitas-kualitas luhur dalam kehidupan sehari-hari. Kerajinan, perhatian penuh (*sati*), kemurnian perilaku, kebijaksanaan dalam bertindak, pengendalian diri, kehidupan yang selaras dengan *Dhamma*, dan kewaspadaan (*appamāda*) membentuk landasan bagi pertumbuhan moral dan spiritual. Bagi umat Buddha, syair ini menjadi pengingat bahwa praktik *Dhamma* tidak terbatas pada saat bermeditasi atau berada di *vihāra*. Setiap pekerjaan, setiap ucapan, dan setiap keputusan merupakan kesempatan untuk melatih kewaspadaan dan kebijaksanaan. Dengan menjalani hidup secara tekun dan tidak lengah, seseorang bukan hanya memperoleh penghormatan dari sesama, tetapi yang lebih penting, menapaki Jalan menuju kebebasan batin dan realisasi *Nibbāna*.

38.
"SEHARUSNYA MEMANDANG DUNIA BAGAIKAN GELEMBUNG AIR DAN FATAMORGANA"

Yathā pubbuḷakaṁ passe
yathā passe marīcikaṁ
evaṁ lokaṁ avekkhantaṁ
maccurājā na passati.

"Barang siapa memandang dunia ini bagaikan gelembung air dan bagaikan fatamorgana, Raja Kematian (Māra) tidak akan dapat melihat orang tersebut."

[***Dhammapada*: Syair 170** ~ Bab XIII – *Lokavagga* (Dunia)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Lima Ratus *Bhikkhu*"

Ketika berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-170 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada lima ratus *bhikkhu*.

Pada suatu saat, lima ratus *bhikkhu*, setelah memperoleh pelajaran meditasi dari Sang Buddha, pergi masuk ke hutan untuk melatih meditasi. Tetapi mereka mendapat kemajuan yang sangat sedikit. Oleh karenanya, mereka berencana untuk kembali kepada Sang Buddha untuk menanyakan objek meditasi yang lebih cocok.

Dalam perjalanan menghadap Sang Buddha, mereka melihat fatamorgana, kemudian bermeditasi tentang hal itu. Segera setelah mereka memasuki halaman *vihāra*, terjadi angin besar, hujan besar turun, gelembung-gelembung terbentuk di permukaan tanah. Segera para *bhikkhu* merenung, "Tubuh kami ini tidak kekal seperti gelembung-gelembung itu." Mereka memahami ketidakkekalan dari kumpulan-kumpulan itu (*khandha*).

Sang Buddha melihat mereka dari kamar-Nya yang harum dan terus-menerus memancarkan cahaya, serta menerangi batin mereka.

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

"Barang siapa memandang dunia ini bagaikan gelembung air dan bagaikan fatamorgana, Raja Kematian (Māra) tidak akan dapat melihat orang tersebut."

Lima ratus *bhikkhu* mencapai tingkat kesucian *Arahat* setelah khotbah *Dhamma* itu berakhir.

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

Syair ini merupakan salah satu syair *Dhammapada* yang paling indah dalam menggambarkan hakikat dunia, di mana Sang Buddha menggunakan dua perumpamaan.

1. Dunia seperti gelembung air (*bubbuḷaka*)

Gelembung air memiliki beberapa sifat, yakni muncul seketika, tampak nyata, tetapi sangat rapuh, pecah tanpa meninggalkan apa pun.

Demikian pula dengan kehidupan. Tubuh yang tampak sehat hari ini dapat sakit besok, orang kaya dapat miskin, kerajaan dapat runtuh, hubungan dapat berakhir. Tidak ada sesuatu pun yang benar-benar kokoh.

Karena itu Sang Buddha mengingatkan agar manusia tidak membangun kebahagiaan di atas sesuatu yang rapuh.

2. Dunia seperti fatamorgana (*marīcikā*)

Fatamorgana tampak seperti air dari kejauhan. Semakin dikejar, semakin tidak ditemukan. Begitu pula dengan kenikmatan dunia.

Seseorang berpikir, "Kalau saya memiliki rumah yang lebih besar, saya akan bahagia." Setelah memilikinya, muncul keinginan baru. Kemudian menginginkan mobil baru, jabatan lebih tinggi, kekayaan lebih banyak, penghargaan lebih besar. Keinginan tidak pernah berakhir. Inilah sifat *taṇhā* (nafsu keinginan).

3. "Melihat dunia"

Yang dimaksud bukan sekadar melihat dengan mata. Kata "*avekkhantaṁ*" berarti memerhatikan, merenungkan, mengamati dengan kebijaksanaan. Artinya, seseorang melihat melalui pandangan terang (*vipassanā*). Ia memahami *anicca* (ketidakkekalan), *dukkha* (ketidakmemuaskan), dan *anattā* (tanpa inti diri).

4. "Raja Kematian tidak melihatnya"

Kalimat ini sangat mendalam. Bukan berarti orang tersebut tidak meninggal secara jasmani. Tubuh para *Arahat* tetap mengalami kematian. Yang dimaksud adalah kematian tidak lagi memiliki kekuasaan atas dirinya. Ia tidak lagi lahir kembali. Tidak ada lagi kelahiran. Tidak ada lagi penuaan. Tidak ada lagi kematian berikutnya. Inilah makna terbebas dari *saṁsāra*.

"Raja Kematian tidak melihat" — Apa maksudnya?

Ini merupakan bagian paling menarik dari *Dhammapada* syair 170 ini. Maccurājā, Raja Kematian, secara simbolis merujuk kepada kematian (Māra) dan kekuatan *saṁsāra*. "Tidak melihat" bukan berarti seseorang secara biologis tidak akan mati.

Sang Buddha tidak mengajarkan bahwa orang yang tercerahkan menjadi kebal terhadap kematian fisik dalam pengertian biasa. Maknanya lebih mendalam bahwa orang yang melihat dunia dengan kebijaksanaan tidak lagi menjadi sasaran kemelekatan yang menyebabkan keterikatan dalam *saṁsāra*.

Dalam kerangka *Dhamma*, ketika kemelekatan dan belenggu yang mempertahankan lingkaran kelahiran kembali dihancurkan, "Raja Kematian" tidak lagi memiliki kekuasaan atas orang tersebut dalam pengertian spiritual. Terjemahan tradisional juga mempertahankan ungkapan bahwa orang yang melihat dunia seperti gelembung dan fatamorgana "tidak dapat dilihat" oleh Raja Kematian.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Dunia dan kehidupan bersifat tidak kekal.
- Segala sesuatu yang terbentuk bersifat rapuh.
- Penampilan dapat menyesatkan.
- Penderitaan muncul ketika yang tidak kekal dianggap kekal.
- Kehidupan perlu dilihat dengan kebijaksanaan.
- Perenungan kematian mendorong ketidaklengahan.
- Kebijaksanaan membawa pembebasan dari kematian.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Kebijaksanaan: melihat kehidupan sesuai sifatnya yang tidak kekal dan tidak memuaskan.
- Ketidakmelekatan: menggunakan dan menghargai segala sesuatu tanpa menggenggamnya sebagai milik yang abadi.
- Kewaspadaan: tidak menyia-nyiakan kehidupan yang singkat dan tidak pasti.
- Kesederhanaan: tidak berlebihan dalam mengejar kenikmatan, kekayaan, dan kedudukan.
- Ketenangan batin: menerima perubahan tanpa larut dalam penolakan dan keputusasaan.
- Keberanian: berani menghadapi kenyataan tentang usia tua, penyakit, perpisahan, dan kematian.
- Tanggung jawab spiritual: menggunakan kesempatan hidup untuk mengembangkan *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 277-279

Hubungan dengan tiga syair berikut sangat kuat. *Dhammapada* syair 277 - *sabbe saṅkhārā aniccā* (semua bentukan yang berkondisi adalah tidak kekal). *Dhammapada* syair 278 - *sabbe*

saṅkhārā dukkha (semua bentukan yang berkondisi adalah tidak memuaskan). *Dhammapada* syair 279 - *sabbe dhammā anattā* (semua *dhamma* adalah tanpa inti diri).

Ketiganya memberikan kerangka konseptual yang sangat cocok untuk memahami *Dhammapada* syair 170. Jika *Dhammapada* syair 277–279 mengatakan apa yang perlu dilihat, maka *Dhammapada* syair 170 memberikan cara melihatnya yakni seperti melihat gelembung air dan fatamorgana.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 171

Dhammapada syair 170 langsung diikuti dengan *Dhammapada* syair 171, yakni datanglah, lihatlah dunia ini seperti kereta kerajaan yang dihias di mana orang dungu terjerumus di dalamnya, sedangkan orang bijaksana tidak melekat.

Hubungannya sangat menarik, yakni *Dhammapada* syair 170 adalah jangan tertipu oleh ketahanan semu dunia dan *Dhammapada* syair 171 adalah jangan terpesona oleh keindahan dunia.

Dengan demikian, *Dhammapada* syair 170 adalah tentang melihat ketidakkekalan dan *Dhammapada* syair 171 adalah tentang melihat bahaya kemelekatan. Keduanya membentuk satu latihan kebijaksanaan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 168 dan 169

Dhammapada syair 168 dan 169 menekankan agar bangkit, jangan lengah, dan jalankan Dhamma dengan baik. Kemudian *Dhammapada* syair 170 mengatakan agar melihat dunia sebagai gelembung air dan fatamorgana.

Artinya, perenungan ketidakkekalan bukan alasan untuk bermalas-malasan. Justru sebaliknya, yaitu karena hidup tidak kekal maka jangan lengah. Ini merupakan poin yang sangat penting. Pemahaman *anicca* yang benar menghasilkan *appamāda* (kewaspadaan).

Syair Ini Bukan Ajaran Nihilisme

Ini perlu ditekankan. Ada risiko seseorang membaca tentang dunia hanyalah gelembung dan fatamorgana. Lalu menyimpulkan bahwa kalau begitu tidak ada yang penting, juga tidak perlu berbuat baik. Ini bukan Ajaran Buddha.

Justru dalam *Lokavagga* (Bab tentang dunia), syair-syair sebelum *Dhammapada* syair 170 menekankan praktik *Dhamma*, yakni tidak lengah dan hidup benar.

Melihat dunia sebagai tidak kekal tidak berarti mengabaikan dunia. Yang dilepaskan adalah kemelekatan, kesombongan, nafsu memiliki, pandangan “ini milikku selamanya”, identifikasi

“inilah aku yang permanen”. Tetapi seseorang tetap berbuat baik, menjaga *sīla*, membantu orang lain, bekerja dengan benar, merawat keluarga, menjaga kesehatan, melaksanakan tanggung jawab.

Hubungan Dengan Tiga Corak Universal Kehidupan (*Tilakkhaṇa*)

Syair ini sangat erat hubungannya dengan: (1) *Anicca* di mana dunia berubah setiap saat, tidak ada sesuatu yang tetap; (2) *Dukkha* karena segala sesuatu berubah maka melekat padanya menghasilkan penderitaan; dan (3) *Anattā* di mana tidak ada sesuatu yang dapat disebut "ini benar-benar milikku". Tidak ada inti diri yang kekal.

Hubungan Dengan Empat Kebenaran Mulia

Syair ini juga berkaitan erat dengan Kebenaran Mulia Pertama - dunia yang selalu berubah adalah *dukkha*; Kebenaran Mulia Kedua - penderitaan muncul karena kemelekatan; Kebenaran Mulia Ketiga - ketika ilusi mengenai dunia lenyap, penderitaan ikut lenyap; Kebenaran Mulia Keempat - pandangan terang melalui Jalan Mulia Berunsur Delapan membawa seseorang keluar dari kekuasaan kematian.

Hubungan Dengan Meditasi *Vipassanā*

Syair ini merupakan dasar praktik *vipassanā*. Dalam meditasi, praktisi mengamati munculnya pikiran, lenyapnya pikiran, munculnya perasaan, lenyapnya perasaan, munculnya sensasi, lenyapnya sensasi. Sedikit demi sedikit muncul pengalaman langsung bahwa semua fenomena hanyalah proses yang terus berubah. Pengalaman ini bukan sekadar teori, melainkan pengetahuan langsung (*bhāvanāmayā paññā*).

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 170 ini populer karena menggunakan dua perumpamaan yang singkat tetapi sangat kuat, yakni gelembung air yang rapuh dan fatamorgana yang menipu penglihatan. Keduanya mudah dipahami serta menggambarkan sifat kehidupan secara tajam. Pesannya juga menyentuh persoalan universal—perubahan, kehilangan, kekecewaan, penuaan, dan kematian—sekaligus memberikan jalan untuk melampaui ketakutan melalui kebijaksanaan dan pelepasan. Oleh karena itu, syair ini sering digunakan sebagai bahan perenungan mengenai ketidakkekalan dan urgensi latihan *Dhamma*.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 170 ini sangat relevan dalam kehidupan modern yang sering mengukur kebahagiaan melalui penampilan, kekayaan, jabatan, popularitas, dan pengakuan di media sosial. Semua itu dapat berubah secepat gelembung pecah dan sering kali hanya menjanjikan kepuasan semu seperti fatamorgana. Syair ini mengajak umat Buddha menggunakan dunia

secara bijaksana tanpa diperbudak olehnya, menerima perubahan dengan keseimbangan batin, serta mengutamakan kebajikan, hubungan yang sehat, dan pengembangan batin sebagai nilai kehidupan yang lebih mendalam.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, semisal mengingat bahwa tubuh, kesehatan, usia, dan kondisi kehidupan selalu berubah; merawat tubuh dengan baik tanpa menganggap tubuh sebagai sesuatu yang kekal; tidak menggantungkan seluruh kebahagiaan pada harta, penampilan, atau kedudukan; menyederhanakan kebutuhan dan membedakannya dari keinginan; menggunakan waktu untuk melakukan hal-hal yang benar-benar bermakna; melakukan perenungan kematian (*maraṇānussati*) secara sehat dan bijaksana.

Dalam keluarga, semisal menghargai kebersamaan karena tidak ada hubungan dalam bentuk yang sama untuk selamanya; tidak menganggap pasangan, anak, atau anggota keluarga sebagai milik yang dapat dikendalikan; menghadapi pertumbuhan, perubahan, dan perpisahan dengan pengertian; menyelesaikan konflik tanpa menunda permintaan maaf dan rekonsiliasi; menunjukkan kasih sayang sekarang, bukan hanya ketika kesempatan hampir berakhir.

Dalam pekerjaan dan bisnis, semisal tidak menjadikan jabatan, keuntungan, atau penghargaan sebagai identitas diri; menyadari bahwa kondisi pasar, pekerjaan, dan organisasi dapat berubah; merencanakan masa depan dengan baik tanpa menganggap rencana pasti berlangsung sesuai harapan; tidak mengorbankan moralitas demi keberhasilan sementara; menggunakan kekayaan dan kedudukan untuk memberikan manfaat kepada orang lain; menerima pergantian jabatan atau masa pensiun sebagai bagian alami dari kehidupan.

Dalam pendidikan, semisal memahami bahwa nilai dan gelar penting, tetapi bukan satu-satunya ukuran kualitas manusia; tidak melekat pada keberhasilan ataupun tenggelam dalam kegagalan akademik; mengembangkan karakter dan kebijaksanaan selain mengumpulkan pengetahuan; bersedia memperbarui pemahaman ketika memperoleh fakta yang lebih tepat; menggunakan kesempatan belajar karena waktu dan kondisi tidak selalu tersedia.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal tidak membeda-bedakan orang berdasarkan kekayaan, status, atau penampilan yang semuanya bersifat sementara; mengembangkan welas asih karena setiap orang menghadapi kehilangan dan kematian; tidak terjebak dalam persaingan untuk memperoleh pengakuan sosial; membantu mereka yang sedang sakit, berduka, atau mengalami kesulitan; meninggalkan warisan berupa kebajikan dan manfaat, bukan sekadar nama atau kekayaan.

Dalam penggunaan media sosial, semisal menyadari bahwa popularitas digital dapat muncul dan lenyap dengan cepat; tidak menganggap citra seseorang di media sosial sebagai

gambaran utuh kenyataannya; menghindari perbandingan hidup dengan penampilan orang lain yang telah dipilih dan disunting; tidak mengejar jumlah pengikut, tanda suka, atau komentar sebagai sumber harga diri; menggunakan media sosial secara sadar, proporsional, dan bermanfaat; memeriksa apakah konten yang terlihat menarik merupakan kenyataan atau hanya "fatamorgana digital".

Dalam menghadapi perubahan dan kehilangan, semisal mengakui kesedihan tanpa menolak kenyataan bahwa perubahan telah terjadi; mengingat bahwa perolehan dan kehilangan merupakan bagian dari kehidupan berkondisi; tidak memaksa sesuatu yang telah berubah untuk tetap seperti dahulu; memusatkan perhatian pada respons yang bijaksana dan tindakan yang masih dapat dilakukan; meminta dukungan ketika berduka tanpa membiarkan kemelekatan berubah menjadi keputusasaan.

Dalam meditasi dan latihan spiritual, semisal mengamati muncul dan lenyapnya napas, sensasi, perasaan, serta pikiran; menyadari bahwa perasaan menyenangkan maupun tidak menyenangkan tidak berlangsung selamanya; tidak melekat pada pengalaman meditasi yang tenang atau menyenangkan; merenungkan ketidakkekalan (*anicca*) dalam pengalaman langsung; mempraktikkan perhatian terhadap tubuh untuk memahami sifatnya yang berubah; mengembangkan pelepasan secara bertahap melalui *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*.

Hal-Hal Lain Yang Relevan

1. Simbol gelembung dalam Buddhisme

Dalam banyak *Sutta*, gelembung air menjadi lambang dari ketidakkekalan, kerapuhan, kehampaan dari inti yang kekal, sifat fenomena yang hanya muncul sesaat. Perumpamaan ini mengingatkan bahwa apa yang tampak nyata sering kali tidak memiliki substansi yang dapat dipertahankan.

2. Fatamorgana sebagai lambang ilusi

Fatamorgana bukan berarti dunia tidak ada sama sekali, melainkan bahwa persepsi kita sering keliru. Fenomena memang muncul karena sebab dan kondisi, tetapi tidak memiliki keberadaan yang tetap dan mandiri. Karena itu, kita keliru bila menganggapnya sebagai sumber kebahagiaan yang kekal.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Hal-hal apakah yang masih saya anggap tetap, padahal sebenarnya selalu berubah?
- Apakah saya sedang mengejar sesuatu yang tampak menjanjikan kebahagiaan, tetapi sesungguhnya hanya seperti fatamorgana?

- Seberapa besar harga diri saya bergantung pada tubuh, kekayaan, jabatan, atau pengakuan orang lain?
- Jika kehidupan saya jauh lebih singkat daripada yang saya bayangkan, kebajikan apakah yang perlu segera saya lakukan?
- Bagaimana saya biasanya bereaksi ketika seseorang, keadaan, atau kepemilikan yang saya cintai berubah atau hilang?
- Apakah kesadaran akan kematian membuat saya takut, atau justru mendorong saya untuk hidup dengan lebih bijaksana dan penuh kasih?
- Apa yang dapat saya lepaskan hari ini agar pikiran menjadi lebih ringan, damai, dan bebas?

Kesimpulan

Dhammapada syair 170 mengajarkan bahwa dunia hendaknya dipandang seperti gelembung air dan fatamorgana, yakni tampak nyata, tetapi rapuh, berubah, dan tidak layak dilekati sebagai sesuatu yang kekal. Melalui kebijaksanaan yang melihat *anicca*, *dukkha*, dan *anattā*, seseorang tidak lagi terperangkap oleh ilusi duniawi. Inilah awal dari kebebasan batin. Bagi umat Buddha, syair ini bukan ajakan untuk membenci atau menghindari dunia, melainkan untuk hidup di dalamnya dengan kesadaran, tanpa kemelekatan. Dengan memanfaatkan kehidupan untuk mengembangkan *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*, seseorang secara bertahap mengatasi belenggu saṁsāra hingga mencapai pembebasan, keadaan di mana "Raja Kematian tidak lagi melihatnya."

39.
"DUNIA BAGAIKAN KERETA KERAJAAN YANG DIHIAS INDAH"

Etha passathimaṁ lokaṁ
cittaṁ rājarathūpamaṁ
yattha bālā visīdanti
natthi saṅgo vijānataṁ.

"Marilah melihat dunia ini bagaikan kereta kerajaan yang dihias indah. Orang-orang dungu tenggelam di dalamnya, tetapi bagi mereka yang bijaksana tidak ada keterikatan terhadapnya."

[***Dhammapada*: Syair 171** ~ Bab XIII – *Lokavagga* (Dunia)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Pangeran Abhaya"

Ketika berdiam di *Vihāra* Veluvana, Sang Buddha membabarkan syair ke-171 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada Pangeran Abhaya (Abhayarājakumāra).

Suatu waktu, Pangeran Abhaya pulang kembali dengan kemenangan setelah berhasil memberantas sebuah pemberontakan di perbatasan negara. Raja Bimbisāra sangat senang kepadanya sehingga selama tujuh hari, Abhaya yang telah memberikan kejayaan dan kemuliaan negara, mendapat sambutan dan hiburan bersama seorang gadis penari untuk menghiburnya.

Pada hari terakhir, ketika si penari sedang menghibur pangeran dan teman-temannya di taman, penari itu terkena stroke yang hebat. Dia terjatuh dan meninggal dunia seketika. Pangeran terkejut dan amat sangat sedih.

Dengan kesedihan besar, pangeran pergi menemui Sang Buddha untuk mencari pelipur lara. Kepadanya, Sang Buddha berkata, "O pangeran, air mata yang engkau cucurkan melalui kelahiran yang berulang-ulang tidak dapat diukur. Kumpulan-kumpulan dunia ini (*khandha*) adalah tempat di mana orang dungu terlelap di dalamnya."

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

"Marilah melihat dunia ini bagaikan kereta kerajaan yang dihias indah. Orang-orang dungu tenggelam di dalamnya, tetapi bagi mereka yang bijaksana tidak ada keterikatan terhadapnya."

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Dunia memang indah

Sang Buddha tidak mengatakan bahwa dunia itu jelek. Beliau justru mengatakan dunia itu "*cittaṁ*" (penuh warna, memesona, menarik). Alam yang indah, musik, seni, keluarga, jabatan, kekayaan, teknologi, semuanya dapat terlihat sangat menarik. Masalahnya bukan pada dunia itu sendiri. Masalahnya adalah kemelekatan terhadap dunia.

2. Seperti kereta kerajaan

Pada zaman Sang Buddha, kereta kerajaan merupakan simbol kemewahan, kekuasaan, status, kejayaan. Namun kereta hanyalah benda yang dapat rusak, lapuk, dihancurkan, ditinggalkan. Demikian pula dengan seluruh kenikmatan dunia.

3. Orang dungu tenggelam di dalamnya

Kata "*visīdanti*" berarti tenggelam, terjerumus, karam. Mengapa? Karena mereka percaya "aku akan bahagia selamanya jika memiliki ini". Padahal, kekayaan berubah, pasangan berubah, tubuh berubah, jabatan berubah, kesehatan berubah. Ketika perubahan datang, muncullah kekecewaan, kemarahan, kesedihan, keputusasaan.

4. Orang bijaksana tidak melekat

Sang Buddha tidak mengatakan agar jangan bekerja atau jangan memiliki keluarga. Yang Beliau ajarkan adalah tidak melekat. Artinya, boleh memiliki tetapi tidak diperbudak oleh milik itu.

5. Inilah Jalan menuju kebebasan

Semakin sedikit kemelekatan, semakin sedikit penderitaan. Semakin besar kebijaksanaan, semakin ringan hati. Inilah kebebasan batin yang menjadi tujuan praktik *Dhamma*.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Dunia memiliki daya tarik yang kuat.
- Keindahan luar tidak menunjukkan hakikat sebenarnya.
- Masalahnya bukan dunia, melainkan kemelekatan yang akan melahirkan penderitaan.
- Orang yang tidak bijaksana tenggelam dalam daya tarik dunia.
- Orang bijaksana menikmati kehidupan tanpa diperbudak olehnya.
- Kebijaksanaan menghasilkan ketidakmelekatan.
- Ketidakmelekatan berbeda dari ketidakpedulian.
- Dunia perlu diamati dengan kebijaksanaan.
- Kebebasan batin lahir dari pelepasan, bukan dari penolakan terhadap dunia.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Kebijaksanaan: melihat realitas melampaui penampilan luarnya.
- Ketidakmelekatan: tidak menggenggam hal-hal duniawi sebagai sumber kebahagiaan yang kekal.
- Perhatian penuh: menyadari munculnya ketertarikan, keinginan, dan kemelekatan.
- Kesederhanaan: menggunakan materi sesuai kebutuhan tanpa diperbudak olehnya.
- Pengendalian diri: tidak mengikuti setiap daya tarik dan keinginan indrawi.
- Keseimbangan batin: tetap tenang ketika memperoleh maupun kehilangan.
- Kejernihan pandangan: membedakan antara nilai sejati dan kemegahan yang hanya bersifat sementara.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 170

Dhammapada syair 170 menyatakan bahwa dunia hendaknya dipandang seperti gelembung air atau fatamorgana. Manusia perlu melihat ketidakstabilan dan sifat menipu dari dunia. *Dhammapada* syair 171 menyatakan bahwa melihat kemegahan dunia tetapi tidak melekat. Jadi hubungan keduanya sangat erat.

Dhammapada syair 170 adalah tentang jangan tertipu oleh ketidakkekalan. Adapun *Dhammapada* syair 171 adalah tentang jangan terikat pada kemegahan yang tidak kekal.

Dengan kata lain, *Dhammapada* syair 170 adalah melihat dunia sebagai gelembung air dan fatamorgana; dan *Dhammapada* syair 171 adalah melihat dunia sebagai kereta kerajaan yang indah. Keduanya mengarah kepada "*yathābhūta-dassana*" (melihat kenyataan sebagaimana adanya).

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 172 dan 173

Hubungannya bahkan sangat menarik. *Dhammapada* syair 171 berbicara mengenai tidak melekat terhadap dunia. *Dhammapada* syair 172 mengatakan bahwa orang yang sebelumnya lengah tetapi kemudian menjadi tidak lengah dapat "menerangi dunia seperti bulan yang terbebas dari awan". *Dhammapada* syair 173 juga berbicara mengenai perubahan melalui perbuatan baik.

Sehingga terdapat perkembangan: *Dhammapada* syair 171 adalah tentang melihat dunia dengan kebijaksanaan; *Dhammapada* syair 172 adalah tentang meninggalkan kelengahan; *Dhammapada* syair 173 adalah tentang mengubah kehidupan melalui kebajikan.

Artinya, memahami ketidakmelekatan bukan hanya aktivitas intelektual. Ia harus menghasilkan perubahan kehidupan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 167–169

Dhammapada syair 167–169 mendahului *Dhammapada* syair 171 ini dan berbicara mengenai tidak mengejar yang rendah, tidak hidup dalam kelengahan, menjalani kehidupan sesuai Dhamma, menghindari perbuatan jahat.

Urutannya sangat logis: *Dhammapada* syair 167 - jangan mengejar kehidupan yang rendah; *Dhammapada* syair 168 - bangun dan jangan lengah; *Dhammapada* syair 169 - hidup sesuai Dhamma; *Dhammapada* syair 170 - lihat dunia sebagai tidak kekal; *Dhammapada* syair 171 - lihat kemegahan dunia tanpa kemelekatan.

Dengan demikian, *Dhammapada* syair 171 bukan Ajaran yang berdiri sendiri. Ia merupakan bagian dari alur pendidikan batin dalam *Lokavagga* (Bab tentang dunia).

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 277–279

Dhammapada syair 277–279 terkenal dengan tiga karakteristik keberadaan, yakni *anicca* (ketidakkekalan), *dukkha* (ketidakmemuaskan), dan *anattā* (tanpa inti diri).

Dhammapada syair 171 sangat dekat terutama dengan aspek *anicca* dan *anattā*. Apabila seseorang benar-benar memahami bahwa segala sesuatu yang menjadi objek kemelekatan terus berubah, kemelekatan menjadi semakin tidak masuk akal.

Dapat dirumuskan: *anicca* dipahami → kemelekatan melemah → *dukkha* berkurang → pemahaman semakin mendalam → *paññā* berkembang.

Hubungan Dengan Empat Kebenaran Mulia

Dhammapada syair 171 juga dapat dibaca melalui kerangka Empat Kebenaran Mulia (*Cattāri Ariyasaccāni*), yakni:

Dukkha

Ketika kita melekat pada sesuatu yang berubah, kita mengalami penderitaan. Contoh “saya harus selalu sehat” tetapi tubuh berubah; “anak saya harus selalu seperti yang saya inginkan” tetapi anak berubah; “pekerjaan saya harus selalu aman” tetapi kondisi ekonomi berubah; “orang lain harus selalu menghargai saya” tetapi pendapat orang lain berubah.

Samudaya

Sumber penderitaan berkaitan dengan *taṇhā* (nafsu keinginan/kehausan) dan *upādāna* (kemelekatan). Dunia bukan masalah utama. Kemelekatan kita kepada dunia adalah masalahnya.

Nirodha

Ketika kemelekatan dilepaskan, penderitaan yang berasal dari kemelekatan tersebut berkurang dan akhirnya dapat berakhir.

Magga

Jalan menuju pelepasan tersebut adalah latihan *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*.

Hubungan Dengan *Paṭiccasamuppāda*

Dhammapada syair 171 dapat pula dipahami melalui *Paṭiccasamuppāda* (sebab musabab yang saling bergantungan), misalnya: kontak → perasaan → keinginan → kemelekatan → menjadi → penderitaan.

Seseorang melihat mobil mewah. Awalnya hanya melihat. Kemudian perasaannya mengatakan "bagus". Kemudian muncul "saya ingin". Kemudian muncul "saya harus memilikinya". Kemudian muncul "kalau saya tidak memilikinya maka saya merasa gagal". Kemudian muncul penderitaan dalam bentuk kecemasan, iri hati, frustrasi, dan lain-lain.

Penyebab penderitaan bukan semata-mata objeknya. Yang menyebabkan penderitaan adalah proses batin yang berkembang menjadi kemelekatan.

Hubungan Dengan Tiga Latihan (*Tisikkhā*)

Dhammapada syair 171 sangat cocok dijadikan kerangka praktik, yakni: *Sīla* - mengendalikan perbuatan agar tidak diperbudak keinginan; *Samādhi* - mengembangkan kemampuan melihat pikiran tanpa langsung mengikutinya; *Paññā* – melihat "ini muncul karena kondisi", "ini berubah", "ini tidak dapat dijadikan tempat bergantung sepenuhnya", akhirnya tidak ada kemelekatan (*natthi saṅgo*).

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 171 ini populer karena memakai perumpamaan kereta kerajaan yang indah dan mudah dibayangkan untuk menggambarkan gemerlap dunia. Pesannya bersifat universal, yakni manusia mudah terpesona oleh penampilan dan kemudian melekat pada kekayaan, kekuasaan, kecantikan, atau kedudukan. Namun, syair ini juga menawarkan jalan

keluar yang praktis—melihat dunia dengan pemahaman sehingga dapat menggunakannya tanpa diperbudak olehnya. Perumpamaan tersebut tetap aktual, bahkan dalam era media sosial dan budaya konsumsi.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 171 ini sangat relevan di tengah budaya modern yang menampilkan kemewahan, gaya hidup, kecantikan, jabatan, dan popularitas sebagai ukuran keberhasilan. Iklan dan media sosial kerap menyerupai "kereta kerajaan" yang indah, yang menarik perhatian, tetapi tidak selalu memperlihatkan kenyataan di baliknya. Syair ini mengajak umat Buddha untuk menikmati dan menggunakan kemajuan dunia secara bijaksana tanpa menjadikannya sumber identitas atau kebahagiaan mutlak. Dengan perhatian penuh dan kebijaksanaan, seseorang dapat hidup aktif di tengah masyarakat tanpa tenggelam dalam konsumerisme, persaingan, dan pencitraan.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, semisal membedakan kebutuhan yang nyata dari keinginan yang muncul karena gengsi; tidak menilai harga diri berdasarkan penampilan, kendaraan, rumah, jabatan, atau kekayaan; menikmati kenyamanan tanpa menganggapnya harus dimiliki selamanya; menjalani hidup sederhana dan menggunakan sumber daya secara bertanggung jawab; merenungkan bahwa benda-benda yang menarik akan usang, rusak, atau berpindah kepemilikan; bertanya sebelum membeli: "Apakah saya membutuhkan benda ini, atau hanya ingin terlihat berhasil?"

Dalam keluarga, semisal tidak mengukur kebahagiaan keluarga hanya berdasarkan tingkat materi; mengutamakan kasih sayang, kejujuran, waktu bersama, dan komunikasi; tidak membandingkan pasangan atau anak dengan keluarga lain; mengajarkan anak agar tidak menjadikan merek dan gaya hidup sebagai ukuran nilai diri; menerima perubahan dalam hubungan tanpa berusaha menguasai anggota keluarga; menggunakan harta keluarga untuk kebutuhan, pendidikan, kebajikan, dan kesejahteraan bersama.

Dalam pekerjaan dan bisnis, semisal tidak melekat secara berlebihan pada jabatan, gelar, fasilitas, atau kekuasaan; menjalankan pekerjaan sebagai bentuk tanggung jawab dan pelayanan; tidak mengorbankan integritas demi keuntungan atau promosi; menerima keberhasilan tanpa menjadi sombong dan menerima kegagalan tanpa kehilangan arah hidup; mengingat bahwa kedudukan dan kondisi bisnis selalu dapat berubah; menggunakan keuntungan dengan bijaksana bagi perusahaan, pekerja, masyarakat, dan lingkungan.

Dalam pendidikan, semisal tidak menganggap nilai dan gelar sebagai satu-satunya ukuran keberhasilan; mengembangkan karakter, keterampilan, dan kebijaksanaan selain prestasi akademik; tidak memilih pendidikan hanya demi gengsi lembaga atau gelar; menggunakan

pengetahuan untuk memberikan manfaat kepada orang lain; menghindari persaingan yang dilandasi iri hati; memahami bahwa kepandaian tanpa moralitas dapat membawa kerugian.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal tidak menilai seseorang berdasarkan pakaian, kendaraan, rumah, atau kedudukannya; menghormati manusia berdasarkan perilaku dan kebajikannya; tidak mengikuti gaya hidup tertentu hanya agar diterima kelompok; mengembangkan kepedulian terhadap mereka yang kurang beruntung; tidak terjebak dalam perebutan pengaruh, penghormatan, dan status sosial; menggunakan kedudukan untuk melayani, bukan menguasai.

Dalam penggunaan media sosial, semisal menyadari bahwa unggahan sering hanya menampilkan bagian kehidupan yang telah dipilih dan dihias; tidak membandingkan keseluruhan kehidupan sendiri dengan cuplikan terbaik kehidupan orang lain; tidak mengejar tanda suka, pengikut, dan komentar sebagai sumber harga diri; berhenti mengikuti konten yang terus membangkitkan iri hati, keserakahan, atau ketidakpuasan; tidak membeli sesuatu hanya karena dipromosikan figur populer; menggunakan media sosial untuk belajar, berkomunikasi, dan menyebarkan kebaikan.

Dalam menghadapi perolehan dan kehilangan, semisal bersyukur ketika memperoleh sesuatu tanpa menganggapnya akan bertahan selamanya; tidak menjadi sombong ketika dipuji atau berhasil; tidak kehilangan seluruh makna hidup ketika harta, kedudukan, atau popularitas berkurang; menyadari bahwa perolehan dan kehilangan merupakan bagian dari kondisi dunia; memusatkan perhatian pada kualitas batin yang tetap dapat dikembangkan; belajar melepaskan sesuatu yang sudah tidak dapat dipertahankan.

Dalam meditasi dan latihan spiritual, semisal mengamati keinginan ketika muncul tanpa segera mengikutinya; memperhatikan sensasi menyenangkan dan menyadari bahwa sensasi itu berubah; tidak melekat pada pengalaman meditasi yang tenang atau membahagiakan; merenungkan sifat tidak kekal dari tubuh, perasaan, persepsi, bentukan batin, dan kesadaran; menjaga indra agar tidak terus-menerus mengejar objek yang menarik; mengembangkan keseimbangan antara hidup bermasyarakat dan latihan batin; melatih *sīla*, *samādhi*, dan *paññā* sebagai Jalan menuju pelepasan.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- "Kereta kerajaan" apakah yang paling memikat saya saat ini—kekayaan, penampilan, jabatan, popularitas, atau pengakuan?
- Apakah saya menggunakan benda dan kedudukan secara bijaksana, atau justru identitas dan kebahagiaan saya bergantung kepadanya?
- Seberapa sering saya menilai diri sendiri dan orang lain berdasarkan penampilan luar?

- Apakah media sosial membantu saya melihat kehidupan secara jernih atau membuat saya semakin membandingkan, menginginkan, dan melekat?
- Bagaimana sikap saya ketika sesuatu yang saya banggakan berubah, rusak, hilang, atau tidak lagi dihargai?
- Keinginan apakah yang dapat saya sederhanakan agar kehidupan menjadi lebih damai dan bermakna?
- Dapatkah saya tetap terlibat dalam keluarga, pekerjaan, dan masyarakat dengan sungguh-sungguh tanpa tenggelam dalam kemelekatan?

Kesimpulan

Dhammapada syair 171 mengajarkan bahwa dunia memang tampak indah dan memikat, laksana kereta kerajaan yang dihias megah. Namun, keindahan itu tidak kekal dan mudah menimbulkan kemelekatan bagi mereka yang belum memahami *Dhamma*. Sebaliknya, orang bijaksana memandang segala kenikmatan dunia sebagai sesuatu yang bersifat sementara. Mereka tetap bekerja, berkarya, mencintai keluarga, dan memanfaatkan berbagai sarana kehidupan, tetapi tidak menjadikan semua itu sebagai sumber kebahagiaan yang mutlak. Dalam praktik sehari-hari, syair ini mengajak umat Buddha untuk mengembangkan *paññā* (kebijaksanaan) sehingga mampu menikmati kehidupan dengan penuh tanggung jawab tanpa diperbudak oleh keinginan dan kemelekatan. Dengan cara demikian, batin menjadi lebih tenang, bebas dari penderitaan yang timbul akibat perubahan, dan semakin mendekati tujuan tertinggi Ajaran Buddha, yaitu kebebasan dari segala belenggu batin (*Nibbāna*).

40.
"MERANGKAI KEBAJIKAN SEPERTI MERANGKAI BUNGA"

Yathāpi puppharāsimhā
kayirā mālāguṇe bahū
evaṁ jātena maccena
kattabbaṁ kusalaṁ bahuṁ.

“Seperti rangkaian bunga yang terdiri dari kumpulan bunga-bunga, begitulah hendaknya rangkaian kebajikan dilakukan orang sepanjang hidupnya.”

[***Dhammapada*: Syair 53** ~ Bab IV – *Pupphavagga* (Bunga-Bunga)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

“Kisah Visākhā”

Ketika berdiam di *Vihāra* Pubbārāma di Sāvatthī, Sang Buddha membabarkan syair ke-53 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada Visākhā, donatur utama *Vihāra* Pubbārāma.

Visākhā adalah anak perempuan seorang hartawan dari Bhaddiya bernama Danancaya, dan istrinya yang bernama Sumanadevi. Visākhā juga merupakan cucu dari Mendaka, salah seorang dari lima hartawan paling kaya yang ada di wilayah kerajaan Raja Bimbisāra.

Ketika Visākhā berusia tujuh tahun, Sang Buddha berkunjung ke Bhaddiya. Pada kesempatan itu, hartawan Mendaka mengajak Visākhā bersama dengan lima ratus pengawalnya untuk memberikan penghormatan kepada Sang Buddha. Setelah mendengarkan khotbah *Dhamma* dari Sang Buddha, Visākhā, kakeknya, beserta semua lima ratus pengawalnya mencapai tingkat kesucian *Sotāpatti*.

Ketika Visākhā dewasa, dia menikah dengan Puṇṇavaḍḍhana, putra Migāra, seorang hartawan dari Sāvatthī. Suatu hari, ketika Migāra sedang makan siang, seorang *bhikkhu* berhenti untuk ber-*piṇḍapāta* di depan rumahnya. Sayangnya, Migāra mengabaikan *bhikkhu* tersebut.

Visākhā, melihat hal ini, berkata kepada *bhikkhu* tersebut, "Maafkan saya, yang mulia *bhikkhu*, ayah mertua saya hanya makan makanan basi." Mendengar hal ini, Migāra menjadi sangat marah dan menyuruh Visākhā untuk pergi.

Tetapi Visākhā mengatakan bahwa ia tidak akan pergi dan dia akan memanggil delapan wali yang dikirim oleh ayahnya untuk menemani dan menasihatinya. Wali-wali tersebutlah yang akan memutuskan apakah Visākhā bersalah atau tidak bersalah.

Ketika para wali telah berkumpul, Migāra berkata pada mereka, "Ketika saya sedang makan nasi dan susu dengan mangkuk emas, Visākhā mengatakan bahwa saya sedang makan makanan basi. Untuk kesalahan itu, saya akan mengirimnya pulang."

Kemudian Visākhā menjelaskan sebagai berikut, "Ketika saya melihat ayah mertua saya membiarkan seorang *bhikkhu* berdiri untuk ber-*piṇḍapāta*, saya berpikir bahwa ayah mertua saya tidak melakukan perbuatan baik apa pun pada saat ini. Beliau hanya memakan hasil dari perbuatan baiknya yang lampau. Maka, saya mengatakan, 'Ayah mertua saya hanya makan makanan basi.' Sekarang Tuan-Tuan, apakah yang Anda pikir? Apakah saya bersalah?"

Para wali memutuskan bahwa Visākhā tidak bersalah. Visākhā kemudian mengatakan bahwa dia adalah seseorang yang memiliki keyakinan yang kuat dan tidak tergoyahkan pada Ajaran Buddha, dan karenanya tidak dapat tinggal di rumah di mana para *bhikkhu* tidak diterima.

Juga, apabila dia tidak diberikan izin untuk mengundang para *bhikkhu* ke rumah untuk menerima *dāna* makanan dan persembahan lainnya, dia akan meninggalkan rumah tersebut. Maka Visākhā memperoleh izin untuk mengundang Sang Buddha dan para *bhikkhu* lainnya ke rumah tersebut.

Keesokan harinya, Sang Buddha dan murid-murid-Nya diundang ke rumah Visākhā. Ketika *dāna* makanan siap disajikan, Visākhā mengundang ayah mertuanya untuk bersama-sama men-*dāna*-kan makanan tersebut, tetapi ayah mertuanya tidak datang.

Setelah makan siang berakhir, sekali lagi dia mengundang ayah mertuanya, kali ini dengan pesan agar ayah mertuanya dapat datang untuk ikut mendengarkan khotbah *Dhamma* yang akan segera diberikan oleh Sang Buddha.

Ayah mertuanya merasa bahwa tidak seharusnya dia menolak untuk kedua kalinya. Tetapi gurunya, pertapa Nigantha, tidak mengizinkannya pergi, tetapi mereka sepakat bahwa ia dapat mendengarkan dari balik tirai.

Setelah mendengar khotbah Sang Buddha, Migāra mencapai tingkat kesucian *Sotāpatti*. Dia sangat berterima kasih kepada Sang Buddha dan juga menantunya. Sebagai bentuk rasa terima kasihnya, ia menyatakan bahwa mulai saat itu, Visākhā akan menjadi seperti ibunya sendiri. Oleh karenanya, Visākhā kemudian dikenal sebagai Migāramata (Ibu dari Migāra).

Visākhā melahirkan sepuluh anak laki-laki dan sepuluh anak perempuan. Di kemudian waktu lahir pula sepuluh anak laki-laki dan sepuluh anak perempuan dari setiap anak dan lalu dari setiap cucunya.

Visākhā memiliki sebuah perhiasan yang dihiasi dengan permata-permata yang mahal harganya, pemberian ayahnya pada hari pernikahannya.

Suatu hari Visākhā pergi ke *Vihāra* Jetavana bersama para pengikutnya. Saat tiba di *vihāra*, ia merasa bahwa perhiasannya sangat berat. Ia lalu melepaskan perhiasannya, membungkusnya dengan selendang, dan memberikannya kepada pelayannya untuk dibawa dan dijaganya.

Ternyata, pelayan tersebut tidak sengaja meninggalkan perhiasan tersebut di *vihāra*. Sudah menjadi kebiasaan Yang *Ariya* Ānanda untuk menyimpan barang-barang yang ditinggalkan oleh para umat.

Visākhā mengirim kembali pelayannya ke *vihāra* dan berkata, "Pergi dan lihatlah perhiasan permata itu. Jika Yang *Ariya* Ānanda telah menemukan dan menyimpannya di suatu tempat, jangan bawa pulang kembali; saya men-*dāna*-kan perhiasan permata itu kepada Yang *Ariya* Ānanda." Tetapi ternyata, Yang *Ariya* Ānanda tidak menerima *dāna* tersebut. Oleh karenanya, Visākhā memutuskan untuk menjual perhiasan tersebut dan kemudian men-*dāna*-kan hasil penjualannya.

Sayangnya, tidak ada seorang pun yang mampu membeli perhiasan tersebut. Akhirnya, Visākhā membelinya sendiri seharga sembilan *crore* dan satu *lakh*. Dengan uang ini, ia membangun sebuah *vihāra* di bagian timur kota. *Vihāra* ini kemudian dikenal dengan nama Pubbārāma.

Setelah upacara pelimpahan jasa, Visākhā mengundang seluruh anggota keluarganya. Pada malam itu, ia mengatakan kepada mereka bahwa semua keinginannya telah terpenuhi dan ia tidak lagi mempunyai keinginan lebih. Kemudian sambil melantunkan lima syair kegembiraan, ia berputar mengelilingi *vihāra*.

Beberapa *bhikkhu* yang mendengarnya, mengira Visākhā bernyanyi dan melaporkan kepada Sang Buddha bahwa Visākhā tidak seperti biasanya karena ia berkeliling *vihāra* sambil menyanyi. Untuk hal ini, Sang Buddha menjawab, "Hari ini, Visākhā telah memenuhi semua keinginannya di masa lampau maupun saat ini. Atas pencapaiannya tersebut, ia merasa gembira dan puas. Visākhā sedang melantunkan beberapa syair kegembiraan. Yang pasti ia tidak kehilangan akal sehatnya. Visākhā selama masa kehidupannya yang lampau, selalu menjadi seorang pendana yang murah hati dan bersemangat mendukung Ajaran Para Buddha. la juga berkeinginan kuat untuk melakukan perbuatan-perbuatan baik dan telah melakukan banyak perbuatan baik pada kehidupan-kehidupannya yang lampau, sebagaimana seorang ahli bunga membuat rangkaian bunga dari setumpuk bunga."

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

“Seperti rangkaian bunga yang terdiri dari kumpulan bunga-bunga, begitulah hendaknya rangkaian kebajikan dilakukan orang sepanjang hidupnya.”

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Kehidupan manusia adalah kesempatan yang langka

Dalam Ajaran Buddha, kelahiran sebagai manusia sangat sulit diperoleh. Karena itu syair ini menggunakan kalimat “*evaṁ jātena maccena*” (demikianlah seorang manusia yang telah lahir). Artinya, setelah memperoleh kelahiran manusia, seseorang memiliki kesempatan terbaik untuk mengembangkan kebajikan dan mencapai pembebasan.

2. "Bunga" melambangkan kesempatan

Bunga-bunga dalam perumpamaan melambangkan waktu, kesehatan, kemampuan, kekayaan, pengetahuan, hubungan dengan orang lain, kesempatan berbuat baik. Orang bijaksana tidak membiarkan kesempatan itu berlalu begitu saja.

3. Kebajikan tidak hanya satu macam

Sang Buddha mengatakan "*kattabbaṁ kusalaṁ bahu*" (hendaknya melakukan banyak kebajikan). "Banyak" di sini bukan sekadar banyak jumlahnya, tetapi juga beragam bentuknya. Misalnya kemurahan hati, kesabaran, kejujuran, pengendalian diri, kebijaksanaan, cinta kasih, welas asih, meditasi, penghormatan kepada guru, pelayanan kepada masyarakat, memaafkan. Semua merupakan rangkaian "bunga kebajikan."

4. Jangan puas dengan satu kebajikan

Ada orang berpikir "Saya sudah pernah ber-*dāna*." Tetapi Sang Buddha mengajarkan agar kebajikan terus dilakukan. Seperti seorang perangkai bunga yang tidak berhenti setelah membuat satu rangkaian, seorang praktisi *Dhamma* juga terus mengembangkan kebajikan sepanjang hidup.

5. Kebajikan memperindah kehidupan

Rangkaian bunga menjadi indah karena banyak bunga disusun bersama. Demikian pula kehidupan menjadi indah karena dipenuhi berbagai kebajikan. Seseorang yang murah hati, sabar, jujur, rendah hati, penuh cinta kasih, akan menjadi pribadi yang membawa kebahagiaan bagi banyak orang.

6. Kebajikan sebagai landasan menuju pembebasan

Dalam Buddhisme, kebajikan bukan tujuan akhir. Kebajikan merupakan dasar bagi ketenangan batin (*samādhi*), kebijaksanaan (*paññā*), pencapaian *Nibbāna*. Karena itu Sang Buddha mendorong umat untuk terus memperbanyak kebajikan, bukan demi pujian, melainkan demi pemurnian batin.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Kehidupan manusia merupakan kesempatan berharga.
- Satu kehidupan dapat menghasilkan banyak kebaikan.
- Kebajikan tidak terbatas pada pemberian materi.
- Kebaikan perlu diwujudkan dalam tindakan.
- Kebajikan dapat dilakukan setiap hari.
- Kebajikan kecil yang dilakukan secara konsisten memiliki dampak besar.

- Kebajikan perlu dilakukan dalam berbagai bentuk.
- Nilai kehidupan ditentukan oleh cara kita menggunakannya.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Kemurahan hati (*dāna*): berbagi materi, waktu, tenaga, pengetahuan, dan perhatian.
- Moralitas (*sīla*): menjaga perilaku agar tidak merugikan diri sendiri maupun makhluk lain.
- Pengembangan batin (*bhāvanā*): melatih konsentrasi, cinta kasih, dan kebijaksanaan.
- Cinta kasih (*mettā*): mengharapkan semua makhluk hidup berbahagia.
- Welas asih (*karuṇā*): tergerak untuk membantu meringankan penderitaan.
- Kegembiraan altruistis (*muditā*): turut berbahagia atas keberhasilan dan kebahagiaan orang lain.
- Ketekunan: melakukan kebaikan secara terus-menerus.
- Kepedulian: peka terhadap kebutuhan orang lain dan lingkungan.
- Kebijaksanaan (*paññā*): memilih kebajikan yang tepat, bermanfaat, dan sesuai keadaan.
- Tanpa pamrih: berbuat baik tanpa menjadikannya sarana mencari pujian atau pengakuan.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan Dengan *Dhammapada* Syair 183

Tidak berbuat jahat, memperbanyak kebajikan, dan membersihkan batin. Adapun *Dhammapada* syair 53 menekankan pada bagian “memperbanyak kebajikan”.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 51 dan 52

Hubungannya sangat erat. *Dhammapada* syair 51 adalah tentang bunga yang indah tetapi tidak beraroma dibandingkan dengan kata-kata indah yang tidak dilaksanakan. *Dhammapada* syair 52 adalah tentang bunga yang indah dan harum dibandingkan dengan kata-kata baik yang dilaksanakan. *Dhammapada* syair 53 adalah tentang dari bunga yang banyak dapat dibuat banyak rangkaian, demikian pula manusia harus melakukan banyak kebajikan.

Jadi terdapat perkembangan logis: *Dhammapada* syair 51 → jangan hanya berbicara; *Dhammapada* syair 52 → laksanakan apa yang baik; *Dhammapada* syair 53 → lakukan kebaikan secara banyak dan konsisten.

Dengan kata lain, *Dhammapada* syair 51 mengkritik ketidaksesuaian antara kata dan perbuatan; *Dhammapada* syair 52 memuji keselarasan kata dan perbuatan; *Dhammapada* syair 53 mengajak memperbanyak perbuatan baik itu. Ini membuat ketiga syair tersebut sangat relevan untuk pendidikan karakter.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 54–57

Dhammapada syair 53 juga menjadi jembatan menuju syair berikutnya.

Dhammapada syair 54 adalah tentang harumnya bunga tidak dapat melawan arah angin, tetapi harumnya kebajikan orang baik menyebar ke segala arah.

Dhammapada syair 55 adalah tentang dari berbagai macam aroma, "harum *sīla*" (*sīlagandha*) adalah yang tertinggi.

Dhammapada syair 56 adalah tentang harumnya kebajikan bahkan melampaui keharuman benda-benda duniawi.

Dhammapada syair 57 adalah tentang orang yang memiliki *sīla* sempurna, hidup dengan *appamāda* dan memahami *Dhamma* dengan benar tidak dapat ditemukan jalannya oleh Māra.

Maka terdapat perkembangan: *Dhammapada* syair 53 - memperbanyak kebajikan → *Dhammapada* syair 54 - kebajikan menghasilkan "keharuman" → *Dhammapada* syair 55 - keharuman *sīla* lebih tinggi daripada keharuman materi → *Dhammapada* syair 56 - pengaruh kebajikan sangat luas → *Dhammapada* syair 57 - kebajikan yang disertai kewaspadaan dan pemahaman membawa pada pembebasan.

Ini menunjukkan bahwa *Dhammapada* syair 53 sebenarnya bukan sekadar syair tentang "berbuat baik", tetapi bagian dari rangkaian pemikiran tentang transformasi moral dan spiritual manusia.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 21

Dhammapada syair 21 mengatakan bahwa kewaspadaan adalah Jalan menuju keabadian (*Nibbāna*) dan kelengahan adalah jalan menuju kematian. Hubungannya dengan *Dhammapada* syair 53 sangat kuat.

Mengapa seseorang harus memperbanyak kebajikan? Karena waktu hidup terbatas. Manusia adalah *macca*, makhluk fana. Dengan demikian, *Dhammapada* syair 21 menekankan jangan menyia-nyiakan kehidupan, *Dhammapada* syair 53 menjelaskan salah satu cara menggunakan kehidupan secara benar yakni memperbanyak perbuatan baik (*kusala*).

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 24

Dhammapada syair 24 berbicara tentang orang yang memiliki *appamāda*, usaha, perhatian, pengendalian diri, yang membuat kesejahteraannya berkembang. Ini sangat sesuai dengan *Dhammapada* syair 53 sebab memperbanyak kebajikan tidak mungkin dilakukan apabila

seseorang hidup dalam kemalasan, kelengahan, ketidakpedulian, penundaan. Jadi, kusala membutuhkan *appamāda*.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 183

Dhammapada syair 183 adalah salah satu syair paling fundamental, yakni tentang menghindari segala perbuatan jahat, mengembangkan segala kebajikan, dan membersihkan batin sendiri.

Dhammapada syair 53 terutama menekankan bagian kedua "*kusalassa upasampadā*", yakni mengembangkan kebajikan. Tetapi, harus diperhatikan bahwa *Dhammapada* syair 53 tidak boleh dipahami secara sempit sebagai sekadar mengumpulkan pahala.

Dalam keseluruhan Buddha *Dhamma*, kebajikan perlu menjadi dasar bagi: *sīla* → *samādhi* → *paññā*, dan akhirnya mencapai pembebasan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 116

Dhammapada syair 116 mengajarkan tentang segeralah melakukan kebajikan dan jauhkan pikiran dari kejahatan. Pesannya hampir merupakan pasangan alami dengan *Dhammapada* syair 53.

Dhammapada syair 53 adalah tentang melakukan banyak kebajikan. *Dhammapada* syair 116 adalah tentang jangan menunda melakukan kebajikan. Maka prinsip praktisnya adalah jangan hanya berniat berbuat baik dan jangan menunggu kesempatan besar, tetapi mulailah sekarang.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 122

Dhammapada syair 122 memperingatkan agar seseorang tidak menganggap keburukan kecil tidak berarti. Sedikit demi sedikit kejahatan dapat memenuhi seseorang. Secara paralel, sedikit demi sedikit kebaikan juga dapat membentuk karakter yang baik.

Ini adalah salah satu interpretasi praktis paling penting dari metafora bunga. Satu bunga tidak membuat rangkaian. Tetapi banyak bunga yang dikumpulkan dan dirangkai menghasilkan sesuatu yang indah.

Demikian pula, satu tindakan baik mungkin kecil, namun ribuan tindakan baik akan membentuk karakter, dan karakter baik akan membangun kehidupan yang baik.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 157–160

Dhammapada syair 157–160 menekankan pentingnya menjaga diri. Khususnya gagasan bahwa diri sendiri adalah pelindung bagi diri sendiri. Ini melengkapi *Dhammapada* syair 53. Sebab, berbuat banyak kebajikan bukan hanya membantu orang lain, tetapi juga membangun diri menjadi pribadi yang lebih baik.

Karena itu, merawat kesehatan, mengembangkan disiplin, menjaga pikiran dari kebencian, belajar *Dhamma* dan berlatih meditasi juga dapat menjadi bagian dari pengembangan kehidupan yang kusala apabila dilakukan dengan motivasi dan cara yang benar.

Hubungan Dengan *Paṭiccasamuppāda* Dan Hukum *Kamma*

Dhammapada syair 53 dapat dipahami dalam konteks *kamma*. Dalam Buddhisme, tindakan yang disengaja memiliki konsekuensi. Karena itu, kehidupan manusia merupakan kesempatan untuk terus membentuk kondisi mental dan *kamma* melalui pikiran, ucapan, dan perbuatan badan jasmani.

Namun perlu kehati-hatian bahwa "banyak kebajikan" tidak berarti sekadar mengumpulkan sebanyak mungkin "poin pahala". Dalam Buddhisme, kualitas batin juga sangat penting. Dua orang mungkin melakukan tindakan yang sama tetapi satu orang melakukannya karena keserakahan atau pencitraan, dan satu orang lainnya melakukannya karena *mettā*, *karuṇā*, *saddhā* dan kebijaksanaan. Secara spiritual, kualitasnya tidak sama.

Jadi *kusala* harus dipahami bukan sekadar "terlihat baik", melainkan sesuatu yang berakar pada kondisi batin yang sehat dan mendukung pelemahan *lobha*, *dosa*, dan *moha*.

Hubungan Dengan *Dāna*, *Sīla*, *Bhāvanā*

Dalam kehidupan umat Buddha, *Dhammapada* syair 53 dapat diterapkan melalui tiga bidang besar, yakni:

***Dāna* (kemurahan hati)**

Contohnya ber-*dāna* makanan, membantu *vihāra*, membantu orang sakit, membantu pendidikan, berbagi pengetahuan, memberikan waktu, memberikan perhatian. Yang penting, *dāna* tidak harus selalu berupa uang. Waktu juga dapat menjadi *dāna*. Tenaga juga dapat menjadi *dāna*. Pengetahuan juga dapat menjadi *dāna*. Bahkan senyum dan perhatian yang tulus dapat menjadi bentuk kebajikan apabila dilakukan dengan batin yang tepat.

***Sīla* (moralitas)**

Misalnya tidak membunuh, tidak mencuri, menghindari perilaku seksual yang salah, tidak berbohong, tidak menggunakan zat yang melemahkan kewaspadaan. *Sīla* adalah cara mengubah kehidupan sehari-hari menjadi "bunga-bunga kebajikan".

***Bhāvanā* (pengembangan batin)**

Misalnya meditasi, *mettā-bhāvanā*, perhatian terhadap napas, mengembangkan *sati*, merenungkan ketidakkekalan, mengembangkan *paññā*. Dengan demikian, *Dhammapada* syair 53 tidak berhenti pada aktivitas sosial. Ia juga masuk ke transformasi batin.

Hubungan Dengan Sepuluh Perbuatan Bajik (*Dasa Puññakiriyāvatthu*)

Syair ini dapat diterapkan melalui sepuluh landasan kebajikan, yakni ber-*dāna*, menjaga *sīla*, bermeditasi, menghormati, melayani, berbagi jasa, bergembira atas jasa orang lain, mendengarkan *Dhamma*, mengajarkan *Dhamma*, meluruskan pandangan.

Hubungan Dengan *Pāramī*

Syair ini juga sejalan dengan pengembangan Sepuluh Kesempurnaan (*Pāramī*), yakni *dāna*, *sīla*, *nekkhamma*, *paññā*, *viriya*, *khanti*, *sacca*, *adhiṭṭhāna*, *mettā*, *upekkhā*. Semua berkembang melalui praktik yang dilakukan berulang-ulang.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 53 ini populer karena menggunakan perumpamaan bunga dan rangkaian bunga yang indah, sederhana, serta mudah diingat. Pesannya bersifat positif dan membangkitkan semangat, yakni dari satu kehidupan dapat dihasilkan banyak kebajikan. Syair ini juga tidak membatasi kebaikan pada satu bentuk tertentu sehingga dapat diterapkan oleh siapa pun, dalam keadaan apa pun. Gambaran merangkai bunga menegaskan bahwa kebajikan-kebajikan kecil, apabila dihimpun dan dilakukan dengan tekun, dapat membentuk kehidupan yang indah dan bernilai.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 53 ini relevan bagi umat Buddha masa kini karena kehidupan modern menyediakan banyak kesempatan sekaligus tantangan untuk berbuat baik. Teknologi, pendidikan, pekerjaan, dan jejaring sosial dapat digunakan untuk menolong, berbagi pengetahuan, menjaga lingkungan, serta menyebarkan pesan yang bermanfaat. Syair ini mengingatkan bahwa kesibukan dan keterbatasan bukan alasan untuk menunda kebajikan. Setiap orang dapat merangkai "bunga-bunga kebajikan" melalui tindakan kecil yang tulus dan konsisten sehingga kehidupan menjadi indah, bermakna, dan bermanfaat.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, semisal menjaga ucapan agar jujur, lembut, bermanfaat, dan tepat waktu; mengendalikan kemarahan, keserakahan, iri hati, serta kebiasaan merugikan; menjaga kesehatan agar tubuh dapat digunakan untuk melakukan kebajikan; mengembangkan rasa syukur atas kehidupan dan kesempatan yang dimiliki; mengakui kesalahan dan bersedia memperbaikinya; memanfaatkan waktu luang untuk belajar, bermeditasi, atau membantu orang lain; melakukan kebajikan tanpa selalu menunggu pujian atau balasan.

Dalam keluarga, semisal mendengarkan pasangan, orang tua, atau anak dengan penuh perhatian; berbicara dengan lembut, terutama ketika terjadi perbedaan pendapat; membantu pekerjaan rumah tanpa selalu menunggu diminta; merawat orang tua yang lanjut usia dengan kasih saying; memenuhi tanggung jawab keluarga secara jujur dan disiplin; tidak membawa kemarahan dari tempat kerja ke dalam rumah; mengajarkan nilai kejujuran, tanggung jawab, kasih sayang, dan kemurahan hati kepada anak melalui teladan; saling memaafkan dan tidak terus mengungkit kesalahan masa lalu; menyisihkan sebagian penghasilan untuk membantu anggota keluarga yang membutuhkan; melakukan kegiatan kebajikan bersama, seperti ber-*dāna*, mengunjungi orang sakit, membaca *Dhamma*, atau bermeditasi.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal menolong tetangga yang sakit, lanjut usia, atau mengalami kesulitan; berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan gotong royong; menjaga kebersihan serta fasilitas umum; menghormati perbedaan agama, suku, budaya, dan pandangan politik; tidak menyebarkan prasangka atau memprovokasi konflik; membela orang yang diperlakukan tidak adil dengan cara bijaksana dan damai; menjadi pendonor darah atau terlibat dalam kegiatan kemanusiaan; membantu masyarakat memperoleh pendidikan dan informasi yang benar; menjaga lingkungan dengan mengurangi sampah dan penggunaan bahan sekali pakai; memberikan bantuan yang benar-benar dibutuhkan, bukan sekadar yang mudah diberikan.

Dalam pekerjaan dan dunia usaha, semisal bekerja dengan jujur, teliti, disiplin, dan bertanggung jawab; tidak melakukan korupsi, manipulasi, penipuan, atau penyalahgunaan jabatan; memperlakukan rekan kerja secara adil dan manusiawi; membantu rekan yang kesulitan tanpa merasa terancam oleh keberhasilannya; memberikan penghargaan kepada orang yang memang berjasa; menyampaikan kritik secara membangun, bukan mempermalukan; tidak menyebarkan gosip atau menjatuhkan nama baik rekan kerja; menggunakan sumber daya organisasi secara bertanggung jawab; menghasilkan barang dan jasa yang bermanfaat serta tidak membahayakan konsumen; memperhatikan kesejahteraan pekerja, keselamatan kerja, dan kelestarian lingkungan; menjadikan keuntungan sebagai sarana menciptakan manfaat, bukan sebagai satu-satunya tujuan.

Dalam pendidikan, semisal mengajar dengan sungguh-sungguh dan penuh kesabaran; memperlakukan peserta didik secara adil; membantu mahasiswa yang mengalami kesulitan belajar; memberikan penilaian secara objektif dan transparan; menanamkan integritas, tanggung jawab, dan kepedulian sosial; menghubungkan teori dengan persoalan nyata dalam kehidupan; menjadi teladan, bukan hanya menyampaikan nasihat.

Dalam penggunaan media sosial, semisal memeriksa kebenaran informasi sebelum membagikannya; tidak menyebarkan hoaks, fitnah, kebencian, atau aib orang lain; tidak menulis komentar ketika sedang dikuasai kemarahan; menggunakan bahasa yang santun meskipun berbeda pendapat; membagikan pengetahuan dan pesan yang bermanfaat; memberikan dukungan kepada orang yang sedang mengalami kesulitan; menghargai privasi dan meminta izin sebelum mengunggah informasi tentang orang lain; tidak mengejar perhatian dengan merendahkan atau mempermalukan pihak lain; membatasi penggunaan media sosial agar tidak menimbulkan kelengahan dan kecanduan.

Dalam menghadapi kesulitan, semisal menghadapi masalah dengan kesabaran, bukan menyalahkan semua orang; memandang kegagalan sebagai bahan pembelajaran; tidak membalas perlakuan buruk dengan kebencian; meminta pertolongan ketika memang diperlukan; mengembangkan empati karena pengalaman menderita membuat kita lebih memahami penderitaan orang lain; tetap menjaga *sīla* meskipun berada dalam tekanan; menggunakan pengalaman sulit untuk menolong orang yang menghadapi keadaan serupa; menerima hal yang tidak dapat diubah sambil memperbaiki hal yang masih dapat diperbaiki.

Dalam latihan meditasi, semisal menyediakan waktu secara teratur untuk bermeditasi, meskipun hanya 10–15 menit; mengembangkan perhatian penuh terhadap tubuh, perasaan, pikiran, dan fenomena batin; menyadari kemarahan sebagai kemarahan tanpa langsung bertindak mengikutinya; mengembangkan cinta kasih kepada diri sendiri dan semua makhluk; melatih keseimbangan batin ketika mengalami keadaan menyenangkan maupun tidak menyenangkan; tidak menjadikan meditasi sebagai sarana melarikan diri dari tanggung jawab; membawa perhatian penuh ke dalam kegiatan sehari-hari: makan, berjalan, bekerja, berbicara, dan mendengarkan; menggunakan ketenangan yang diperoleh untuk bertindak lebih bijaksana.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- "Bunga-bunga" apakah yang saya miliki saat ini—waktu, pengetahuan, kekayaan, tenaga, pengalaman, atau keterampilan?
- Sudahkah saya merangkai kemampuan dan kesempatan tersebut menjadi perbuatan yang bermanfaat?

- Apakah kehidupan saya lebih banyak digunakan untuk mengumpulkan bagi diri sendiri atau untuk menciptakan manfaat bagi makhluk lain?
- Kebajikan apa yang selama ini saya tunda karena merasa belum mempunyai cukup waktu, kemampuan, atau materi?
- Selain memberikan materi, dalam bentuk apa lagi saya dapat melakukan *kusala*?
- Apakah penggunaan teknologi dan media sosial saya menghasilkan kebajikan atau justru menambah keserakahan, kebencian, dan kebingungan?
- Jika kehidupan saya berakhir hari ini, "rangkaian kebajikan" apakah yang telah saya tinggalkan?

Kesimpulan

Dhammapada syair 53 mengajarkan bahwa kehidupan manusia adalah kesempatan yang sangat berharga untuk menghasilkan sebanyak mungkin kebajikan. Seperti seorang perangkai bunga yang mampu membuat banyak untaian dari setumpuk bunga, demikian pula setiap orang hendaknya memanfaatkan waktu, kemampuan, dan kesempatan yang dimiliki untuk terus melakukan kusala—perbuatan baik yang berakar pada kebijaksanaan dan kemurnian batin. Kebajikan yang dilakukan secara konsisten tidak hanya membawa manfaat bagi sesama, tetapi juga menjadi landasan bagi berkembangnya *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*, yang pada akhirnya mengarah pada pencapaian kebebasan sejati, yaitu *Nibbāna*.

41.
"MENGAPA TERTAWA DAN BERGEMBIRA DI SAAT DUNIA INI TERUS TERBAKAR"

Ko nu hāso kimānando
niccaṁ pajjalite sati
andhakārena onaddhā
padīpaṁ na gavesatha.

"Mengapa tertawa? Mengapa bergembira? Di saat dunia ini terus terbakar. Diliputi oleh kegelapan batin, mengapa kalian tidak mencari penerangan?"

[***Dhammapada*: Syair 146** ~ Bab XI – *Jarāvagga* (Usia Tua)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Teman-Teman Visākhā"

Ketika berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-146 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada teman-teman Visākhā.

Terdapat 500 orang pria dari Sāvatthī. Mereka mengharapkan istri-istrinya menjadi orang yang murah hati, baik hati, dan bersusila seperti Visākhā. Kelima ratus pria tersebut mengirim para istrinya kepada Visākhā agar menjadi teman dekat Visākhā.

Pada pesta Bacchanalian yang berlangsung selama tujuh hari, istri-istri tersebut mengambil semua minuman keras yang ditinggalkan suami mereka dan kemudian meminumnya tanpa diketahui oleh Visākhā. Karena perbuatan yang tidak baik itu, mereka dipukuli oleh suami mereka.

Pada kejadian lainnya, mereka hendak mendengarkan khotbah Sang Buddha. Mereka memohon agar Visākhā membawa mereka kepada Sang Buddha, tetapi secara diam-diam mereka masing-masing membawa sebotol kecil minuman keras yang disembunyikan di dalam bajunya.

Pada saat tiba di *vihāra*, mereka meminum semua minuman keras yang mereka bawa dan membuang botol-botol tersebut. Visākhā memohon kepada Sang Buddha untuk mengajarkan *Dhamma* kepada mereka. Pada saat itu, para wanita menjadi mabuk, bernyanyi, menari, bertepuk tangan, melompat-lompat di dalam *vihāra*. Sang Buddha melihat tangan Māra di dalam perilaku memalukan wanita-wanita tersebut.

Sang Buddha berkata pada diri sendiri, " Māra tidak boleh diberi kesempatan".

Oleh karena itu, tubuh Sang Buddha memancarkan sinar biru gelap yang menyebabkan wanita-wanita tersebut ketakutan dan mulai sadar. Kemudian Sang Buddha menghilang dari tempat duduknya dan berdiri di atas Gunung Meru. Dari tempat tersebut, Beliau memancarkan sinar putih yang menerangi langit bagaikan diterangi oleh seribu bulan.

Setelah itu, Sang Buddha berkata kepada kelima ratus wanita tersebut, "Sebagai wanita, kalian tidak seharusnya datang ke *vihāra* dalam keadaan batin tidak sadar. Karena kalian telah lengah, Māra mendapat kesempatan untuk membuat kalian berkelakuan yang memalukan, tertawa, menyanyi keras-keras dalam *vihāra*. Sekarang berusahalah untuk memadamkan api hawa nafsu yang terdapat di dalam diri kalian."

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

"Mengapa tertawa? Mengapa bergembira? Di saat dunia ini terus terbakar. Diliputi oleh kegelapan batin, mengapa kalian tidak mencari penerangan?"

Lima ratus wanita itu mencapai tingkat kesucian *Sotāpatti* setelah khotbah *Dhamma* berakhir.

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. "Mengapa tertawa? Mengapa bergembira?"

Sang Buddha bukan melarang kebahagiaan. Beliau tidak mengatakan bahwa umat Buddha tidak boleh tersenyum atau menikmati hidup. Yang diberikan penekanan adalah kegembiraan yang lahir dari kebodohan batin; kegembiraan yang membuat lupa akan kenyataan; kegembiraan yang membuat lengah terhadap praktik *Dhamma*. Orang boleh menikmati kehidupan, tetapi jangan sampai tenggelam di dalamnya.

2. "Dunia selalu terbakar"

Inilah inti syair. Apa yang dimaksud dengan "terbakar"? Dalam Ajaran Buddha, dunia terbakar oleh api keserakahan (*lobha*), api kebencian (*dosa*), dan api kebodohan batin (*moha*). Hal ini sejalan dengan khotbah terkenal *"Ādittapariyāya Sutta"* (Khotbah tentang Api), ketika Sang Buddha menjelaskan bahwa seluruh pengalaman indra "sedang terbakar" oleh nafsu, kebencian, dan kegelapan batin.

Selain itu dunia juga terbakar oleh kelahiran, penuaan, penyakit, kematian, kesedihan, ratap tangis, keputusasaan. Jadi "api" bukan api fisik, melainkan penderitaan batin yang terus berlangsung.

3. "Diliputi kegelapan"

Kegelapan adalah ketidaktahuan (*avijjā*). Manusia sering mengira harta akan memberi kebahagiaan abadi, kecantikan akan bertahan selamanya, tubuh akan selalu sehat, keluarga akan selalu bersama, kedudukan akan selalu aman. Semua itu merupakan bentuk kegelapan batin.

4. "Mengapa tidak mencari penerangan (pelita)?"

Penerangan (pelita) melambangkan kebijaksanaan (*paññā*), *Dhamma*, Jalan Mulia Berunsur Delapan, pencerahan. Seseorang yang memiliki pelita kebijaksanaan mampu melihat kenyataan sebagaimana adanya.

Makna Filosofis

Syair ini mengajarkan bahwa hidup sangat singkat, kesenangan dunia tidak bertahan lama, penderitaan merupakan bagian dari kehidupan yang berkondisi, kebijaksanaan adalah satu-satunya penerang. Selama seseorang belum memperoleh kebijaksanaan, ia masih berjalan dalam kegelapan.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Dunia dan kehidupan berada dalam proses perubahan dan pelapukan.
- Dunia dibakar oleh kekotoran batin.
- Kesenangan duniawi tidak dapat dijadikan sandaran yang kekal
- Syair ini tidak melarang kebahagiaan yang sehat.
- Ketidaktahuan merupakan kegelapan utama.
- Manusia perlu mencari pelita kebijaksanaan.
- Perenungan terhadap kematian membangkitkan kewaspadaan.
- Kebijaksanaan mengubah cara menjalani kehidupan.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Kewaspadaan: tidak terlena oleh kenikmatan dan kesibukan sementara.
- Kebijaksanaan: memahami ketidakkekalan dan hakikat penderitaan.
- Keberanian: bersedia menghadapi kenyataan usia tua, penyakit, dan kematian.
- Kesungguhan: tidak menunda latihan *Dhamma* dan perbuatan baik.
- Perhatian penuh: menyadari keadaan tubuh dan batin sebagaimana adanya.
- Ketidakmelekatan: tidak menggantungkan kebahagiaan pada sesuatu yang terus berubah.
- Tanggung jawab spiritual: berusaha menerangi batin melalui *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 21

Dhammapada syair 21 mengatakan bahwa kewaspadaan (*appamāda*) adalah Jalan menuju keabadian (*Nibbāna*), sedangkan kelengahan adalah jalan menuju kematian. Hubungannya dengan *Dhammapada* syair 146 sangat erat.

Dhammapada syair 146 mengatakan bahwa dunia sedang terbakar sehingga mengapa tidak mencari terang. *Dhammapada* syair 21 mengatakan agar jangan lengah. Keduanya mempunyai pesan "jangan hidup secara otomatis". Jangan hanya: lahir → sekolah → bekerja → mencari uang → menikah → mengejar status → tua → mati.

Sang Buddha mengajak manusia berhenti sejenak dan melihat kehidupan dengan kebijaksanaan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 23 dan 24

Dhammapada syair 23 dan 24 menekankan ketekunan, usaha, perhatian, pengendalian diri, kemurnian perilaku.

Hubungannya adalah *Dhammapada* syair 146 adalah menyadarkan bahaya dan *Dhammapada* syair 23 dan 24 adalah mengajarkan respons terhadap bahaya tersebut. Kesadaran bahwa hidup terbakar tidak cukup. Harus ada tindakan: *sati* → *viriya* → *samādhi* → *paññā*.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 277–279

Ini merupakan hubungan yang sangat penting. *Dhammapada* syair 277 mengatakan "*sabbe saṅkhārā aniccā*". *Dhammapada* syair 278 mengatakan "*sabbe saṅkhārā dukkha*". *Dhammapada* syair 279 mengatakan "*sabbe dhammā anattā*". Ketiga syair tersebut mengajarkan cara melihat realitas dengan kebijaksanaan.

Dhammapada syair 146 mengatakan bahwa dunia sedang terbakar. *Dhammapada* syair 277–279 memberikan kerangka kebijaksanaan untuk memahami mengapa kita tidak boleh melekat pada dunia tersebut.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 153 dan 154

Hubungan ini bahkan lebih dalam. *Dhammapada* syair 153 mengatakan bahwa dalam banyak kelahiran kita mengembara mencari pembuat rumah. *Dhammapada* syair 154 mengatakan bahwa wahai pembuat rumah, engkau telah terlihat. Syair tersebut menggambarkan pembebasan dari *taṇhā* (kehausan/*craving*), yang menjadi "pembuat rumah" kehidupan berulang.

Dengan demikian, *Dhammapada* syair 146 - carilah terang; *Dhammapada* syair 153 - sadari mengapa kita terus berputar dalam kehidupan; *Dhammapada* syair 154 - hancurkan sebab

yang membangun rumah itu. Jadi *Dhammapada* syair 146 sebenarnya merupakan pintu masuk menuju pembebasan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 148

Dhammapada syair 148 menyatakan bahwa tubuh mengalami kehancuran dan kehidupan berakhir dalam kematian. Karena itu syair 146–150 harus dibaca sebagai satu rangkaian, yakni: *Dhammapada* syair 146 - dunia terbakar; *Dhammapada* syair 147 - tubuh tidak stabil; *Dhammapada* syair 148 - tubuh akan hancur dan kehidupan berakhir dalam kematian; *Dhammapada* syair 149 - tulang-tulang akan menjadi sisa; *Dhammapada* syair 150 - tubuh adalah "kota" yang pada akhirnya mengalami usia tua dan kematian.

Jadi *Dhammapada* syair 146 bukanlah pesimisme yang berdiri sendiri. Ia merupakan awal dari meditasi mendalam tentang tubuh, ketidakkekalan, dan kematian.

Hubungan Dengan Tiga Corak Universal Kehidupan (*Tilakkhaṇa*)

Syair ini sangat berkaitan dengan *anicca* (ketidakkekalan) - segala sesuatu berubah, kegembiraan duniawi tidak bertahan; *dukkha* (penderitaan) - semua yang berkondisi pada akhirnya membawa ketidakpuasan; *anattā* (tanpa inti diri) - tidak ada sesuatu pun yang dapat dimiliki selamanya.

Hubungan Dengan Empat Kebenaran Mulia

Dhammapada syair 146 dapat dibaca melalui kerangka Empat Kebenaran Mulia (*Cattāri Ariyasaccāni*), yakni: *Dukkha* - dunia sedang terbakar (ada kelahiran, usia tua, penyakit, kematian, kehilangan dan penderitaan); *Samudaya* - manusia terus mengalami penderitaan karena ada *taṇhā*, kemelekatan dan ketidaktahuan; *Nirodha* - ada kemungkinan terbebas dari keterikatan; *Magga* - mencari "terang" dengan menempuh Jalan *Dhamma*.

Dhammapada syair 273–276 kemudian menyebut Jalan Mulia Berunsur Delapan sebagai Jalan terbaik dan Jalan menuju berakhirnya penderitaan.

Hubungan Dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Kata "*padīpa*" (terang) tidak boleh dipahami hanya sebagai pengetahuan intelektual. Terang harus diwujudkan melalui praktik, yakni: *Paññā – Sammā-diṭṭhi* dan *Sammā-saṅkappa*; *Sīla – Sammā-vācā*, *Sammā-kammanta*, *Sammā-ājīva*; *Samādhi – Sammā-vāyāma*, *Sammā-sati*, *Sammā-samādhi*. Jadi, mencari terang sama dengan mengembangkan seluruh Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 146 ini populer karena menggunakan gambaran yang kuat dan mudah diingat, yakni dunia yang terbakar, manusia yang diselimuti kegelapan, dan pelita yang harus dicari. Pertanyaan "Mengapa kalian tidak mencari pelita?" terasa seperti seruan langsung untuk membangunkan manusia dari kelengahan. Pesannya juga bersifat universal karena setiap orang menghadapi perubahan, kehilangan, usia tua, penyakit, dan kematian. Walaupun bernada tegas, syair ini tetap menawarkan harapan, yakni kegelapan batin bukan keadaan yang tidak dapat diubah karena pelita *Dhamma* dan kebijaksanaan dapat ditemukan serta dikembangkan.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 146 ini sangat relevan ketika kehidupan modern dipenuhi hiburan tanpa henti, konsumerisme, persaingan, informasi berlebihan, dan pencarian pengakuan di media sosial. Seseorang dapat tampak bahagia, tetapi batinnya sebenarnya terbakar oleh keinginan, kecemasan, kemarahan, iri hati, dan ketakutan kehilangan. Syair ini mengajak umat Buddha berhenti sejenak, menyadari keadaan batin, dan mencari "pelita" melalui pembelajaran *Dhamma*, pelaksanaan *sīla*, meditasi, serta pengembangan kebijaksanaan. Pesannya bukan agar manusia menolak kegembiraan, melainkan agar menikmati kebahagiaan secara bijaksana tanpa terlena dan melekat.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, semisal menyediakan waktu untuk merenungkan ketidakkekalan dan memeriksa apakah kehidupan telah dijalani sesuai nilai-nilai *Dhamma*.

Dalam keluarga, semisal tidak membiarkan kemarahan, ego, dan keinginan untuk menang membakar keharmonisan. Perselisihan diselesaikan melalui kesabaran, komunikasi yang benar, dan cinta kasih.

Dalam pekerjaan, semisal bekerja dengan jujur dan bertanggung jawab tanpa diperbudak ambisi, jabatan, persaingan, ataupun keuntungan material.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal tidak ikut menyebarkan kebencian dan permusuhan. Menjadi "pelita" melalui perilaku yang adil, damai, dan bermanfaat bagi sesama.

Dalam penggunaan media sosial, semisal membatasi konsumsi hiburan yang berlebihan, tidak mengejar perhatian semata, serta tidak mudah terbakar oleh komentar, berita provokatif, dan perbandingan sosial.

Dalam menghadapi kesenangan, semisal menikmati kebahagiaan yang wajar dengan penuh kesadaran sambil memahami bahwa pengalaman tersebut tidak kekal dan tidak dapat dijadikan tempat perlindungan sejati.

Dalam menghadapi kesulitan, semisal tidak tenggelam dalam keputusasaan, tetapi menggunakan masalah sebagai kesempatan memahami *dukkha*, melatih kesabaran, dan mengembangkan kebijaksanaan.

Dalam latihan meditasi, semisal mengamati bagaimana keinginan, kemarahan, dan kebingungan muncul serta lenyap tanpa langsung mengikuti atau menolaknya.

Dalam latihan spiritual, semisal menjadikan *dāna*, *sīla*, meditasi, pembelajaran *Dhamma*, dan pergaulan dengan sahabat spiritual sebagai bagian teratur dari kehidupan.

Dalam menggunakan waktu, semisal tidak terus-menerus menunda kebajikan. Kesadaran bahwa kehidupan tidak pasti menjadi dorongan untuk berbuat baik sekarang juga.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Apakah kesibukan dan kesenangan membuat saya melupakan kenyataan tentang usia tua, penyakit, perpisahan, dan kematian?
- "Api" apakah yang paling sering membakar batin saya—keserakahan, kemarahan, kecemburuan, ketakutan, atau kebingungan?
- Apakah kebahagiaan yang saya kejar membawa kedamaian sejati atau hanya mengalihkan perhatian untuk sementara?
- Dalam bagian kehidupan manakah saya masih diselimuti "kegelapan" karena enggan melihat kenyataan sebagaimana adanya?
- Sudahkah saya secara aktif mencari dan menyalakan "pelita" melalui belajar *Dhamma*, menjaga *sīla*, bermeditasi, dan mengembangkan kebijaksanaan?
- Jika kehidupan saya tidak sepanjang yang dibayangkan, kebajikan atau tanggung jawab penting apakah yang tidak seharusnya saya tunda?
- Apakah cara hidup saya hari ini membawa batin menuju terang dan kebebasan atau semakin jauh ke dalam kelengahan?

Kesimpulan

Dhammapada syair 146 merupakan seruan yang kuat agar manusia tidak terlena oleh kesenangan yang bersifat sementara. Ketika Sang Buddha bertanya, "Mengapa tertawa? Mengapa bergembira?", Beliau tidak menolak kebahagiaan, melainkan menggugah kita untuk melihat kenyataan bahwa kehidupan yang tidak dipahami dengan benar dipenuhi oleh "api" keserakahan, kebencian, kebodohan batin, serta penderitaan akibat kelahiran, penuaan, penyakit, dan kematian. Pelita yang dianjurkan untuk dicari adalah kebijaksanaan yang tumbuh melalui praktik *sīla* (moralitas), *samādhi* (konsentrasi), dan *paññā* (kebijaksanaan). Dengan pelita inilah seseorang dapat menembus kegelapan batin, memadamkan api *kilesa*, dan melangkah menuju pembebasan. Oleh karena itu, syair ini tetap sangat relevan bagi umat

Buddha masa kini sebagai pengingat untuk menikmati kehidupan secara bijaksana, tanpa kehilangan kesadaran akan hakikat kehidupan dan pentingnya menempuh Jalan Mulia menuju kedamaian sejati.

42.
"DIRI SENDIRI PUN BUKAN MILIKNYA"

Puttā matthi dhanammatthi
iti bālo vihaññati
attā hi attano natthi
kuto puttā kuto dhanaṁ.

"'Aku mempunyai anak, aku mempunyai harta benda,' demikianlah orang dungu merisaukannya. Padahal dirinya sendiri sesungguhnya bukan miliknya; bagaimana mungkin anak dan harta benda itu menjadi miliknya?"

[***Dhammapada*: Syair 62** ~ Bab V – *Bālavagga* (Orang Dungu)]

Latar Belakang Kisah (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Ananda, Seorang Hartawan"

Ketika berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-62 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada seorang hartawan, bernama Ananda.

Suatu ketika, hiduplah seorang hartawan yang sangat kaya raya, bernama Ananda di Sāvatthī. Meskipun dia memiliki delapan puluh *crore*, dia tidak mau memberikan sesuatu apa pun untuk ber-*dāna*.

Kepada anaknya, Mulasiri, dia sering mengatakan, "Janganlah berpikir bahwa kekayaan yang kita miliki saat ini cukup banyak. Jangan berikan sesuatu apa pun yang kau punyai, namun buatlah semakin bertambah. Jika tidak, kekayaanmu akan menghilang." Orang kaya ini memiliki lima guci berisi emas yang dikubur di dalam rumahnya dan ia meninggal dunia tanpa memberitahukan tempat penyimpanan guci itu kepada putranya.

Ananda, hartawan yang telah meninggal tersebut, dilahirkan kembali di sebuah perkampungan pengemis, tidak jauh dari Sāvatthī. Semenjak ibunya sedang mengandung, penghasilan dan keberuntungan para pengemis menurun.

Penduduk perkampungan itu berpikir bahwa pasti ada seseorang yang tidak beruntung dan membawa kesialan di antara mereka. Dengan membagi diri mereka ke dalam kelompok-kelompok kecil dan dengan proses eliminasi, mereka sampai pada kesimpulan bahwa pengemis wanita yang sedang mengandung itulah yang mendatangkan kesialan bagi mereka. Karenanya, ia diusir keluar dari desa.

Ketika anaknya lahir, penampilannya sangat jelek dan menjijikkan. Jika pengemis wanita itu pergi mengemis sendirian, ia akan memperoleh hasil seperti biasanya, namun jika ia pergi bersama putranya, ia tidak mendapatkan apa pun.

Jadi, ketika putranya bertambah dewasa dan dapat mandiri, ibunya memberikan sebuah mangkuk di tangannya dan meninggalkannya. Ketika pengemis muda itu berkelana ke Sāvatthī, ia teringat rumahnya dan kehidupannya yang lampau. Jadi, ia mengunjungi rumah tersebut.

Ketika anak-anak dari putranya, Mulasiri, melihatnya, mereka sangat ketakutan melihat penampilannya yang buruk dan mulai menangis. Para pelayan kemudian memukulinya dan melemparnya keluar rumah.

Sang Buddha yang sedang melakukan *piṇḍapāta* melihat peristiwa itu dan meminta Yang *Ariya* Ānanda untuk mengundang Mulasiri. Ketika Mulasiri datang, Sang Buddha memberitahukannya bahwa pengemis muda tadi adalah ayahnya sendiri pada kehidupan yang lampau. Tetapi Mulasiri tidak dapat memercayainya.

Sang Buddha kemudian meminta pengemis muda itu untuk menunjukkan di mana letak lima buah guci emas dahulu dikubur. Hanya dengan demikian, Mulasiri dapat menerima kebenarannya dan sejak saat itu, ia menjadi umat awam pengikut Sang Buddha.

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

"'Aku mempunyai anak, aku mempunyai harta benda,' demikianlah orang dungu merisaukannya. Padahal dirinya sendiri sesungguhnya bukan miliknya; bagaimana mungkin anak dan harta benda itu menjadi miliknya?"

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Akar penderitaan adalah rasa "milikku"

Dalam Ajaran Buddha terdapat tiga bentuk pandangan salah yang sangat kuat, yakni "ini milikku", "inilah aku", dan "inilah diriku". Ketiganya muncul karena ketidaktahuan (*avijjā*). Ketika seseorang berkata "rumahku", "anakku", "hartaku", sesungguhnya ia sedang membangun identitas berdasarkan sesuatu yang tidak kekal.

2. Bahkan tubuh ini bukan milik kita

Inilah inti syair ini. Tubuh ini akan menjadi tua, sakit, berubah, akhirnya mati. Sering kali kita ingin tubuh selalu sehat. Namun kenyataannya tubuh tidak selalu mengikuti keinginan kita. Karena itu Sang Buddha mengatakan, “Jika diri sendiri saja tidak dapat dikuasai sepenuhnya, bagaimana mungkin hal-hal lain benar-benar menjadi milik kita?” Ini berkaitan erat dengan Ajaran *Anattā* (Tanpa inti diri yang kekal).

3. Semua kepemilikan bersifat sementara

Dalam kehidupan sehari-hari kita berkata “mobilku”, “rumahku”, “rekeningku”, “usahaku”. Secara hukum dunia memang benar. Namun secara *Dhamma* semuanya hanya “dipinjam sementara”. Pada saat meninggal, rumah harus ditinggalkan, uang harus ditinggalkan, jabatan harus ditinggalkan, nama besar pun harus ditinggalkan.

4. Kasih sayang berbeda dengan kemelekatan

Syair ini sering disalahartikan. Sang Buddha tidak pernah mengajarkan agar orang tua tidak mencintai anak. Yang dilepaskan adalah rasa memiliki, rasa menguasai, rasa bahwa orang lain harus selalu sesuai keinginan kita. Kasih sayang sejati justru muncul ketika tidak ada kemelekatan.

5. Semua hubungan merupakan pertemuan sementara

Dalam Buddhisme, orang tua, anak, pasangan, sahabat, adalah hubungan yang muncul karena kondisi (*paccaya*). Ketika kondisi berubah, hubungan pun berubah. Memahami hal ini membuat seseorang lebih bijaksana.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Kemelekatan pada gagasan “milikku” menimbulkan penderitaan.
- Tubuh dan kehidupan pun tidak dapat dikuasai sepenuhnya.
- Anak bukanlah objek kepemilikan orang tua.
- Kekayaan bersifat tidak tetap.
- Rasa memiliki perlu digantikan dengan tanggung jawab.
- Ketidakmelekatan bukan berarti tidak mencintai.
- Segala sesuatu akhirnya harus ditinggalkan.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Kebijaksanaan: memahami keterbatasan kepemilikan dan pengendalian.
- Ketidakmelekatan: mencintai dan menggunakan sesuatu tanpa menggenggamnya secara berlebihan.
- Tanggung jawab: merawat keluarga dan kekayaan sebagai amanah yang harus digunakan dengan benar.
- Kemurahan hati: menggunakan kekayaan untuk memberi manfaat, bukan hanya menimbunnya.
- Kerendahan hati: menyadari bahwa tidak segala sesuatu dapat dikendalikan.
- Penerimaan: bersedia menghadapi perubahan, kehilangan, dan perpisahan.

- Cinta kasih: mencintai anak dan keluarga tanpa memperlakukan mereka sebagai objek kepemilikan.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 61

Dhammapada syair 61 mengatakan bahwa jika seseorang tidak menemukan teman yang lebih baik atau setara, lebih baik berjalan sendiri daripada bergaul dengan orang dungu.

Hubungannya dengan syair 62 adalah *Dhammapada* syair 61 adalah tentang siapa yang kita ikuti dan *Dhammapada* syair 62 adalah tentang apa yang kita lekati. Lingkungan yang salah dapat memperkuat keserakahan, gengsi, ambisi, status, materialisme, rasa "aku" dan "milikku". Karena itu, memilih lingkungan pergaulan juga merupakan bagian dari latihan membebaskan diri dari kemelekatan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 63

Dhammapada syair 63 mengatakan bahwa orang yang mengetahui kedunguannya setidaknya memiliki kebijaksanaan, sedangkan orang yang merasa dirinya bijaksana padahal sebenarnya dungu justru benar-benar dungu. Hubungannya sangat jelas.

Orang yang berkata "aku mempunyai anak dan kekayaan" belum tentu dungu. Tetapi orang yang berpikir "karena aku memiliki anak dan kekayaan maka aku pasti aman" mulai terjebak dalam kedunguan.

Kebijaksanaan dimulai ketika kita mampu berkata "Aku mempunyai, tetapi aku tidak memiliki secara mutlak."

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 75

Dhammapada syair 75 membedakan antara jalan yang membawa pada keuntungan duniawi dan Jalan menuju *Nibbāna*. Ini melengkapi *Dhammapada* syair 62.

Kekayaan duniawi mempunyai nilai praktis. Tetapi kekayaan duniawi bukan tujuan tertinggi kehidupan buddhis. Ada perbedaan antara menggunakan harta untuk kehidupan yang baik dan menjadikan harta sebagai tujuan akhir kehidupan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 277–279

Tiga syair terkenal, yakni *Dhammapada* syair 277 tentang *anicca* (ketidakkekalan), *Dhammapada* syair 278 tentang *dukkha* (ketidakmemuaskan), *Dhammapada* syair 279 tentang *anattā* (tanpa inti diri).

Dhammapada syair 62 dapat dilihat sebagai penerapan praktis dari tiga karakteristik tersebut. Kita melekat kepada anak dan harta karena kita gagal melihat bahwa mereka berubah (*anicca*). Menggantungkan kebahagiaan kepada sesuatu yang berubah akan menghasilkan kegelisahan/penderitaan (*dukkha*). Padahal, kita tidak mempunyai kendali mutlak atasnya karena berkarakteristik *anattā*.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 154

Dhammapada syair 154 terkenal dengan ungkapan tentang pembuat rumah yang telah terlihat. Rumah dalam konteks tersebut dapat dipahami secara spiritual sebagai konstruksi kehidupan yang dibangun oleh keinginan dan kemelekatan.

Dhammapada syair 62 berbicara mengenai "*puttā*" (anak) dan "*dhanaṁ*" (kekayaan). Keduanya dapat menjadi "rumah" tempat batin membangun identitas "aku adalah orang kaya", "aku adalah ayah dari orang hebat", "aku adalah ibu dari keluarga ini", "aku adalah pemilik ini". Semakin kuat identitas tersebut, semakin besar ketakutan ketika semuanya berubah.

Hubungan Dengan Empat Kebenaran Mulia

Dhammapada syair 62 dapat dibaca melalui kerangka Empat Kebenaran Mulia, yakni: *Dukkha* - orang tersebut mengalami penderitaan/kegelisahan (*vihaññati*); *Samudaya* - penyebabnya adalah kemelekatan dan kehausan (*taṇhā/upādāna*) terhadap anak dan harta; *Nirodha* - jika kemelekatan dilepaskan maka penderitaan yang berasal dari kemelekatan itu dapat berakhir; *Magga* - jalannya adalah latihan *sīla*, *samādhi*, *paññā*, perhatian penuh, pengembangan kebijaksanaan, dan pelepasan kemelekatan.

Dengan demikian, *Dhammapada* syair 62 sebenarnya merupakan Ajaran yang sangat padat mengenai mekanisme *dukkha*.

Hubungan Dengan *Paṭiccasamuppāda*

Secara lebih mendalam, kita dapat melihat pola: *avijjā* → *saṅkhāra* → *viññāṇa* → *nama-rupa* → *salayatana* → *phassa* → *vedanā* → *taṇhā* → *upādāna* → *bhava* → *jāti* → *jarāmaraṇa* dan *dukkha*.

Pada tingkat praktis “aku punya anak” dapat berubah menjadi “anakku harus selalu begini”. Kemudian “kalau anakku gagal maka aku gagal”. Kemudian “kalau anakku meninggalkan aku maka hidupku hancur”. Begitulah *taṇhā* → *upādāna* → *dukkha* bekerja dalam kehidupan sehari-hari.

Hubungan Dengan Hukum *Kamma*

Dhammapada syair 62 bukan berarti bahwa harta tidak penting karena setelah mati semuanya hilang. Ajaran Buddha memberikan penekanan lain bahwa yang mengikuti makhluk bukanlah hartanya, tetapi *kamma*-nya.

Karena itu, pertanyaan buddhis yang lebih penting bukan berapa banyak yang saya tinggalkan, melainkan bagaimana saya menggunakan apa yang saya miliki. Kekayaan dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan keluarga, pendidikan, membantu orang lain, ber-*dāna*, mendukung kehidupan para *bhikkhu*, mendukung kegiatan *Dhamma*, membantu masyarakat. Dengan demikian, harta berubah dari objek kemelekatan menjadi sarana kebajikan.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 62 ini populer karena menyentuh dua hal yang sangat dekat dengan kehidupan manusia, yakni anak-anak dan kekayaan. Pernyataan bahwa bahkan diri sendiri bukanlah milik kita terasa menggugah dan menantang cara pandang yang biasa. Pesannya sederhana, tetapi mendalam, yakni manusia menderita bukan semata-mata karena memiliki keluarga atau harta, melainkan karena melekat dan menganggap semuanya dapat dikuasai secara permanen. Syair ini juga sering digunakan untuk menjelaskan *anicca*, *dukkha*, dan *anattā* melalui pengalaman yang mudah dipahami.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 62 ini sangat relevan dalam kehidupan modern ketika harga diri sering diukur berdasarkan kekayaan, status, keberhasilan anak, dan banyaknya kepemilikan. Orang dapat bekerja tanpa batas, mengendalikan kehidupan anak, atau merasa kehilangan identitas ketika kekayaan dan kedudukannya berkurang. Syair ini mengajak umat Buddha menjalankan tanggung jawab terhadap keluarga dan harta dengan bijaksana, tetapi tanpa menjadikannya dasar kebahagiaan yang mutlak. Kita boleh berkata “milikku” sebagai istilah sehari-hari, tetapi perlu menyadari bahwa tidak ada sesuatu pun yang dapat dipertahankan selamanya.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam keluarga, semisal menyayangi pasangan dan anak tanpa memperlakukan mereka sebagai milik pribadi. Memberikan bimbingan sambil menghormati pilihan, tanggung jawab, dan perkembangan mereka.

Dalam mendidik anak, semisal tidak menjadikan prestasi anak sebagai sumber gengsi orang tua. Membantu anak membangun karakter, kebijaksanaan, dan kemandirian, bukan sekadar mengejar keberhasilan materi.

Dalam mengelola kekayaan, semisal menggunakan harta secara bertanggung jawab untuk kebutuhan, tabungan, perlindungan keluarga, usaha yang benar, kebajikan, dan bantuan kepada sesama.

Dalam pekerjaan dan bisnis, semisal bekerja tekun dan profesional tanpa menghalalkan segala cara demi memperoleh atau mempertahankan kekayaan.

Dalam menghadapi kehilangan, semisal mengingat bahwa perpisahan dan perubahan merupakan bagian dari kehidupan. Kesedihan dapat diterima dengan penuh kesadaran tanpa membiarkannya berubah menjadi keputusasaan berkepanjangan.

Dalam menghadapi keberhasilan, semisal tidak menjadi sombong karena keberhasilan, sebab kekayaan dan kedudukan muncul karena berbagai sebab serta kondisi dan dapat berubah sewaktu-waktu.

Dalam penggunaan media sosial, semisal tidak membandingkan nilai diri berdasarkan rumah, kendaraan, perjalanan, prestasi anak, atau kemewahan yang ditampilkan orang lain.

Dalam latihan ber-*dāna*, semisal melatih kemurahan hati untuk mengurangi kemelekatan. Ber-*dāna* bukan hanya memberikan benda, tetapi juga waktu, tenaga, pengetahuan, perhatian, dan pengampunan.

Dalam meditasi, semisal mengamati tubuh, perasaan, pikiran, dan keadaan batin sebagai proses yang muncul dan lenyap, bukan sebagai “aku” atau “milikku” yang tetap.

Dalam mempersiapkan usia tua dan kematian, semisal menata kehidupan, kewajiban keluarga, keuangan, dan latihan spiritual dengan baik sambil menyadari bahwa pada akhirnya setiap orang akan berpisah dari segala yang dicintai.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Apakah kebahagiaan dan harga diri saya terlalu bergantung pada keluarga, kekayaan, jabatan, atau pengakuan orang lain?
- Apakah kasih sayang saya kepada anak dan keluarga benar-benar membebaskan, atau masih bercampur dengan keinginan untuk memiliki dan mengendalikan?
- Apa yang paling saya takut kehilangan, dan kemelekatan apa yang tersembunyi di balik ketakutan tersebut?
- Apakah saya menggunakan kekayaan sebagai sarana melakukan kebajikan atau justru menjadikannya tujuan utama kehidupan?

- Ketika tubuh menua, sakit, dan tidak mengikuti keinginan, dapatkah saya melihat bahwa tubuh memang tidak sepenuhnya berada dalam kekuasaan saya?
- Jika seluruh kepemilikan harus ditinggalkan hari ini, kualitas batin dan kebajikan apakah yang benar-benar dapat saya bawa?
- Sudahkah saya mempersiapkan diri dan keluarga untuk menghadapi perubahan, perpisahan, serta kematian dengan bijaksana?

Kesimpulan

Dhammapada syair 62 mengajarkan bahwa rasa memiliki yang kuat terhadap anak, harta, maupun bahkan tubuh sendiri merupakan bentuk kebodohan batin yang lahir dari ketidaktahuan. Menurut pandangan *Dhamma*, segala sesuatu bersifat tidak kekal (*anicca*), tidak memuaskan bila dilekati (*dukkha*), dan tidak memiliki inti diri yang tetap (*anattā*). Oleh karena itu, seseorang dianjurkan untuk tetap menjalankan tanggung jawab terhadap keluarga, pekerjaan, dan harta benda dengan penuh kasih sayang dan kebijaksanaan, tetapi tanpa melekat pada gagasan "ini milikku". Dengan mengurangi kemelekatan dan memperdalam pengertian terhadap hakikat kehidupan, batin menjadi lebih damai, lebih siap menghadapi perubahan, serta semakin dekat pada Jalan menuju pembebasan (*Nibbāna*).

43.
"LEBIH BAIK MENGEMBARA SEORANG DIRI DARIPADA BERSAMA DENGAN ORANG DUNGU"

Carañce nādhigaccheyya
seyyaṁ sadisamattano
ekacariyaṁ daḷhaṁ kayirā
natthi bāle sahāyatā.

"Apabila seorang pengembara tidak menemukan teman yang setara atau lebih baik daripada dirinya, lebih baik ia mengembara seorang diri daripada bersama dengan orang dungu."

[***Dhammapada*: Syair 61** ~ Bab V – *Bālavagga* (Orang Dungu)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Seorang Murid Yang Tinggal Bersama Mahākassapa *Thera*"

Ketika berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-61 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada seorang murid yang tinggal bersama Mahākassapa *Thera*.

Ketika Mahākassapa *Thera* berdiam di dekat Rājagaha, Beliau tinggal bersama dua orang *bhikkhu* muda lainnya. Salah satu *bhikkhu* tersebut sangat hormat, patuh, dan taat kepada Mahākassapa *Thera*, tetapi *bhikkhu* yang satu lagi tidak seperti itu.

Ketika Mahākassapa *Thera* menegur kelengahan murid yang kedua dalam menjalankan kewajiban-kewajibannya, murid tersebut sangat kecewa. Pada suatu kesempatan, ia pergi ke salah satu rumah umat awam Mahākassapa *Thera* dan berbohong kepada mereka dengan mengatakan bahwa Sang *Thera* sedang sakit.

Oleh karenanya, ia mendapatkan beberapa makanan terpilih dari mereka untuk Sang *Thera*, yang ia makan makanan tersebut di perjalanan. Ketika Sang *Thera* menasihati kelakuannya itu, *bhikkhu* tersebut menjadi sangat marah.

Keesokan harinya, ketika Sang *Thera* pergi keluar untuk ber-*piṇḍapāta*, *bhikkhu* muda yang dungu ini tidak ikut. la memecahkan tempat air dan kuali, serta membakar *vihāra*.

Seorang *bhikkhu* dari Rājagaha menceritakan peristiwa ini kepada Sang Buddha. Lalu, Sang Buddha mengatakan bahwa lebih baik bagi Mahākassapa *Thera* untuk tinggal sendirian daripada tinggal bersama seorang yang dungu.

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

"Apabila seorang pengembara tidak menemukan teman yang setara atau lebih baik daripada dirinya, lebih baik ia mengembara seorang diri daripada bersama dengan orang dungu."

Bhikkhu dari Rājagaha tersebut mencapai tingkat kesucian *Sotāpatti* setelah khotbah *Dhamma* tersebut berakhir.

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Pentingnya *kalyāṇamitta* (sahabat baik dan mendukung)

Dalam Ajaran Buddha, persahabatan memiliki pengaruh yang sangat besar. Sahabat yang baik dapat mendorong berkembangnya kebijaksanaan, mengingatkan ketika berbuat salah, memberi teladan, membantu menjaga *sīla*, mendukung praktik meditasi.

Sebaliknya, teman yang buruk dapat menumbuhkan kemalasan, memperkuat keserakahan, membiasakan kebohongan, mengajak melakukan pelanggaran *sīla*, menghambat perkembangan batin.

Karena itu kualitas teman jauh lebih penting daripada banyaknya teman.

2. "Sendiri" tidak sama dengan kesepian

Banyak orang menganggap hidup sendiri identik dengan kesepian. Dalam *Dhamma*, maknanya berbeda. Yang dimaksud ialah tidak mengikuti arus yang salah; mampu berdiri di atas prinsip *Dhamma*; tidak bergantung pada pengakuan orang lain; menjaga ketenangan batin. Seseorang dapat hidup di tengah masyarakat tetapi tetap "berjalan sendiri" dalam arti tidak ikut melakukan keburukan.

3. Mengapa orang dungu berbahaya?

Dalam *Dhammapada*, "*bāla*" bukan berarti kurang cerdas secara intelektual. Yang dimaksud adalah orang yang tidak memahami Hukum *Kamma*; tidak menghargai moralitas; menolak nasihat baik; dikuasai loba, *dosa*, dan *moha*; menganggap keburukan sebagai sesuatu yang biasa. Kedunguan demikian mudah menular melalui kebiasaan, pandangan, dan pengaruh lingkungan.

4. Pengaruh lingkungan terhadap batin

Pikiran manusia mudah dipengaruhi oleh lingkungan. Sering bergaul dengan orang yang suka bergosip, mudah marah, serakah, tidak jujur, akan membuat kecenderungan batin tersebut semakin kuat. Sebaliknya, sering bersama orang yang tenang, sabar, bermoral, rajin bermeditasi, akan membantu memperkuat kualitas-kualitas baik dalam diri.

5. Berani berbeda

Syair ini mengajarkan keberanian moral. Kadang seseorang harus berani berkata untuk tidak ikut menipu, tidak ikut korupsi, tidak ikut berjudi, tidak ikut mabuk, tidak ikut menyebarkan kebencian. Walaupun akhirnya ia menjadi sendirian, itu lebih baik daripada memperoleh banyak teman tetapi kehilangan kebajikan.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Teman sangat memengaruhi kehidupan.
- Kualitas teman lebih penting daripada jumlah teman.
- Carilah teman yang lebih baik atau sebanding.
- Kesendirian lebih baik daripada pergaulan yang buruk.
- Diperlukan keteguhan hati.
- Syair ini bukan Ajaran untuk membenci orang yang belum bijaksana.
- Kemandirian batin perlu dikembangkan.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Kebijaksanaan (*paññā*): mampu menilai pengaruh suatu pergaulan.
- Persahabatan yang baik (*kalyāṇamittatā*): memilih sahabat yang mendukung pertumbuhan moral dan spiritual.
- Keteguhan hati (*adhiṭṭhāna*): mempertahankan prinsip meskipun harus berjalan sendiri.
- Kemandirian batin: tidak mudah dikendalikan oleh tekanan sosial.
- Kehati-hatian: mempertimbangkan akibat sebelum mengikuti ajakan orang lain.
- Moralitas (*sīla*): menjadikan kebajikan sebagai dasar memilih lingkungan pergaulan.
- Keberanian moral: berani menolak sesuatu yang tidak benar.
- Cinta kasih yang bijaksana: tetap menghormati orang lain tanpa membenarkan perbuatan buruknya.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 60

Dhammapada syair 60 berbunyi tentang panjangnya malam bagi orang yang berjaga, panjangnya perjalanan bagi orang yang lelah, dan panjangnya *saṁsāra* bagi orang yang tidak memahami *Saddhamma*. Kemudian, *Dhammapada* syair 61 berbicara tentang siapa yang sebaiknya menemani perjalanan tersebut.

Ada kesinambungan yang menarik, yakni *Dhammapada* syair 60 tentang perjalanan kehidupan sangat panjang dan *Dhammapada* syair 61 tentang karena perjalanan itu panjang maka pilihlah teman seperjalanan dengan bijaksana.

Jadi, kehidupan bukan perjalanan singkat. Kalau seseorang salah memilih sahabat selama bertahun-tahun, dampaknya bisa sangat besar.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 62–65

Ini bahkan lebih jelas karena *Dhammapada* syair 61 berada di antara rangkaian syair tentang *bāla* dan *paṇḍita*, yakni *Dhammapada* syair 62 membahas keterikatan terhadap anak, kekayaan, dan gagasan "ini milikku"; *Dhammapada* syair 63 menunjukkan bahaya menganggap diri sendiri bijaksana padahal sebenarnya dungu; *Dhammapada* syair 64 mengatakan bahwa seseorang dapat berdekatan dengan orang bijaksana seumur hidup tetapi tetap tidak memahami *Dhamma*; *Dhammapada* syair 65 mengatakan bahwa sebaliknya, orang yang memiliki kesiapan batin dapat memahami *Dhamma* dengan cepat ketika bergaul dengan orang bijaksana.

Jadi rangkaian *Dhammapada* syair 61–65 dapat dibaca sebagai satu pelajaran, yakni pilih lingkungan yang tepat, dekati orang bijaksana, tetapi jangan hanya dekat secara fisik—bukalah batin untuk belajar.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 66

Dhammapada syair 66 menyatakan bahwa orang dungu dapat berjalan seperti musuh terhadap dirinya sendiri dan melakukan *kamma* buruk yang menghasilkan buah pahit. Hubungannya dengan syair 61 sangat kuat.

Pergaulan yang buruk dapat membuat seseorang melakukan sesuatu yang sebenarnya merugikan dirinya sendiri. Dengan demikian: pergaulan buruk → pandangan buruk → keputusan buruk → *kamma* buruk → akibat buruk. Karena itu memilih sahabat sebenarnya merupakan bagian dari pencegahan *kamma* buruk.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 76

Dhammapada syair 76 mengajarkan agar seseorang memandang orang yang menunjukkan kesalahan sebagai orang yang menunjukkan harta karun, dan mengikuti orang bijaksana yang memberikan nasihat. Ini merupakan gambaran ideal *kalyāṇamitta*.

Dengan demikian, terdapat kontras: *Dhammapada* syair 61 - hindari persahabatan dengan orang dungu; *Dhammapada* syair 76 - dekati orang bijaksana yang berani menunjukkan kesalahan. Keduanya membentuk prinsip "Jauhi pengaruh yang merusak dan dekati pengaruh yang membangun."

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 78

Dhammapada syair 78 juga mengarahkan seseorang agar tidak bergaul dengan orang yang buruk, tetapi bergaul dengan orang yang baik dan bijaksana. Ini memperkuat bahwa *Dhammapada* syair 61 bukanlah Ajaran yang berdiri sendiri. Tema kualitas pergaulan muncul berulang kali dalam *Dhammapada*.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 328–330

Ini adalah hubungan yang sangat penting.

Dhammapada syair 328 mengatakan bahwa apabila seseorang menemukan sahabat yang baik, bijaksana, dan berperilaku baik, hendaknya ia berjalan bersamanya.

Dhammapada syair 329 kemudian mengatakan bahwa apabila tidak menemukan sahabat demikian, lebih baik berjalan seorang diri.

Dhammapada syair 330 melanjutkan gambaran tentang berjalan sendirian seperti gajah di hutan.

Jadi *Dhammapada* syair 328–330 memberikan perspektif yang sangat lengkap, yakni ada sahabat baik maka berjalan bersama, sedangkan jika tidak ada sahabat baik maka berjalan sendiri. Ini membantu mencegah salah tafsir terhadap *Dhammapada* syair 61 sebagai Ajaran untuk selalu menyendiri.

Hubungan Dengan Konsep *Kalyāṇamitta*

Dalam Ajaran Buddha terdapat konsep "*kalyāṇamitta*", yaitu sahabat yang baik atau teman yang membantu seseorang menuju perkembangan *Dhamma*.

Kalyāṇamitta bukan sekadar "teman yang baik hati". Lebih dalam daripada itu, ia adalah seseorang yang membantu kita bergerak menuju kualitas batin yang lebih baik. Ia dapat membantu kita menjaga *sīla*, mengembangkan *samādhi*, memperoleh *paññā*, memahami *Dhamma*, mengatasi kesalahan, dan tidak mudah menyerah.

Karena itu, *Dhammapada* syair 61 sebenarnya dapat dibaca bersama prinsip: jika belum menemukan *kalyāṇamitta*, jangan menggantinya dengan *pāpamitta* (teman yang membawa kepada keburukan).

Hubungan Dengan Tiga Latihan (*Tisikkhā*)

Sīla

Lingkungan sangat memengaruhi perilaku. Seseorang yang ingin menjaga *sīla* tetapi terus berada dalam lingkungan yang mendorong pelanggaran *sīla* akan menghadapi perjuangan yang jauh lebih berat. Maka, memilih teman merupakan bagian dari perlindungan *Sīla*.

Samādhi

Samādhi membutuhkan ketenangan, perhatian, disiplin, dan lingkungan yang mendukung. Jika pergaulan terus-menerus dipenuhi konflik, gosip, hiburan berlebihan, kemarahan, kecanduan, dan stimulasi tanpa henti, maka pengembangan batin menjadi lebih sulit.

Paññā

Paññā berkembang melalui mendengar *Dhamma*, refleksi, pertanyaan, diskusi, dan praktik. Sahabat yang baik dapat memperluas cara pandang kita. Sebaliknya, kelompok yang selalu membenarkan kesalahan kita dapat membuat kebijaksanaan mandek.

Hubungan Dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Dhammapada syair 61 dapat dikaitkan dengan beberapa unsur Jalan Mulia Berunsur Delapan, yakni: *Sammā-diṭṭhi* - teman memengaruhi pandangan kita; *Sammā-vācā* - lingkungan memengaruhi cara berbicara; *Sammā-kammanta* - teman memengaruhi perbuatan; *Sammā-ājīva* - lingkungan dapat memengaruhi pilihan pekerjaan dan cara memperoleh penghidupan; *Sammā-sati* - pergaulan tertentu meningkatkan atau mengurangi kewaspadaan; *Sammā-samādhi* - lingkungan yang tenang dan mendukung akan memudahkan pengembangan konsentrasi.

Dengan demikian, memilih sahabat bukan hanya masalah sosial, tetapi dapat memengaruhi seluruh Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 61 ini populer karena menyampaikan pedoman hidup yang sederhana, tegas, dan mudah diterapkan, yakni lebih baik berjalan sendiri daripada ditemani oleh orang yang membawa kita ke arah yang salah. Pesannya menyentuh pengalaman universal ketika seseorang harus memilih antara diterima dalam suatu kelompok atau mempertahankan nilai-nilai yang diyakininya. Syair ini juga memberikan kekuatan kepada mereka yang merasa sendirian karena berusaha hidup benar—bahwa kesendirian sementara bukanlah kelemahan, melainkan dapat menjadi bentuk keberanian, kebijaksanaan, dan perlindungan terhadap perkembangan batin.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 61 ini sangat relevan pada masa kini ketika pengaruh pergaulan tidak hanya berasal dari hubungan langsung, tetapi juga dari media sosial, komunitas digital, tokoh publik, dan pembuat konten. Keinginan untuk diterima oleh kelompok dapat membuat seseorang mengikuti kebiasaan, pandangan, atau tindakan yang tidak sesuai dengan *Dhamma*. *Dhammapada* syair 61 mengajarkan agar umat Buddha bersikap selektif dalam memilih lingkungan serta berani menjaga prinsip meskipun harus berjalan sendiri untuk sementara waktu. Namun, kesendirian yang dimaksud bukanlah menutup diri atau membenci orang lain, melainkan menjaga jarak secara bijaksana dari pengaruh yang merusak sambil tetap mengembangkan *mettā* dan *karuṇā*.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-Hari

Dalam memilih sahabat, semisal memilih teman yang jujur, bertanggung jawab, berwelas asih, dan mendorong kita menjadi pribadi yang lebih baik.

Dalam keluarga, semisal tetap menghormati anggota keluarga, tetapi berani menolak kebiasaan keluarga yang tidak sehat, seperti kekerasan, kebohongan, atau permusuhan.

Dalam pendidikan, semisal tidak mengikuti teman yang menyontek, melakukan perundungan, membolos, atau menggunakan obat-obatan terlarang hanya agar diterima oleh kelompok.

Dalam pekerjaan dan bisnis, semisal menolak manipulasi, korupsi, suap, dan praktik tidak etis meskipun tindakan tersebut dianggap biasa oleh rekan kerja.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal tidak ikut menyebarkan kebencian, prasangka, fitnah, atau permusuhan hanya karena tekanan kelompok.

Dalam penggunaan media sosial, semisal berhenti mengikuti akun atau komunitas yang menumbuhkan kebencian, kecanduan, iri hati, dan perilaku tidak sehat. Memilih konten yang memberikan pengetahuan serta inspirasi kebajikan.

Dalam menghadapi tekanan kelompok, semisal berlatih mengatakan "tidak" dengan tenang dan tegas ketika diajak melakukan sesuatu yang bertentangan dengan moralitas.

Dalam kehidupan spiritual, semisal mencari *kalyāṇamitta*—sahabat dalam *Dhamma*—yang dapat memberikan teladan, nasihat, koreksi, dan dorongan untuk berkembang.

Ketika harus sendiri, semisal menggunakan kesendirian untuk membaca *Dhamma*, bermeditasi, melakukan refleksi, mengembangkan keterampilan, dan memulihkan batin.

Dalam mengevaluasi diri, semisal tidak hanya menilai keburukan orang lain, tetapi juga bertanya apakah diri sendiri telah menjadi sahabat yang baik, bijaksana, dan dapat dipercaya.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Apakah pergaulan saya saat ini membantu mengembangkan kebajikan atau justru memperkuat keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin?
- Apakah saya pernah mengorbankan prinsip moral hanya agar diterima oleh teman atau kelompok?
- Adakah hubungan yang perlu saya batasi karena terus membawa pengaruh tidak sehat bagi kehidupan saya?
- Apakah saya memiliki sahabat yang berani mengingatkan ketika saya berbuat salah, dan apakah saya bersedia menerima nasihatnya?
- Ketika tidak menemukan teman yang sejalan dalam kebajikan, apakah saya mampu tetap teguh tanpa merasa rendah diri?
- Apakah saya telah memanfaatkan waktu sendiri untuk belajar, bermeditasi, dan mengenali diri dengan lebih mendalam?
- Sudahkah saya sendiri menjadi *kalyāṇamitta*—sahabat yang jujur, penuh kasih, dan membawa orang lain menuju kebaikan?

Kesimpulan

Dhammapada syair 61 mengajarkan bahwa kualitas persahabatan memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan batin seseorang. Bila tidak menemukan sahabat yang lebih bijaksana atau setidaknya sejalan dalam praktik kebajikan, lebih baik menjalani kehidupan dengan teguh seorang diri daripada terjerumus dalam pergaulan yang merusak. "Berjalan sendiri" di sini bukanlah ajakan untuk mengasingkan diri dari masyarakat, melainkan untuk tetap teguh memegang *Dhamma* dan tidak mengorbankan nilai-nilai luhur demi diterima oleh lingkungan. Bagi umat Buddha, syair ini menjadi pengingat untuk senantiasa mencari dan memelihara *kalyāṇamitta*—sahabat yang mendukung pertumbuhan *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*—serta berupaya menjadi sahabat yang demikian bagi orang lain. Dengan demikian, perjalanan menuju kebahagiaan sejati dan pembebasan dapat ditempuh dengan lebih mantap dan penuh kebijaksanaan.

44.
"HIDUPLAH BERSAMA SAHABAT YANG BIJAKSANA"

Sace labhetha nipakaṁ sahāyaṁ
saddhiṁcaraṁ sādhuvihāridhīraṁ
abhibhuyya sabbāni parissayāni
careyya tenattamano satīmā.

"Apabila seseorang memperoleh seorang sahabat yang bijaksana, yang berbudi luhur, berperilaku baik, dan teguh dalam kebajikan, hendaklah ia hidup bersama orang itu dengan penuh perhatian dan kegembiraan. Bersamanya, setelah mengatasi segala rintangan, hendaklah ia menjalani kehidupan dengan penuh kesadaran."

[***Dhammapada*: Syair 328** ~ Bab XXIII – *Nāgavagga* (Gajah)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Sejumlah *Bhikkhu*"

Ketika sedang berdiam di hutan Palileyya di mana gajah Palileyyaka menunggu-Nya, Sang Buddha membabarkan syair ke-328 (beserta 329 dan 330) dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada sejumlah *bhikkhu* dari Kosambi.

Suatu ketika, para *bhikkhu* dari Kosambi terpecah menjadi dua kelompok. Satu kelompok mengikuti ahli *Vinaya* dan kelompok lainnya mengikuti guru *Dhamma*. Mereka tidak mau memperhatikan meskipun Sang Buddha mendesak mereka untuk berdamai.

Alhasil, Sang Buddha meninggalkan mereka dan menghabiskan masa *vassa* seorang diri berada di hutan, di mana Gajah Palileyyaka melayani Beliau.

Akhir masa *vassa*, Yang *Ariya* Ānanda pergi ke dalam hutan disertai dengan lima ratus *bhikkhu*. Dengan meninggalkan para *bhikkhu* pada suatu jarak tertentu, Yang *Ariya* Ānanda sendiri datang mendekati Sang Buddha. Kemudian Sang Buddha menyuruh Ānanda untuk memanggil para *bhikkhu* yang lain.

Mereka semua datang, memberi hormat kepada Sang Buddha dan berkata, "*Bhante*, *Bhante* pasti telah mengalami kesulitan menghabiskan masa *vassa* seorang diri di hutan ini."

Sang Buddha kemudian menjawab, "Para *bhikkhu*, jangan berkata demikian. Gajah Palileyyaka telah merawat-Ku sepanjang waktu. Ia sesungguhnya satu teman yang sangat baik, satu teman yang sesungguhnya. Jika seseorang mempunyai teman baik seperti ini, ia seharusnya dekat dengannya. Tetapi jika seseorang tidak dapat menemukan seorang sahabat yang baik, lebih baik ia tinggal sendirian."

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

“Apabila seseorang memperoleh seorang sahabat yang bijaksana, yang berbudi luhur, berperilaku baik, dan teguh dalam kebajikan, hendaklah ia hidup bersama orang itu dengan penuh perhatian dan kegembiraan. Bersamanya, setelah mengatasi segala rintangan, hendaklah ia menjalani kehidupan dengan penuh kesadaran.”

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Sahabat merupakan faktor penting dalam perkembangan batin

Dalam Buddhisme, seseorang memang bertanggung jawab atas *kamma*-nya sendiri, tetapi lingkungan mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan batin. Orang-orang yang kita temui setiap hari sedikit demi sedikit membentuk cara berpikir, kebiasaan, nilai kehidupan, bahkan arah hidup kita. Karena itu Sang Buddha tidak menganggap persahabatan sebagai hal yang sepele.

2. "*Nipaka*" berarti bijaksana

Kata “*nipaka*” bukan sekadar pintar. Maknanya mencakup memiliki kebijaksanaan, mampu membedakan benar dan salah, berhati-hati, berpandangan jauh, tidak mudah dikuasai emosi. Orang demikian menjadi teladan melalui perilaku, bukan hanya kata-kata.

3. Sahabat yang "*sādhuvihārī*"

Kata "*sādhuvihārī*" berarti hidup dengan baik, berperilaku bajik, menjaga moral, tenang, tidak mencelakakan makhluk lain. Persahabatan seperti ini menghasilkan suasana yang mendukung perkembangan *Dhamma*.

4. Mengatasi rintangan bersama

Sang Buddha mengatakan "*abhibhuyya sabbāni parissayāni*", yang artinya "bersama-sama mengatasi berbagai kesulitan." Kesulitan latihan spiritual antara lain kemalasan, keraguan, kemelekatan, kemarahan, kesombongan, rasa putus asa. Teman yang baik membantu kita bangkit ketika jatuh.

5. Berjalan dengan penuh perhatian

Syair ini diakhiri dengan kata “*satīmā*” yang artinya "yang memiliki *sati* (perhatian penuh)". Ini menunjukkan bahwa bahkan bersama sahabat terbaik sekalipun, seseorang tetap harus mengembangkan kesadaran diri. Teman hanya membantu. Pembebasan tetap harus diusahakan sendiri.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Sahabat bijaksana merupakan anugerah berharga.
- Persahabatan yang baik didasarkan pada kebajikan.
- Perjalanan kehidupan membutuhkan dukungan.
- Persahabatan menuntut kesediaan untuk berjalan bersama.
- Sahabat spiritual membantu menjaga perhatian.
- Kebersamaan hendaknya membawa kegembiraan yang sehat.
- Kita perlu menjadi sahabat yang kita harapkan.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Persahabatan yang baik (*kalyāṇamittatā*): hubungan yang mendukung pertumbuhan dalam *Dhamma*.
- Kebijaksanaan (*paññā*): kemampuan mengenali pilihan yang benar dan bermanfaat.
- Moralitas (*sīla*): menjalani kehidupan berdasarkan perilaku bajik.
- Perhatian penuh (*sati*): tetap sadar dan waspada ketika menempuh perjalanan hidup.
- Keteguhan hati: tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan.
- Kegembiraan dalam kebajikan: bersukacita menjalani jalan yang baik bersama sahabat.
- Kesetiaan: hadir dan saling mendukung dalam keadaan menyenangkan maupun sulit.
- Kerendahan hati: bersedia menerima nasihat dan koreksi.
- Kerja sama: menghadapi persoalan dengan saling membantu.
- Tanggung jawab pribadi: tetap bertanggung jawab atas pilihan dan perbuatan sendiri.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 329 dan 330

Dhammapada syair 328 tidak boleh dilepaskan dari dua syair berikutnya. *Dhammapada* syair 328 adalah tentang jika menemukan sahabat bijaksana maka berjalanlah bersamanya. *Dhammapada* syair 329 adalah tentang jika tidak menemukan sahabat seperti itu maka berjalanlah sendiri. *Dhammapada* syair 330 adalah tentang berjalan sendiri lebih baik daripada bersahabat dengan orang dungu dan melakukan kejahatan.

Jadi ketiganya membentuk sebuah hierarki kebijaksanaan: sahabat bijaksana maka berjalan bersama; tidak ada sahabat bijaksana maka berjalan sendiri; jangan pernah memilih persahabatan yang menyeret kepada kejahatan.

Ini jauh lebih halus daripada slogan “Lebih baik sendiri daripada bersama siapa pun.” Sang Buddha mengatakan “Lebih baik bersama orang bijaksana; bila tidak ada, lebih baik sendiri daripada bersama orang yang membawa kemerosotan.”

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 61

Dhammapada syair 61 menyatakan bahwa apabila seseorang tidak menemukan sahabat yang lebih baik atau setidaknya setara, hendaknya ia berjalan sendiri dan tidak bergaul dengan orang dungu. Ini sangat dekat dengan *Dhammapada* syair 329–330, yakni: *Dhammapada* syair 61 - kualitas teman; *Dhammapada* syair 328 - sahabat bijaksana; *Dhammapada* syair 329–330 - alternatif berjalan sendiri.

Dengan demikian *Dhammapada* syair 61 dan syair 328–330 membentuk satu tema besar, yakni asosiasi menentukan kualitas perjalanan spiritual.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 76

Dhammapada syair 76 mengajarkan pentingnya orang yang menunjukkan kesalahan kita dan memberikan nasihat. Ini melengkapi *Dhammapada* syair 328 bahwa sahabat sejati bukan orang yang selalu memuji, tetapi orang yang berani menunjukkan kesalahan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 78

Dhammapada syair 78 menasihati agar seseorang tidak bergaul dengan orang jahat, melainkan bergaul dengan orang baik. Ini merupakan pasangan alami dengan *Dhammapada* syair 328.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 205

Dhammapada syair 205 menggambarkan kebahagiaan yang diperoleh dari pergaulan dengan orang-orang yang telah mencapai kemajuan spiritual. Jadi hubungan dengan orang baik bukan hanya berguna secara sosial, tetapi dapat menjadi sumber kebahagiaan spiritual.

Hubungan Dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Lingkungan yang baik dapat membantu perkembangan dari: *Sammā-diṭṭhi* - pandangan benar; *Sammā-saṅkappa* - pikiran benar; *Sammā-vācā* - ucapan benar; *Sammā-kammanta* - perbuatan benar; *Sammā-ājīva* - penghidupan benar; *Sammā-vāyāma* - usaha benar; *Sammā-sati* - perhatian benar; *Sammā-samādhi* - konsentrasi benar.

SN 45.2 secara eksplisit menghubungkan persahabatan yang baik dengan pengembangan faktor-faktor Jalan Mulia tersebut.

Hubungan Dengan *kalyāṇamitta* (Sahabat Yang Baik Dan Mendukung)

Dalam banyak *Sutta*, Sang Buddha menjelaskan bahwa sahabat baik merupakan salah satu faktor terpenting dalam praktik.

Bahkan kepada Ānanda, Sang Buddha pernah mengatakan bahwa persahabatan yang baik bukan hanya setengah dari kehidupan suci, melainkan seluruh kehidupan suci karena sahabat yang baik menuntun seseorang menuju Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Dalam SN 45.2, Sang Buddha menyatakan bahwa persahabatan yang baik merupakan faktor yang sangat fundamental bagi kehidupan suci dan mendukung pengembangan Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Ini berarti *Dhammapada* syair 328 bukan sekadar etika sosial. Ia memiliki hubungan langsung dengan Jalan menuju pembebasan.

Hubungan Dengan *Sigālovāda Sutta*

Dalam khotbah ini, Sang Buddha menjelaskan ciri-ciri sahabat sejati, sahabat palsu, dan cara memilih teman. Dengan demikian, *Dhammapada* syair 328 juga menjadi pedoman dalam membangun relasi yang sehat.

Dalam DN 31 (*Sigālovāda Sutta*), Sang Buddha memberikan analisis yang sangat praktis mengenai sahabat. Beliau membedakan sahabat palsu dan sahabat sejati. Sahabat sejati adalah sahabat yang suka menolong, sahabat yang tetap bersama dalam suka dan duka, sahabat yang memberikan nasihat baik, sahabat yang penuh kasih dan kepedulian.

Ini merupakan penjelasan yang sangat konkret terhadap semangat *Dhammapada* syair 328.

Hubungan Dengan *Mangala Sutta*

Salah satu berkah tertinggi adalah "*Asevanā ca bālānaṁ, Paṇḍitānañca sevanā*" yang diartikan "Tidak bergaul dengan orang dungu, dan bergaul dengan orang bijaksana." *Dhammapada* syair 328 merupakan penerapan nyata dari berkah tersebut.

Dalam tradisi buddhis, salah satu berkah utama adalah bergaul dengan orang-orang yang baik dan bijaksana. Ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial bukan faktor sampingan dalam kehidupan *Dhamma*. Ia merupakan kondisi pendukung perkembangan manusia.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 328 ini populer karena menggambarkan persahabatan ideal yang dibutuhkan hampir setiap orang, yakni sahabat yang bijaksana, berperilaku baik, teguh, dan

bersedia menghadapi kesulitan bersama. Pesannya hangat sekaligus praktis karena menunjukkan bahwa perjalanan hidup tidak selalu harus ditempuh sendirian. Apabila menemukan teman yang benar-benar baik, seseorang dianjurkan untuk menghargainya dan berjalan bersamanya dengan sukacita serta penuh kesadaran. Syair ini juga sering dikenang karena berkaitan erat dengan Ajaran tentang *kalyāṇamittatā*, persahabatan luhur sebagai unsur penting dalam perkembangan spiritual.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 328 ini sangat relevan ketika banyak hubungan masa kini dibangun secara cepat dan dangkal, termasuk melalui media sosial. Seseorang mungkin memiliki banyak teman atau pengikut, tetapi belum tentu mempunyai sahabat yang berani mengingatkannya ketika keliru dan mendukungnya untuk menjalani kehidupan bermoral. Syair ini mengajak umat Buddha menghargai *kalyāṇamitta*, yaitu sahabat baik yang membantu pertumbuhan dalam kebajikan dan kebijaksanaan. Dalam menghadapi tekanan pekerjaan, persoalan keluarga, krisis kehidupan, dan berbagai godaan modern, persahabatan yang sehat dapat menjadi kekuatan penting untuk tetap hidup sesuai *Dhamma*.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam memilih sahabat, semisal memilih teman berdasarkan karakter, kejujuran, kebijaksanaan, dan pengaruhnya terhadap perkembangan diri—bukan hanya berdasarkan popularitas atau keuntungan.

Dalam keluarga, semisal menjadikan pasangan dan anggota keluarga sebagai rekan untuk saling mengingatkan, menghadapi masalah, serta bertumbuh dalam kebajikan.

Dalam pendidikan, semisal membentuk kelompok belajar yang anggotanya rajin, jujur, disiplin, dan saling membantu, bukan kelompok yang mendorong kemalasan atau kecurangan.

Dalam pekerjaan dan bisnis, semisal bekerja sama dengan orang-orang yang berintegritas serta berani memberikan masukan yang jujur ketika keputusan kita kurang tepat.

Dalam menghadapi kesulitan, semisal tidak memendam masalah seorang diri. Berdiskusi dengan sahabat yang matang, guru, pembimbing, atau orang yang dapat dipercaya.

Dalam penggunaan media sosial, semisal mengikuti akun dan komunitas yang menumbuhkan pengetahuan, kedamaian, serta kebajikan; membatasi lingkungan digital yang dipenuhi kebencian, fitnah, dan provokasi.

Dalam latihan *Dhamma*, semisal bergaul dengan guru dan sahabat se-*Dhamma* yang dapat membantu menjaga *sīla*, meningkatkan semangat meditasi, dan memperdalam pemahaman.

Dalam menerima nasihat, semisal tidak tersinggung ketika sahabat yang tulus menunjukkan kesalahan. Memeriksa nasihatnya dengan jernih dan melakukan perbaikan apabila nasihat tersebut benar.

Dalam memberikan dukungan, semisal mendampingi sahabat ketika menghadapi penyakit, kehilangan, kegagalan, atau masalah hidup tanpa menghakimi dan tanpa memperkeruh keadaan.

Dalam menjadi *kalyāṇamitta*, semisal berusaha menjadi pribadi yang jujur, dapat dipercaya, berwelas asih, dan berani mengingatkan orang lain dengan cara serta waktu yang tepat.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Apakah orang-orang terdekat saya membantu saya bertumbuh dalam kebajikan, ketenangan, dan kebijaksanaan?
- Apakah saya mampu membedakan sahabat sejati dari teman yang hanya hadir ketika keadaan menyenangkan?
- Ketika sahabat saya mengalami kesulitan, apakah saya bersedia mendampinginya dengan tulus?
- Apakah saya terbuka menerima nasihat dan teguran yang disampaikan oleh sahabat bijaksana?
- Sudahkah saya menjadi sahabat yang jujur, dapat dipercaya, penuh perhatian, dan membawa pengaruh baik bagi orang lain?
- Siapakah *kalyāṇamitta* dalam kehidupan saya, dan bagaimana saya menunjukkan rasa terima kasih kepadanya?
- Apakah kebersamaan yang saya jalani membuat batin menjadi lebih sadar dan damai, atau justru semakin dikuasai keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin?

Kesimpulan

Dhammapada syair 328 mengajarkan bahwa apabila seseorang memperoleh sahabat yang bijaksana, bermoral, dan teguh dalam kebajikan, ia hendaknya memelihara persahabatan tersebut dengan penuh sukacita dan perhatian. Sahabat yang baik merupakan penopang penting dalam mengatasi berbagai rintangan kehidupan dan dalam menapaki Jalan menuju kebebasan batin. Bagi umat Buddha, syair ini menegaskan bahwa kualitas pergaulan sangat memengaruhi kualitas batin. Karena itu, memilih *kalyāṇamitta* bukan sekadar urusan sosial, melainkan bagian dari praktik *Dhamma*. Dengan bergaul bersama orang-orang yang bijaksana, menjaga perhatian penuh (*sati*), dan saling menguatkan dalam kebajikan, seseorang memiliki landasan yang lebih kokoh untuk mengembangkan *sīla* (moralitas),

samādhi (konsentrasi), dan *paññā* (kebijaksanaan) hingga akhirnya bergerak menuju tujuan tertinggi, yaitu terbebas dari penderitaan (*Nibbāna*).

45.
"JADIKAN DIRI SEPERTI PULAU YANG TIDAK DAPAT DITENGGELAMKAN OLEH BANJIR"

Uṭṭhānenappamādena
saññamena damena ca
dīpaṁ kayirātha medhāvī
yaṁ ogho nābhikīrati.

"Dengan kewaspadaan dan ketabahan, dengan kesabaran dan pengendalian diri, orang bijaksana membuat dirinya seperti pulau yang tidak dapat ditenggelamkan oleh banjir."

[***Dhammapada*: Syair 25** ~ Bab II – *Appamādavagga* (Kewaspadaan)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Cūḷapanthaka"

Ketika berdiam di *Vihāra* Veluvana, Sang Buddha membabarkan syair ke-25 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada Cūḷapanthaka, seorang cucu dari bendahara Rājagaha.

Bendahara kerajaan di Rājagaha mempunyai dua orang cucu laki-laki bernama Mahapanthaka dan Cūḷapanthaka. Mahapanthaka, yang lebih tua, selalu menemani kakeknya mendengarkan khotbah *Dhamma*. Kemudian Mahapanthaka bergabung dalam *Saṅgha* dan tidak terlalu lama kemudian berhasil mencapai tingkat kesucian *Arahat*.

Cūḷapanthaka mengikuti jejak kakaknya dan menjadi seorang *bhikkhu* pula. Tetapi, karena pada kehidupannya yang lampau, pada masa keberadaan Buddha Kassapa, Cūḷapanthaka telah mempermainkan seorang *bhikkhu* yang bodoh, dia dilahirkan sebagai seorang dungu pada kehidupannya saat ini.

Dia bahkan tidak mampu mengingat satu syair pun dalam empat bulan. Mahapanthaka sangat kecewa dengan adiknya dan bahkan mengatakan bahwa adiknya tidak sesuai untuk menjadi anggota *Saṅgha*.

Suatu waktu, Jivaka datang ke *vihāra* untuk mengundang Sang Buddha beserta para *bhikkhu* lainnya untuk datang ke rumahnya dan menerima *dāna* makanan. Mahapanthaka, yang diberi tugas untuk memberitahu para *bhikkhu* tentang *dāna* makanan tersebut, mencoret Cūḷapanthaka dari daftar.

Ketika Cūḷapanthaka mengetahui hal ini, dia merasa sangat kecewa dan memutuskan untuk kembali hidup sebagai seorang perumah tangga. Mengetahui keinginan tersebut, Sang Buddha membawanya dan memintanya duduk di depan ruang *Gandhakuti*.

Kemudian Beliau memberikan selembar kain bersih kepada Cūḷapanthaka dan berkata padanya untuk duduk menghadap ke timur dan menggosok potongan kain tersebut. Pada saat bersamaan, dia juga harus mengulangi kata "*rajoharaṇaṁ*", yang berarti "mengatasi

kekotoran". Sang Buddha kemudian pergi ke tempat kediaman Jivaka, ditemani para *bhikkhu* lainnya.

Cūḷapanthaka mulai menggosok potongan kain tersebut, sambil terus mengucapkan kata "*rajoharaṇaṁ*". Dalam waktu yang singkat, kain tersebut menjadi lusuh. Melihat perubahan yang terjadi pada kain tersebut, Cūḷapanthaka segera menyadari ketidakkekalan dari segala sesuatu yang berkondisi.

Dari tempat kediaman Jivaka, Sang Buddha dengan kekuatan batin-Nya yang luar biasa, mengetahui perkembangan yang dicapai oleh Cūḷapanthaka. Beliau dengan kekuatan batin-Nya menampakkan diri di hadapan Cūḷapanthaka, duduk di depannya, dan berkata:

"Tidak hanya selembar kain tersebut yang dikotori oleh debu; dalam diri seseorang juga terdapat debu hawa nafsu (*raga*), debu keinginan jahat (*dosa*), dan debu ketidaktahuan (*moha*), yakni ketidaktahuan akan Empat Kebenaran Mulia. Hanya dengan menghapuskan hal-hal tersebut, seseorang dapat mencapai tujuannya dan mencapai *Arahat*."

Cūḷapanthaka mendengarkan pesan tersebut dan meneruskan bermeditasi. Dalam waktu singkat, ia berhasil mencapai tingkat kesucian *Arahat*, bersama dengan Pandangan Terang Analitis. Maka Cūḷapanthaka tidak lagi menjadi orang dungu.

Di rumah Jivaka, para umat akan menuang air sebagai tanda melaksanakan *dāna*. Tetapi, Sang Buddha menutup mangkoknya dengan tangannya dan bertanya bila masih ada *bhikkhu* yang tertinggal di *vihāra*.

Karena dijawab bahwa tidak ada *bhikkhu* yang tertinggal, Sang Buddha mengatakan bahwa masih ada satu orang *bhikkhu* yang tertinggal dan memerintahkan mereka untuk menjemput Cūḷapanthaka di *vihāra*.

Ketika pembawa pesan dari rumah Jivaka tiba di *vihāra*, dia menemukan tidak hanya satu orang *bhikkhu*, tetapi seribu orang *bhikkhu* yang serupa. Mereka semua diciptakan oleh Cūḷapanthaka, yang sekarang telah memiliki kekuatan batin luar biasa.

Utusan tersebut kebingungan dan dia pulang kembali melaporkan hal ini kepada Jivaka. Utusan itu kembali diutus ke *vihāra* untuk kedua kalinya dan diperintahkan untuk mengatakan bahwa Sang Buddha mengundang *bhikkhu* yang bernama Cūḷapanthaka.

Tetapi ketika dia menyampaikan pesan tersebut, seribu suara menjawab, "Saya adalah Cūḷapanthaka." Dengan bingung, dia kembali ke rumah Jivaka untuk kedua kalinya.

Kemudian untuk ketiga kalinya, dia disuruh kembali ke *vihāra*. Kali ini, dia diperintahkan untuk membawa serta *bhikkhu* yang dilihatnya pertama kali mengatakan bahwa dia adalah Cūḷapanthaka. Segera setelah dia memegang *bhikkhu* yang pertama menjawab, semua *bhikkhu* lainnya menghilang, dan Cūḷapanthaka menemani utusan tersebut ke rumah Jivaka.

Setelah mendapat *dāna* makanan, seperti yang diminta oleh Sang Buddha, Cūḷapanthaka menyampaikan khotbah *Dhamma* dengan jelas dan percaya diri, mengaum bagaikan seekor singa muda.

Kemudian ketika masalah Cūḷapanthaka dibicarakan di antara para *bhikkhu*, Sang Buddha mengatakan bahwa seseorang yang rajin dan tetap teguh dalam perjuangannya, pasti akan mencapai tingkat kesucian *Arahat*.

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

"Dengan kewaspadaan dan ketabahan, dengan kesabaran dan pengendalian diri, orang bijaksana membuat dirinya seperti pulau yang tidak dapat ditenggelamkan oleh banjir."

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Hidup seperti sedang menghadapi banjir

Sang Buddha menggambarkan kehidupan sebagai banjir besar. Banjir itu berupa keinginan, kemarahan, kesedihan, penyakit, kehilangan, kematian. Jika batin lemah, semuanya akan menyeret seseorang.

2. Pulau itu dibangun, bukan diberikan

Inilah inti syair. Tidak ada yang dapat menghadiahkan pembebasan. Guru hanya menunjukkan jalan. Pulau keselamatan dibangun sendiri dengan *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*.

3. Empat fondasi pulau keselamatan

Syair ini menyebut empat unsur, yakni Usaha (*Uṭṭhāna*) - tanpa usaha tidak ada kemajuan; Kewaspadaan (*Appamāda*) - menjaga batin setiap saat; Pengendalian (*Saññama*) - mengendalikan diri dari kebiasaan buruk; dan Disiplin (*Dama*) - melatih diri meskipun belum nyaman. Keempatnya saling melengkapi.

4. Kebijaksanaan tidak muncul seketika

Orang bijaksana bukan lahir demikian. Ia menjadi bijaksana karena terus membangun "pulau" sedikit demi sedikit. Seperti batu demi batu, hari demi hari, latihan demi latihan.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Perlindungan sejati perlu dibangun dari dalam.
- Kemajuan memerlukan usaha yang tekun.
- Kewaspadaan merupakan dasar kehidupan yang baik.
- Indra dan perilaku perlu dijaga.
- Batin harus dilatih dan dijinakkan.

- Ketangguhan batin dibangun secara bertahap.
- Orang bijaksana tidak mudah dihanyutkan keadaan.
- Kita bertanggung jawab atas pembinaan diri sendiri.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Usaha dan ketekunan (*uṭṭhāna*): semangat untuk bangkit dan melakukan yang bermanfaat.
- Kewaspadaan (*appamāda*): tidak lengah dalam menjaga kebajikan.
- Pengendalian diri (*saṁyama*): menjaga indra, ucapan, dan perbuatan.
- Penaklukan diri (*dama*): melatih pikiran agar tidak diperbudak dorongan sesaat.
- Kebijaksanaan (*medhā*): memahami bahaya kelengahan dan pentingnya latihan.
- Ketangguhan batin: tetap teguh ketika diterpa kesulitan.
- Disiplin: melakukan hal yang benar secara teratur.
- Tanggung jawab pribadi: menyadari bahwa perkembangan batin harus diperjuangkan sendiri.
- Kemandirian spiritual: membangun perlindungan melalui *Dhamma* dan praktik.
- Kesadaran akan ketidakkekalan: tidak menggantungkan kebahagiaan pada sesuatu yang mudah berubah.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 21

Hubungannya sangat erat. *Dhammapada* syair 21 adalah tentang penjelasan mengapa *appamāda* penting. *Dhammapada* syair 25 adalah tentang penjelasan bagaimana *appamāda* dipraktikkan.

Dengan kata lain, *Dhammapada* syair 21 merupakan prinsip, sedangkan *Dhammapada* syair 25 merupakan pembangunan fondasi praktik. *Dhammapada* syair 21 mengatakan bahwa kewaspadaan adalah Jalan menuju keabadian (*Nibbāna*). *Dhammapada* syair 25 kemudian mengatakan agar membangun pulau itu melalui kewaspadaan dan ketabahan, dengan kesabaran dan pengendalian diri.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 24

Dhammapada syair 24 mengatakan bahwa orang yang rajin berusaha, penuh perhatian, bersih dalam perbuatannya, bertindak dengan pertimbangan yang matang, mampu mengendalikan diri, hidup sesuai *Dhamma*, dan selalu waspada, akan mengalami perkembangan dalam kehidupannya. *Dhammapada* syair 25 kemudian melanjutkannya.

Jadi, *Dhammapada* syair 24 adalah tentang bagaimana kualitas orang yang tidak lengah terlihat; *Dhammapada* syair 25 adalah tentang bagaimana kualitas itu membangun perlindungan spiritual.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 26

Dhammapada syair 26 mengatakan bahwa orang bijaksana menjaga kewaspadaan (*appamāda*) seperti harta yang paling berharga. Ini menarik.

Dhammapada syair 25 mengatakan agar membangun pulau. *Dhammapada* syair 26 mengatakan agar melindungi kewaspadaan seperti harta. Jadi ada dua tindakan, yakni membangun lalu menjaga/melindungi. Bangun fondasi kehidupan yang kokoh, kemudian jangan kehilangan kewaspadaan yang telah dibangun.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 27

Dhammapada syair 27 memperingatkan agar jangan terlena dalam kelengahan dan jangan terikat pada kesenangan indra. Ini menjelaskan salah satu "banjir" yang sangat mudah menyeret manusia. *Dhammapada* syair 25 mengatakan agar membangun pulau. *Dhammapada* syair 27 memperingatkan agar jangan kembali terjun ke arus.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 28

Dhammapada syair 28 menggambarkan orang bijaksana yang mengatasi kelengahan dengan kewaspadaan kemudian melihat orang-orang yang masih menderita seolah-olah ia berada di tempat tinggi dan melihat ke bawah.

Ini merupakan perkembangan metafora: *Dhammapada* syair 25 - membangun pulau; *Dhammapada* syair 28 - berada di tempat yang tinggi dan aman. Jadi, *appamāda* bukan hanya perlindungan pribadi, tetapi akhirnya menghasilkan pandangan yang lebih jernih terhadap kehidupan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 29

Dhammapada syair 29 mengatakan bahwa orang bijaksana yang waspada di antara orang-orang yang lengah akan maju seperti kuda cepat meninggalkan kuda yang lemah. Pesannya adalah jangan mengukur kualitas kehidupan spiritual berdasarkan apa yang dilakukan mayoritas orang.

Jika semua orang sibuk, konsumtif, mengejar status, mudah marah, kecanduan hiburan, hidup tanpa refleksi, umat Buddha tetap dapat memilih "*appamāda*".

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 30–32

Dhammapada syair 30 menggunakan Sakka sebagai contoh bahwa kewaspadaan membawa perkembangan. *Dhammapada* syair 31 dan 32 kemudian menegaskan bahwa *bhikkhu* yang bergembira dalam kewaspadaan akan maju menuju kebebasan dan tidak mudah kembali ke keadaan lama.

Dengan demikian, *Dhammapada* syair 21–32 membentuk sebuah arsitektur spiritual: *Dhammapada* syair 21 - sadari pentingnya kewaspadaan → *Dhammapada* syair 22 - hargai kewaspadaan → *Dhammapada* syair 23 - tekun berlatih → *Dhammapada* syair 24 - jalankan dalam kehidupan → *Dhammapada* syair 25 - bangun fondasi yang kokoh → *Dhammapada* syair 26 - lindungi kewaspadaan → *Dhammapada* syair 27 - jangan kembali kepada kelengahan → *Dhammapada* syair 28–30 - berkembang melalui kewaspadaan → *Dhammapada* syair 31 dan 32 - bergerak menuju kebebasan.

Hubungan Dengan *Appamādasutta* — AN 10.15

Hubungan ini sangat mendasar. Dalam *Appamādasutta* (AN 10.15), Sang Buddha menyatakan bahwa semua kualitas yang baik berakar pada kewaspadaan dan bertemu pada kewaspadaan. Ini menjelaskan mengapa *Dhammapada* syair 25 memberikan posisi penting kepada *appamāda*.

Tanpa kewaspadaan maka *sīla* mudah runtuh, meditasi mudah ditinggalkan, perhatian mudah hilang, kebijaksanaan tidak berkembang, niat baik mudah kalah oleh kebiasaan. Dengan kewaspadaan maka kualitas-kualitas bajik mendapat kesempatan untuk tumbuh secara konsisten.

Hubungan Dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Dhammapada syair 25 sebenarnya dapat diterapkan pada seluruh Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Ariya Aṭṭhaṅgika Magga*), yakni: *Sammā-diṭṭhi* - membangun pulau melalui pandangan benar; *Sammā-saṅkappa* - menjaga niat; *Sammā-vācā* - mengendalikan ucapan; *Sammā-kammanta* - mengendalikan perbuatan; *Sammā-ājīva* - penghidupan secara benar; *Sammā-vāyāma* - usaha benar; *Sammā-sati* - kewaspadaan; *Sammā-samādhi* - membangun kestabilan batin.

Bahkan *Oghasutta* secara langsung menghubungkan Jalan Mulia Berunsur Delapan dengan meninggalkan empat banjir. Jadi "pulau" bukan sekadar meditasi. Pulau dibangun melalui keseluruhan Jalan.

Hubungan Dengan Tiga Latihan (*Tisikkhā*)

Dhammapada syair 25 juga sangat cocok dipahami melalui tiga latihan utama, yakni:

Sīla

Saṁyama dan *dama* tampak jelas di sini. Seseorang membangun perlindungan melalui tidak membunuh, tidak mencuri, tidak melakukan perilaku seksual yang salah, tidak berdusta, tidak mabuk atau kehilangan kesadaran.

Samādhi

Appamāda membutuhkan perhatian dan kestabilan batin. Tanpa latihan batin, seseorang mudah terseret stimulus.

Paññā

Pada akhirnya seseorang harus memahami "Banjir itu muncul dari mana?" Bukan sekadar menahan gejalanya. Karena itu, *sīla* membangun fondasi, *samādhi* membuat batin kokoh, *paññā* memahami realitas dan membebaskan.

Hubungan Dengan Empat Usaha Benar (*Sammappadhāna*)

Usaha gigih yang disebut dalam syair ini selaras dengan mencegah keadaan tidak baik muncul, meninggalkan tidak baik yang telah muncul, mengembangkan keadaan baik yang belum muncul, mempertahankan keadaan baik yang sudah muncul.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 25 ini populer karena menggunakan perumpamaan yang kuat dan mudah diingat, yakni orang bijaksana membangun pulau yang tidak dapat ditenggelamkan oleh banjir. Gambaran tersebut memberikan harapan bahwa manusia dapat membangun ketangguhan batin di tengah berbagai kesulitan hidup. Pesannya juga bersifat praktis karena menyebutkan kualitas-kualitas yang perlu dikembangkan, yaitu semangat, kewaspadaan, pengendalian, dan pelatihan diri. Syair ini mengingatkan bahwa keselamatan dan kemajuan bukan sekadar sesuatu yang ditunggu, melainkan harus dibangun melalui latihan yang tekun.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 25 ini sangat relevan di tengah kehidupan modern yang dipenuhi tekanan, perubahan cepat, godaan konsumtif, arus informasi, dan berbagai gangguan digital. Tanpa kewaspadaan dan pengendalian diri, seseorang mudah dihanyutkan oleh emosi, opini publik, keinginan sesaat, atau kebiasaan yang merugikan. Syair ini mengajak umat Buddha membangun "pulau" batin melalui semangat, perhatian penuh, kedisiplinan, pelaksanaan *sīla*, meditasi, dan kebijaksanaan. Dengan dasar tersebut, seseorang tidak berarti terbebas dari masalah, tetapi menjadi lebih kuat, tenang, dan bijaksana ketika menghadapinya.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan pribadi, semisal membentuk rutinitas yang sehat, menepati komitmen, dan menyelesaikan kewajiban tanpa terus menunda.

Dalam keluarga, semisal mengendalikan ucapan ketika emosi muncul, mendengarkan anggota keluarga dengan penuh perhatian, dan tidak membiarkan kemarahan merusak hubungan.

Dalam pendidikan, semisal belajar secara teratur, mengerjakan tugas dengan jujur, dan tidak hanya belajar menjelang ujian.

Dalam pekerjaan dan bisnis, semisal bekerja dengan rajin, teliti, dan berintegritas serta tidak mudah mengambil jalan pintas yang bertentangan dengan moralitas.

Dalam mengelola keuangan, semisal mengendalikan keinginan berbelanja, membedakan kebutuhan dari keinginan, menabung, dan menggunakan kekayaan secara bertanggung jawab.

Dalam penggunaan media sosial, semisal membatasi waktu penggunaan perangkat, menyaring informasi, dan berhenti sejenak sebelum mengunggah atau menanggapi sesuatu secara emosional.

Dalam menghadapi pujian dan celaan, semisal tidak terlalu mabuk oleh pujian dan tidak segera terpuruk oleh kritik. Keduanya diperiksa dengan tenang untuk melihat apakah mengandung kebenaran.

Dalam menghadapi kesulitan, semisal tidak membiarkan ketakutan dan keputusasaan menghanyutkan batin. Masalah dihadapi secara bertahap melalui tindakan yang realistis dan bijaksana.

Dalam meditasi, semisal menetapkan jadwal latihan yang teratur dan mengembalikan perhatian kepada objek meditasi setiap kali pikiran mengembara.

Dalam latihan spiritual, semisal menjalankan *dāna*, *sīla*, meditasi, pembelajaran *Dhamma*, serta pergaulan dengan sahabat yang baik secara konsisten.

Dalam menjaga indra, semisal menyadari reaksi batin ketika melihat, mendengar, atau membaca sesuatu agar pengalaman tersebut tidak berkembang menjadi keserakahan, kebencian, dan kebingungan.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Apakah saya menjalani kehidupan dengan penuh kewaspadaan, atau lebih sering bertindak secara otomatis dan lengah?

- “Banjir” apakah yang paling sering menghanyutkan batin saya—keserakahan, kemarahan, kecemasan, kemelekatan, atau kebingungan?
- Kebiasaan baik apa yang sedang saya bangun sebagai “pulau” perlindungan dalam kehidupan saya?
- Apakah saya mampu mengendalikan ucapan dan perbuatan ketika sedang dikuasai emosi yang kuat?
- Apakah semangat saya dalam berlatih *Dhamma* bersifat konsisten, atau hanya muncul ketika menghadapi masalah?
- Bagaimana saya menggunakan perhatian penuh untuk menghadapi tekanan pekerjaan, keluarga, pergaulan, dan dunia digital?
- Langkah nyata apa yang dapat saya lakukan hari ini untuk memperkuat *sīla*, *samādhi*, dan *paññā* dalam diri saya?

Kesimpulan

Dhammapada syair 25 mengajarkan bahwa kebebasan dari penderitaan tidak dicapai secara kebetulan ataupun karena pertolongan dari luar. Dengan semangat yang gigih (*uṭṭhāna*), kewaspadaan (*appamāda*), pengendalian diri (*saññama*), dan disiplin (*dama*), seseorang membangun "pulau" batin yang kokoh, sehingga tidak mudah dihanyutkan oleh "banjir" hawa nafsu, kebencian, pandangan salah, dan kebodohan batin. Bagi umat Buddha, syair ini merupakan dorongan untuk menjalankan latihan *Sīla*, *Samādhi*, dan *Paññā* secara berkesinambungan. Melalui praktik yang tekun dan penuh kesadaran, seseorang secara bertahap memperkuat batinnya hingga mampu menghadapi segala perubahan kehidupan dengan kebijaksanaan, ketenangan, dan akhirnya menuju kebebasan tertinggi, yaitu *Nibbāna*.

46.
"BATIN TENANG DALAM SAMADI SIANG DAN MALAM"

Suppabuddhaṁ pabujjhanti
sadā gotamasāvakā
yesaṁ divā ca ratto ca
bhāvanāya rato mano.

“Para siswa Sang Buddha yang batinnya tenang dalam samadi siang dan malam, akan semakin sadar dan mengendalikan semua indranya dengan sempurna.”

[***Dhammapada*: Syair 301** ~ Bab XXI – *Pakiṇṇakavagga* (Bunga Rampai)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

“Kisah Anak Laki-Laki Penebang Kayu”

Ketika sedang berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-301 (beserta 296, 297, 298, 299, dan 300) dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada anak laki-laki dari seorang penebang kayu.

Suatu ketika di Rājagaha, seorang penebang kayu pergi ke dalam hutan dengan anak laki-lakinya untuk mencari kayu. Sewaktu kembali ke rumah pada sore hari, mereka berhenti dekat sebuah pemakaman untuk makan.

Mereka juga melepaskan kuk dari dua lembu jantannya sehingga lembu-lembu bisa merumput di sekitar tempat itu. Tetapi kedua lembu jantan itu pergi tanpa mereka sadari. Segera setelah mereka sadar bahwa dua ekor lembunya telah hilang, penebang kayu pergi mencarinya, meninggalkan anaknya dengan kereta berisi kayu bakar.

Si ayah memasuki kota untuk mencari lembunya. Ketika ia kembali pada anaknya, ternyata ia sudah terlambat, gerbang kota telah ditutup. Karena itu, anak laki-lakinya terpaksa tidur sendiri di bawah kereta.

Anak laki-laki penebang kayu itu, meskipun usianya masih muda, selalu penuh perhatian dan mempunyai kebiasaan merenungkan sifat-sifat mulia Sang Buddha.

Malam itu, dua raksasa datang untuk menakut-nakuti dan ingin membuatnya celaka. Ketika salah satu raksasa menarik kaki anak laki-laki itu, ia berteriak, "Saya menghormat kepada Sang Buddha!" (*Namo Buddhassa*).

Mendengar kata-kata dari anak itu, raksasa-raksasa menjadi ketakutan dan juga merasa harus melindungi anak itu. Oleh karenanya, salah satu dari kedua raksasa itu tetap berada di dekat anak itu, menjaganya dari semua bahaya.

Raksasa lainnya pergi ke istana raja dan membawa nampan berisi makanan Raja Bimbisāra. Kedua raksasa memberi makan kepada anak itu bagaikan anaknya sendiri. Di istana raja, raksasa meninggalkan pesan tertulis perihal nampan makanan istana, dan pesan ini hanya dapat terbaca oleh sang raja.

Pagi harinya, pegawai raja menemukan bahwa nampan makanan istana telah hilang. Mereka merasa putus asa dan ketakutan. Raja menemukan pesan yang ditinggalkan oleh raksasa dan menunjukkan ke pegawainya tempat di mana ia harus mencari.

Pegawai raja menemukan nampan makanan istana di antara kayu bakar di dalam kereta. Mereka juga menemukan anak laki-laki yang masih tidur di bawah kereta. Ketika ditanya, anak itu menjawab bahwa ayahnya datang kepadanya untuk memberi makan pada malam hari dan ia tidur pulas, tanpa takut setelah memakan makanannya. Anak itu hanya mengetahui sampai di situ, tidak lebih.

Raja membawa anak itu bersama kedua orang tuanya kepada Sang Buddha. Raja waktu itu telah mendengar bahwa anak tersebut selalu penuh perhatian merenungkan sifat-sifat mulia Sang Buddha dan juga ia telah meneriakkan "*Namo Buddhassa*" ketika raksasa menarik kakinya di malam hari.

Raja bertanya kepada Sang Buddha, "Apakah penuh perhatian terhadap sifat-sifat mulia Sang Buddha adalah satu-satunya *Dhamma* yang dapat memberi perlindungan kepada seseorang terhadap kemalangan dan mara bahaya? Apakah penuh perhatian terhadap sifat-sifat mulia *Dhamma* sama manfaat dan kuatnya?"

Sang Buddha menanggapi, "O, raja, siswa-Ku! Terdapat enam hal, apabila penuh perhatian terhadapnya maka akan merupakan perlindungan yang baik dalam mengatasi kemalangan dan mara bahaya."

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

"Para siswa Sang Buddha yang batinnya tenang dalam samadi siang dan malam, akan semakin sadar dan mengendalikan semua indranya dengan sempurna."

Pada saat khotbah *Dhamma* selengkapnya berakhir, anak itu beserta kedua orang tuanya mencapai tingkat kesucian *Sotāpatti*. Kemudian mereka bergabung dalam Pasamuan *Bhikkhu* (*Saṅgha*) dan akhirnya mencapai tingkat kesucian *Arahat*.

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. "Bangun" bukan hanya berarti terjaga dari tidur

Ungkapan "*suppabuddhaṃ pabujjhanti*" memiliki makna yang lebih dalam daripada sekadar bangun secara jasmani. Seseorang mungkin sudah membuka mata, bergerak, bekerja, dan menjalankan berbagai aktivitas, tetapi batinnya masih "tertidur" dalam ketidaktahuan, kelengahan, kebencian, keserakahan, dan kebingungan.

Bangun secara batiniah berarti menyadari keadaan tubuh, perasaan, pikiran, dan fenomena batin; mengenali munculnya keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin; memahami akibat dari pikiran, ucapan, dan perbuatan; tidak menjalani kehidupan secara otomatis; melihat kehidupan sesuai dengan kenyataan.

Dengan demikian, siswa Buddha yang sejati adalah orang yang terus belajar keluar dari "tidur batin" menuju kewaspadaan, kebijaksanaan, dan pembebasan.

2. "Siswa Gotama" menunjukkan kualitas praktik, bukan sekadar identitas

Istilah "*gotamasāvakā*" berarti "para siswa Gotama". Menjadi siswa Buddha bukan hanya persoalan menyebut diri sebagai umat Buddha, mengikuti upacara, atau memiliki pengetahuan tentang *Dhamma*. Siswa Buddha dikenali dari kesungguhannya dalam mendengar, memahami, dan mempraktikkan *Dhamma*.

Kata "*sāvaka"* secara harfiah berkaitan dengan "orang yang mendengar". Namun, mendengar *Dhamma* harus dilanjutkan dengan tiga tahap, yakni *Pariyatti*—mempelajari Ajaran; *Paṭipatti*—mempraktikkan Ajaran; *Paṭivedha*—menembus atau merealisasikan kebenaran.

Identitas keagamaan mendapatkan maknanya ketika Ajaran diwujudkan dalam perubahan pikiran, ucapan, perbuatan, dan cara menjalani kehidupan.

3. "Siang dan malam" berarti kesinambungan latihan

Ungkapan "*divā ca ratto ca*" tidak harus dimaknai bahwa seseorang wajib bermeditasi formal tanpa berhenti sepanjang hari dan malam. Ungkapan ini menekankan kesinambungan dan konsistensi latihan.

Latihan *Dhamma* tidak dibatasi oleh tempat dan waktu. Meditasi formal memang penting, tetapi pengembangan batin juga berlangsung ketika seseorang bekerja dengan jujur dan penuh perhatian; berbicara dengan lembut; mengendalikan kemarahan; menghadapi kritik tanpa kebencian; menggunakan media sosial secara bijaksana; memenuhi tanggung jawab keluarga; menyadari gerak-gerik tubuh; mengamati perubahan perasaan dan pikiran.

Dengan demikian, seluruh kehidupan dapat menjadi tempat latihan.

4. Batin "bergembira" dalam pengembangan diri

Syair ini tidak mengatakan bahwa latihan batin dilakukan dengan keterpaksaan. Kata "*rato*" menunjukkan kegembiraan, kesukaan, dan ketertarikan yang tulus. Pada tahap awal, latihan mungkin membutuhkan disiplin dan usaha keras. Namun, ketika manfaatnya

mulai dirasakan, seseorang akan menemukan kebahagiaan dalam ketenangan, perhatian penuh, kebajikan, dan kebijaksanaan.

Kegembiraan dalam *bhāvanā* berbeda dari kesenangan indrawi. Kesenangan indrawi sangat bergantung pada objek dan keadaan dari luar, sedangkan kebahagiaan dalam pengembangan batin tumbuh dari dalam. Kebahagiaan ini muncul ketika kebencian berkurang; keserakahan melemah; pikiran menjadi lebih jernih; batin tidak mudah terguncang; cinta kasih dan belas kasih berkembang; kenyataan dipahami secara lebih bijaksana.

5. *Bhāvanā* adalah proses membentuk kembali batin

Batin berkembang sesuai dengan apa yang berulang kali dipikirkan, dirasakan, dan dilakukan. Apabila kemarahan terus dipelihara, batin akan semakin mudah marah. Apabila iri hati terus diikuti, batin akan semakin dikuasai oleh ketidakpuasan. Sebaliknya, apabila perhatian penuh, cinta kasih, kemurahan hati, dan kebijaksanaan terus dilatih, kualitas-kualitas tersebut akan menjadi semakin kuat.

Dalam Ajaran Buddha, pengembangan batin antara lain mencakup:

- *Samatha-bhāvanā*: pengembangan ketenangan dan konsentrasi.
- *Vipassanā-bhāvanā*: pengembangan pandangan terang.
- *Mettā-bhāvanā*: pengembangan cinta kasih.
- *Karuṇā-bhāvanā*: pengembangan belas kasih.
- *Kāyagatāsati*: perhatian penuh terhadap tubuh.
- *Ānāpānasati*: perhatian penuh terhadap napas.

Tujuan akhirnya bukan hanya memperoleh ketenangan sementara, melainkan membersihkan batin dari tiga akar kejahatan, yakni *lobha* (keserakahan), *dosa* (kebencian), dan *moha* (kebodohan batin).

6. Kewaspadaan perlu hadir dalam seluruh kehidupan

Syair ini memperlihatkan hubungan erat antara *bhāvanā* dan *appamāda*, yaitu kewaspadaan atau ketidaklengahan. Pengembangan batin tidak akan berhasil apabila hanya dilakukan sesekali. Seperti tanaman yang memerlukan perawatan terus-menerus, kualitas batin juga membutuhkan perhatian, ketekunan, dan pemeliharaan.

Kesadaran pada masa kini memungkinkan seseorang melihat kecenderungan batinnya sebelum kecenderungan tersebut berubah menjadi ucapan atau perbuatan yang merugikan. Di sinilah meditasi memiliki manfaat praktis, yakni memberikan ruang antara rangsangan dan tanggapan. Dalam ruang tersebut, kebijaksanaan dapat bekerja.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Kebahagiaan sejati bersumber dari batin yang terlatih.
- Pengembangan batin perlu dilakukan secara berkesinambungan.
- Latihan *Dhamma* seharusnya dilakukan dengan kegembiraan.
- Kualitas pikiran memengaruhi kualitas kehidupan.
- Menjadi siswa Buddha ditunjukkan melalui praktik.
- Kebahagiaan dapat dilatih.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Ketekunan (*viriya*): berlatih secara konsisten pada siang dan malam.
- Perhatian penuh (*sati*): menyadari keadaan tubuh, perasaan, pikiran, dan fenomena.
- Ketenangan batin (*samatha*): meredakan kegelisahan dan kekacauan pikiran.
- Kebijaksanaan (*paññā*): memahami kehidupan sebagaimana adanya.
- Kegembiraan dalam *Dhamma*: menikmati proses pembinaan diri.
- Disiplin spiritual: menyediakan waktu untuk berlatih di tengah kesibukan.
- Kesadaran diri: mengenali dan memperbaiki keadaan batin.
- Kebahagiaan dari dalam: tidak menggantungkan ketenteraman sepenuhnya pada kondisi luar.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 21

Dhammapada syair 21 sangat relevan karena mengingatkan bahwa kewaspadaan (ketidaklengahan) adalah Jalan menuju keabadian (*Nibbāna*), sedangkan kelengahan adalah jalan menuju kematian.

Dhammapada syair 301 merupakan bentuk konkret dari *appamāda*. Jika *Dhammapada* syair 21 mengatakan agar tidak lengah. *Dhammapada* syair 301 menunjukkan bagaimana seseorang hidup tidak lengah. Salah satunya adalah dengan menjadikan *bhāvanā* sebagai bagian terus-menerus dari kehidupan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 23

Dhammapada syair 23 mengatakan agar bergembira dalam ketidaklengahan dan menjaga pikiran sendiri. Ini hampir merupakan pasangan konseptual dengan *Dhammapada* syair 301.

Dhammapada syair 301 menganjurkan agar pikiran bersukacita dalam pengembangan. *Dhammapada* syair 23 menganjurkan agar menjaga pikiran sendiri. Dengan kata lain: jaga pikiran → kembangkan pikiran → pikiran menjadi semakin terlatih.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 24

Dhammapada syair 24 menekankan *appamādena* dan menggambarkan orang yang tekun sebagai seseorang yang terus meningkatkan kualitas kehidupannya. *Dhammapada* syair 301 memberikan dimensi batinnya, yakni ketekunan tersebut harus masuk ke dalam *bhāvanā*.

Jadi, *Dhammapada* syair 24 adalah tentang ketekunan dan *Dhammapada* syair 301 adalah tentang ketekunan dalam pengembangan batin.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 25

Dhammapada syair 25 menggambarkan bagaimana ketekunan menghasilkan perkembangan. *Dhammapada* syair 301 memperlihatkan bentuk praktis ketekunan tersebut, yakni dengan terus mengembangkan batin.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 282

Dhammapada syair 282 sangat penting karena mengingatkan bahwa dari meditasi/pengembangan timbul kebijaksanaan sedangkan dari tidak bermeditasi maka kebijaksanaan berkurang. Hubungannya sangat langsung.

Dhammapada syair 301 - bersukacitalah dalam *bhāvanā*. *Dhammapada* syair 282 - *bhāvanā* menghasilkan pertumbuhan kebijaksanaan. Maka dapat dibuat rangkaian: *bhāvanā* → *samādhi*/*sati* → kejernihan → *paññā* → berkurangnya kebodohan batin → pembebasan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 277–279

Tiga syair terkenal, yakni *Dhammapada* syair 277 tentang *anicca* (ketidakkekalan), *Dhammapada* syair 278 tentang *dukkha* (ketidakmemuaskan), dan *Dhammapada* syair 279 tentang *anattā* (tanpa inti diri). Ketiganya tidak cukup hanya dihafalkan. Mereka harus direalisasikan melalui *bhāvanā*.

Contohnya seseorang mengetahui "segala sesuatu tidak kekal". Itu pengetahuan intelektual. Tetapi ketika melalui meditasi seseorang melihat secara langsung: muncul → berubah → lenyap maka pemahaman tersebut berubah menjadi pengalaman langsung. Inilah salah satu alasan mengapa *bhāvanā* sangat penting.

Hubungan dengan *Satipaṭṭhāna*

Dhammapada syair 301 sangat erat hubungannya dengan *Satipaṭṭhāna*, yakni empat landasan perhatian: *kāyānupassanā* – tubuh; *vedanānupassanā* – perasaan; *cittānupassanā* - pikiran; *dhammānupassanā* - *dhamma*.

Karena itu, ketika seseorang menjalankan “saya sadar sedang marah”, ia sedang melakukan pengembangan batin. Ketika “saya sadar munculnya keinginan”, itu juga *bhāvanā*. Ketika “saya mengetahui pikiran sedang gelisah”, itu juga *bhāvanā*.

Meditasi bukan hanya: duduk → tutup mata → mengamati napas. Kesadaran dalam kehidupan sehari-hari juga merupakan ladang *bhāvanā*.

Hubungan Dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Dhammapada syair 301 juga dapat dipandang sebagai payung untuk keseluruhan praktik Jalan Mulia Berunsur Delapan, yakni: *Sammā-diṭṭhi* - mengembangkan pandangan benar; *Sammā-saṅkappa* - mengembangkan niat tanpa kekerasan, tanpa niat buruk dan tanpa kemelekatan; *Sammā-vācā* - mengembangkan ucapan benar; *Sammā-kammanta* - mengembangkan perbuatan badan jasmani benar; *Sammā-ājīva* - mengembangkan penghidupan benar; *Sammā-vāyāma* - mengembangkan usaha benar; *Sammā-sati* - mengembangkan perhatian benar; *Sammā-samādhi* - mengembangkan konsentrasi benar.

Jadi *bhāvanā* tidak boleh dipisahkan dari *sīla*. Meditasi yang tidak dibarengi moralitas dapat menjadi tidak seimbang.

Hubungan Dengan Tiga Latihan (*Tisikkhā*)

Dhammapada syair 301 dapat ditempatkan dalam: *sīla* - mengembangkan perilaku; *samādhi* - mengembangkan kestabilan dan ketenangan batin; *paññā* - mengembangkan pemahaman terhadap realitas. Maka, *bhāvanā* bukan hanya *samādhi*. Ia dapat menjadi proses pengembangan *sīla*, *samādhi*, dan *paññā* secara terpadu.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 301 ini populer karena menggambarkan hasil latihan *Dhamma* dalam ungkapan yang sederhana dan menyentuh kehidupan sehari-hari, yakni bangun dengan bahagia. Hampir setiap orang mendambakan kemampuan untuk memulai hari dengan batin yang damai dan penuh semangat. Syair ini juga memberikan pesan yang membesarkan hati bahwa meditasi dan pengembangan batin bukan sekadar latihan yang berat, tetapi dapat menjadi sumber kegembiraan. Pesannya mudah diingat sekaligus menunjukkan ciri penting siswa Buddha, yaitu menemukan kebahagiaan dalam proses membina dan memurnikan pikirannya.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 301 ini sangat relevan pada masa ketika pikiran manusia terus-menerus menerima rangsangan dari pekerjaan, media sosial, berita, dan berbagai tuntutan kehidupan. Banyak orang merasa lelah secara mental meskipun memiliki kenyamanan material. Syair ini

mengingatkan umat Buddha agar menyediakan waktu untuk mengembangkan batin melalui meditasi, perhatian penuh, cinta kasih, perenungan *Dhamma*, dan penjagaan pikiran dalam kehidupan sehari-hari. Latihan yang dilakukan secara teratur dapat membantu seseorang bangun dan menjalani hari dengan lebih tenang, jernih, seimbang, serta tidak mudah dikuasai kecemasan maupun emosi negatif.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Memulai pagi dengan kesadaran, semisal setelah bangun, luangkan beberapa menit untuk menyadari napas, mengembangkan rasa syukur, atau memancarkan cinta kasih.

Melakukan meditasi secara teratur, semisal sediakan waktu khusus setiap hari, misalnya 10–20 menit, untuk meditasi pernapasan, cinta kasih, atau perenungan *Dhamma*.

Mengembangkan *sati* dalam aktivitas biasa, semisal sadari gerakan tubuh, pikiran, dan perasaan ketika berjalan, makan, mandi, mengemudi, atau menyelesaikan pekerjaan.

Berhenti sejenak sebelum bereaksi, semisal ketika marah atau tersinggung, ambil beberapa napas dengan sadar sebelum berbicara, menulis pesan, atau mengambil tindakan.

Menjaga batin ketika menggunakan media sosial, semisal amati apakah muncul iri hati, kemarahan, kecanduan, atau keinginan mencari pengakuan. Berhentilah apabila penggunaan media sosial mulai mengganggu ketenangan.

Menjadikan pekerjaan sebagai latihan batin, semisal bekerjalah dengan penuh perhatian, jujur, bertanggung jawab, dan tidak larut dalam ambisi ataupun kecemasan berlebihan.

Mengembangkan cinta kasih dalam keluarga, semisal biasakan mendengarkan dengan penuh perhatian, berbicara secara lembut, serta tidak langsung menghakimi anggota keluarga.

Melatih keseimbangan ketika menghadapi kesulitan, semisal sadari bahwa pengalaman menyenangkan dan tidak menyenangkan selalu berubah. Hadapi keduanya tanpa melekat atau menolak secara berlebihan.

Melakukan evaluasi batin pada malam hari, semisal sebelum tidur, renungkan keadaan batin sepanjang hari: kapan muncul kebajikan, kapan muncul kekotoran batin, dan apa yang dapat diperbaiki esok hari.

Menikmati proses latihan, semisal jangan hanya mengejar pengalaman meditasi yang istimewa. Hargai kemajuan kecil, seperti menjadi sedikit lebih sabar, sadar, dan tidak reaktif.

Renungan Reflektif Dari Ssyair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Ketika bangun pada pagi hari, keadaan batin seperti apakah yang paling sering saya alami?
- Apakah saya telah menyediakan waktu secara teratur untuk meditasi dan pengembangan batin?
- Apakah saya memandang latihan *Dhamma* sebagai beban, kewajiban, atau sumber kebahagiaan?
- Kualitas batin apakah yang saat ini paling perlu saya kembangkan—perhatian penuh, ketenangan, cinta kasih, kesabaran, atau kebijaksanaan?
- Apakah kegiatan yang saya lakukan setiap hari membantu menenangkan batin atau justru membuatnya semakin gelisah dan lengah?
- Bagaimana saya dapat menghadirkan *bhāvanā* dalam pekerjaan, keluarga, pergaulan, dan penggunaan media digital?
- Perubahan kecil apa yang dapat saya lakukan mulai hari ini agar batin semakin bergembira dalam latihan *Dhamma*?

Kesimpulan

Dhammapada syair 301 merupakan peringatan keras mengenai pentingnya moralitas, rasa malu terhadap kesalahan (*hiri*), kewaspadaan (*appamāda*), dan tanggung jawab terhadap kepercayaan yang diberikan orang lain. Melalui perumpamaan "menelan bola besi yang membara", Sang Buddha menegaskan bahwa lebih baik menanggung penderitaan fisik daripada memperoleh kenikmatan dari sesuatu yang diterima secara tidak layak akibat kehidupan yang tidak bermoral. Bagi para *bhikkhu*, syair ini menegaskan bahwa penerimaan *dāna* umat harus diimbangi dengan kehidupan yang disiplin, bersih, dan penuh latihan batin. Bagi umat awam, pesannya sama relevannya, yakni setiap amanah—baik dalam keluarga, pekerjaan, organisasi, maupun kehidupan beragama—hendaknya dijalankan dengan integritas, pengendalian diri, dan tanggung jawab. Dengan demikian, kepercayaan yang diberikan orang lain menjadi landasan untuk mengembangkan kebajikan dan kebijaksanaan, bukan sumber *kamma* buruk.

47.
"TUMBUHKAN KEGEMARAN UNTUK MELAKUKAN KEBAJIKAN"

Puññañce puriso kayirā
kayirāthenaṁ punappunaṁ
tamhi chandaṁ kayirātha
sukho puññassa uccayo.

"Apabila seseorang melakukan kebajikan, hendaklah ia melakukannya berulang-ulang. Hendaklah ia menumbuhkan kegemaran terhadap kebajikan, karena penimbunan kebajikan akan membawa kebahagiaan."

[***Dhammapada*: Syair 118** ~ Bab IX – *Pāpavagga* (Kejahatan)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Lājādevadhītā"

Ketika berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-118 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada Lājā, seorang dewi.

Suatu ketika Mahākassapa *Thera* sedang berdiam di Gua Pippali dan berada dalam suasana batin khusyuk bermeditasi mencapai konsentrasi tercerap (*samapatti*) selama tujuh hari. Segera setelah Beliau bangun dari *samapatti*, Beliau berkeinginan memberi kesempatan pada seseorang untuk men-*dāna*-kan sesuatu kepada orang yang baru bangkit dari *samapatti*.

Beliau melihat keluar dan menemukan seorang pelayan muda sedang menabur jagung di halaman rumah. Maka *Thera* berdiri di depan pintu rumahnya untuk menerima *dāna* makanan. Wanita pelayan muda itu meletakkan seluruh jagungnya ke mangkuk *Thera*.

Ketika wanita itu pulang setelah men-*dāna*-kan jagung kepada *Thera*, dia dipatuk oleh seekor ular berbisa dan meninggal dunia. Dia terlahir kembali di alam Surga *Tāvatiṁsa* dan dikenal sebagai Lājādevadhītā. "Lājā" berarti "jagung".

Lājā menyadari bahwa dia terlahir kembali di alam Surga *Tāvatiṁsa* karena dia telah ber-*dāna* jagung kepada Mahākassapa *Thera*. Oleh karenanya, ia sangat menghormati Mahākassapa *Thera*.

Kemudian Lājā memutuskan, dia harus melakukan jasa baik kepada *Thera* agar kebahagiaannya dapat bertahan. Jadi, setiap pagi wanita itu pergi ke *vihāra* tempat *Thera* berdiam, menyapu halaman *vihāra*, mengisi air kolam mandi, dan melakukan perbuatan-perbuatan baik lainnya.

Pada mulanya, *Thera* berpikir bahwa *sāmaṇera-sāmaṇera* yang telah melakukan pekerjaan tersebut. Tetapi pada suatu hari, *Thera* mengetahui bahwa yang melakukan pekerjaan-pekerjaan tersebut adalah dewi.

Kemudian *Thera* memberitahu dewi tersebut untuk tidak datang ke *vihāra* itu lagi. Orang-orang akan membicarakan hal-hal yang tidak baik jika dia tetap datang ke *vihāra*.

Mendengar hal itu, Lājādevadhītā sangat sedih. Ia menangis dan memohon kepada *Thera*, "Tolong jangan hancurkan kekayaan dan harta benda saya."

Sang Buddha mendengar tangisannya dan kemudian mengirim cahaya dari kamar harum Beliau dan berkata kepada dewi tersebut, "Devadhita, itu adalah tugas murid-Ku, Kassapa, untuk melarangmu ke *vihāra*. Melakukan perbuatan baik adalah tugas seseorang yang berniat besar untuk memperoleh buah perbuatan baik. Tetapi, sebagai seorang gadis, tidak patut untuk datang sendirian dan melakukan berbagai pekerjaan di *vihāra*."

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

"Apabila seseorang melakukan kebajikan, hendaklah ia melakukannya berulang-ulang. Hendaklah ia menumbuhkan kegemaran terhadap kebajikan, karena penimbunan kebajikan akan membawa kebahagiaan."

Lājādevadhītā mencapai tingkat kesucian *Sotāpatti* setelah khotbah *Dhamma* itu berakhir.

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Kebajikan harus diulang

Kalimat pertama berbunyi "*puññañce puriso kayirā kayirāthenaṁ punappunaṁ*" yang diartikan "jika seseorang melakukan kebajikan, hendaklah ia melakukannya lagi dan lagi". Sang Buddha tidak mengajarkan bahwa satu kebajikan sudah cukup. Seperti makan setiap hari, mandi setiap hari, berlatih setiap hari, demikian pula kebajikan harus dilakukan terus-menerus. Kebajikan adalah latihan.

2. Kebajikan membentuk karakter

Semakin sering seseorang ber-*dāna*, menolong, berkata benar, bermeditasi, semakin mudah ia mengulanginya. Dalam *Abhidhamma*, setiap kehendak baik memperkuat *kusala cetanā* (kehendak yang bajik). Lama-kelamaan, kebajikan menjadi karakter.

3. Menumbuhkan kegemaran terhadap kebajikan

Sang Buddha berkata "*tamhi chandaṁ kayirātha*" yang diartikan "hendaklah menaruh kegemaran pada kebajikan". Ini menarik. Sang Buddha tidak hanya mengatakan "lakukan",

tetapi "sukailah melakukannya". Artinya, batin jangan merasa terpaksa, bosan, menghitung pahala, ingin dipuji. Sebaliknya, berbuat baik menjadi sumber kegembiraan.

4. Kebajikan menghasilkan kebahagiaan

Kalimat terakhir "*sukho puññassa uccayo*" diartikan sebagai "penumpukan kebajikan membawa kebahagiaan". Kata "*uccaya*" berarti akumulasi, penimbunan, perkembangan. Bukan satu kebajikan saja yang membawa hasil besar. Tetapi ribuan kebajikan kecil yang terus dilakukan.

Makna Filosofis

Syair ini mengajarkan Hukum *Kamma*. Setiap perbuatan baik akan meninggalkan bekas dalam batin, memperkuat kecenderungan baik, menghasilkan buah ketika kondisi mendukung. Kebahagiaan bukan hadiah dari siapa pun. Ia muncul dari sebab-sebab yang dibangun sendiri.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Kebajikan perlu dilakukan secara berulang.
- Konsistensi lebih penting daripada tindakan sesaat.
- Kebajikan harus dilakukan dengan kegembiraan.
- Kebajikan merupakan latihan pembentukan batin.
- Akumulasi kebajikan membawa kebahagiaan.
- Perbuatan kecil tetap memiliki arti.
- Hukum *Kamma* bekerja melalui proses akumulasi.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Kebajikan (*puñña*): melakukan perbuatan yang baik, bermanfaat, dan memurnikan batin.
- Ketekunan: tidak berhenti setelah melakukan satu perbuatan baik.
- Konsistensi: menjadikan kebajikan sebagai kebiasaan hidup sehari-hari.
- Kegembiraan dalam berbuat baik: melakukan kebajikan dengan hati yang tulus, rela, dan bahagia.
- Kemurahan hati (*dāna*): berbagi materi, tenaga, waktu, pengetahuan, dan perhatian.
- Moralitas (*sīla*): menjaga ucapan dan perbuatan agar tidak merugikan diri sendiri maupun makhluk lain.
- Pengembangan batin (*bhāvanā*): melatih perhatian, ketenangan, cinta kasih, dan kebijaksanaan.
- Tanggung jawab atas *kamma*: menyadari bahwa setiap tindakan memiliki akibat bagi diri sendiri dan makhluk lain.

- Kerendahan hati: berbuat baik tanpa menjadikannya sarana untuk menyombongkan diri atau mencari pengakuan.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 117

Hubungan paling jelas adalah dengan syair sebelumnya, yakni *Dhammapada* syair 117 yang mengingatkan bahwa jika melakukan kejahatan, jangan mengulanginya, dan jangan menikmatinya, sebab penumpukan kejahatan membawa penderitaan.

Dhammapada syair 118 mengingatkan bahwa jika melakukan kebajikan, ulangilah, dan bersukacitalah di dalamnya, sebab penumpukan kebajikan membawa kebahagiaan.

Keduanya merupakan pasangan yang sangat erat. Dengan demikian, praktik *Dhamma* bukan hanya mengurangi yang buruk, tetapi juga meningkatkan yang baik.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 116

Dhammapada syair 116 mengatakan agar bergegas berbuat kebajikan dan memperingatkan agar tidak lamban dalam melakukan kebajikan. Alhasil, tiga syair *Dhammapada* membentuk rangkaian yang sangat indah: *Dhammapada* syair 116 - mulai berbuat baik, *Dhammapada* syair 117 - jangan mengulangi kejahatan, *Dhammapada* syair 118 - ulangi kebajikan.

Jadi, *Dhammapada* memberikan semacam strategi transformasi diri: Tahap 1 - jangan menunda kebaikan; Tahap 2 - putus kebiasaan buruk; Tahap 3 - perkuat kebiasaan baik.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 119 dan 120

Dhammapada syair 119 mengatakan bahwa pelaku kejahatan dapat menikmati keadaan baik selama akibat buruk belum matang. *Dhammapada* syair 120 sebaliknya mengatakan bahwa pelaku kebajikan dapat mengalami keadaan buruk sebelum buah kebajikannya matang. Ini memberikan peringatan penting dalam memahami *Dhammapada* syair 118.

Dhammapada syair 118 tidak berarti “Kalau saya berbuat baik hari ini, besok pasti mendapatkan sesuatu yang menyenangkan.” Tidak demikian.

Dalam perspektif *kamma*, akibat suatu perbuatan tidak selalu langsung muncul. Karena itu, seseorang yang berbuat baik mungkin tetap mengalami kehilangan, sakit, kegagalan, kritik, kesulitan ekonomi, konflik, atau berbagai kondisi tidak menyenangkan. Hal tersebut tidak otomatis berarti kebajikannya sia-sia.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 121

Dhammapada syair 121 menggunakan gambaran air yang menetes sedikit demi sedikit untuk menjelaskan bagaimana kejahatan kecil dapat menumpuk. Ini mempunyai prinsip yang sama dengan *Dhammapada* syair 118, tetapi arahnya berlawanan.

Keburukan kecil yang diulang maka akan menumpuk. Sebaliknya, kebaikan kecil yang diulang maka juga akan menumpuk. Ini menghasilkan pelajaran luar biasa bahwa jangan meremehkan tindakan baik yang kecil.

Senyum, mengucapkan terima kasih, membantu orang tua, menyisihkan uang untuk ber-*dāna*, menghindari kata-kata kasar, memaafkan, mendengarkan orang lain, melakukan meditasi selama beberapa menit, semuanya mungkin tampak kecil. Tetapi jika dilakukan "*punappunaṁ*" (berulang-ulang), ia menjadi bagian dari diri kita.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 53

Dhammapada syair 53 berbicara mengenai kemampuan menghasilkan banyak kebajikan dari kehidupan yang baik, seperti bunga yang dirangkai menjadi banyak rangkaian. Ini mempunyai hubungan konseptual dengan uccaya, akumulasi kebajikan. Pesannya adalah jangan hanya melakukan satu kebajikan lalu berhenti. Hidup dapat menjadi rangkaian tindakan bajik.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 21

Dhammapada syair 21 menempatkan *appamāda* (kewaspadaan/ketekunan) sebagai Jalan menuju keabadian (*Nibbāna*) dan kelengahan sebagai jalan menuju kematian.

Dhammapada syair 118 adalah bentuk praktis dari *appamāda*. Orang yang *appamāda* tidak menunggu "Nanti kalau ada kesempatan baru saya berbuat baik." Sebaliknya, "Setiap kesempatan adalah kesempatan untuk mengembangkan kebajikan."

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 183

Dhammapada syair 183 terkenal dengan formula agar tidak melakukan segala kejahatan, mengembangkan segala kebajikan, dan membersihkan batin sendiri.

Dhammapada syair 118 terutama memperjelas bagian "*kusalassa upasampadā*" (mengembangkan kebajikan). Bukan hanya mengetahui apa yang baik, tetapi terus mengembangkan yang baik.

Hubungan Dengan Hukum *Kamma*

Hubungan ini sangat fundamental. Dalam AN 6.63, Sang Buddha menjelaskan "*cetanāhaṁ, bhikkhave, kammaṁ vadāmi*" yang diartikan sebagai "para *bhikkhu*, kehendak/niatlah yang Aku sebut sebagai *kamma*".

Kamma dilakukan melalui badan jasmani, ucapan, dan pikiran, serta hasilnya dapat muncul sekarang, kemudian dalam kehidupan ini, atau setelah kehidupan ini. Karena itu, kebajikan dalam *Dhammapada* syair 118 bukan semata-mata tindakan eksternal. Yang penting juga adalah niat di balik tindakan.

Misalnya, si A ber-*dāna* karena ingin dipuji sedangkan si B ber-*dāna* karena ingin membantu. Secara eksternal keduanya sama-sama memberikan sesuatu. Tetapi kualitas batin yang menyertai tindakan dapat berbeda. Maka, *Dhammapada* syair 118 sebaiknya dipahami bersama prinsip *kamma* "Perbuatan baik yang berulang bukan hanya melatih tangan untuk memberi, tetapi melatih batin untuk mencintai kebaikan."

Hubungan Dengan Tiga Latihan (*Tisikkhā*)

Dhammapada syair 118 dapat diterapkan dalam kerangka tiga latihan utama, yakni:

Sīla

Ulangi berkata benar, tidak menyakiti, tidak mencuri, menjaga perilaku seksual yang bertanggung jawab, menghindari minuman/zat yang melemahkan kewaspadaan. Lama-kelamaan *sīla* bukan lagi sekadar aturan. Ia menjadi karakter moral.

Samādhi

Ulangi duduk meditasi, mengembangkan perhatian, mengamati napas, mengembangkan *mettā*, menjaga *sati* dalam aktivitas sehari-hari. Bukan sekali meditasi lalu berharap batin langsung stabil.

Paññā

Ulangi mendengar *Dhamma*, membaca *Dhamma*, merenungkan *Dhamma*, mengamati pengalaman, bertanya, memeriksa sebab-akibat. *Paññā* juga berkembang melalui latihan berulang.

Hubungan Dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Dhammapada syair 118 bahkan dapat dibaca sebagai prinsip latihan terhadap seluruh Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Ariya Aṭṭhaṅgika Magga*), yakni: *Sammā-diṭṭhi* - terus melatih

pandangan benar; *Sammā-saṅkappa* - terus melatih niat benar; *Sammā-vācā* - terus menjaga ucapan benar; *Sammā-kammanta* - terus melakukan perbuatan benar; *Sammā-ājīva* - terus menjaga penghidupan benar; *Sammā-vāyāma* - terus mengembangkan usaha benar; *Sammā-sati* - terus mengembangkan perhatian benar; *Sammā-samādhi* - terus mengembangkan konsentrasi benar.

Jadi, kata "*punappunaṁ*" dapat menjadi prinsip latihan, yakni latih lagi, latih lagi, dan latih lagi.

Hubungan Dengan Konsep *Bhāvanā*

"*Bhāvanā*" berarti pengembangan atau pembudidayaan. Dalam perspektif ini, *Dhammapada* syair 118 sangat dekat dengan gagasan tentang apa yang terus kita kembangkan akan menjadi semakin kuat dalam batin.

Jika seseorang terus mengembangkan kemarahan maka kemarahan semakin mudah muncul; iri hati maka iri hati semakin mudah muncul; keserakahan maka keserakahan semakin kuat. Sebaliknya, jika seseorang terus mengembangkan *mettā* maka *mettā* semakin mudah muncul; kemurahan hati maka memberi menjadi alami; kesabaran maka kesabaran semakin kuat; perhatian maka *sati* semakin mudah muncul.

Hubungan Dengan *Sigalovada Sutta*

Dalam kehidupan umat awam, menghormati orang tua, berlaku jujur, bekerja dengan sungguh-sungguh, membantu sesama, semuanya merupakan kebajikan yang hendaknya dilakukan berulang kali.

Hubungan Dengan *Aṅguttara Nikāya*

Sang Buddha sering mengatakan bahwa kebajikan yang dilakukan berulang-ulang menghasilkan sukacita (*pāmojja*), kegembiraan (*pīti*), ketenangan (*passaddhi*), kebahagiaan (*sukha*), konsentrasi (*samādhi*).

Dengan demikian, kebajikan bukan hanya menghasilkan buah di masa depan, tetapi juga mendukung perkembangan batin pada saat ini.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 118 ini populer karena pesannya sederhana, positif, mudah diingat, dan dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Ungkapan *sukho puññassa uccayo*—penimbunan kebajikan membawa kebahagiaan—memberikan dorongan kuat agar seseorang tidak merasa cukup setelah melakukan satu perbuatan baik. Syair ini juga mencakup tiga landasan utama kebajikan dalam Ajaran Buddha, yaitu *dāna*, *sīla*, dan *bhāvanā*. Pesannya

bersifat universal, yakni siapa pun, dalam keadaan apa pun, dapat memulai dari kebaikan kecil, mengulanginya, lalu membiarkannya tumbuh menjadi karakter mulia dan sumber kebahagiaan.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Di tengah kehidupan modern yang serba cepat, kompetitif, dan sering berorientasi pada hasil instan, *Dhammapada* syair 118 ini mengingatkan umat Buddha bahwa pembentukan batin berlangsung melalui tindakan-tindakan kecil yang dilakukan secara konsisten. Ber-*dāna*, menjaga *sīla*, bermeditasi, merawat orang tua, membantu sesama, menggunakan media sosial secara bijaksana, menjaga lingkungan, serta mengembangkan ucapan yang benar merupakan bentuk kebajikan yang dapat dilatih setiap hari. Syair ini menegaskan bahwa kehidupan yang baik tidak dibangun melalui satu tindakan luar biasa, melainkan melalui kebiasaan baik yang terus dipelihara dengan tulus dan penuh kegembiraan.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam keluarga, semisal membiasakan mengucapkan terima kasih, meminta maaf, mendengarkan dengan sabar, membantu pekerjaan rumah, dan memperhatikan anggota keluarga.

Dalam pekerjaan, semisal bekerja secara jujur, disiplin, bertanggung jawab, serta bersedia membantu rekan tanpa mengambil keuntungan yang tidak semestinya.

Dalam pendidikan, semisal membagikan pengetahuan, hormati guru dan peserta didik, hindari kecurangan, serta gunakan ilmu untuk memberikan manfaat kepada masyarakat.

Dalam kehidupan bermasyarakat, semisal ikut membantu kegiatan sosial, menolong tetangga yang mengalami kesulitan, menjaga kerukunan, dan tidak membeda-bedakan orang.

Dalam penggunaan media sosial, semisal membagikan informasi yang benar dan bermanfaat, hindari ujaran kebencian, jangan mempermalukan orang lain, serta berikan tanggapan secara santun.

Dalam praktik ber-*dāna*, semisal ber-*dāna* secara teratur sesuai kemampuan, bukan hanya pada perayaan keagamaan. *Dāna* dapat berupa materi, tenaga, waktu, pengetahuan, maupun pengampunan.

Dalam pelaksanaan *sīla*, semisal menjadikan pelaksanaan lima latihan moral sebagai kebiasaan sehari-hari, bukan hanya ketika berada di *vihāra* atau pada hari *Uposatha*.

Dalam meditasi, semisal bermeditasi secara rutin meskipun singkat. Latihan 10–15 menit setiap hari sering lebih bermanfaat daripada latihan panjang yang sangat jarang dilakukan.

Dalam menghadapi konflik, semisal melatih kebiasaan berhenti sejenak sebelum bereaksi, memilih ucapan yang benar, dan mengusahakan penyelesaian tanpa kebencian.

Dalam menjaga lingkungan, semisal mengurangi sampah, hemat energi dan air, memelihara kebersihan, serta menghindari tindakan yang merusak kehidupan makhluk lain.

Melakukan refleksi harian, semisal sebelum tidur, ingat kembali kebajikan yang telah dilakukan dan tentukan satu kebajikan yang akan dilanjutkan atau ditingkatkan keesokan hari.

Ketika mengenang kebajikan, hendaknya seseorang bersukacita secara sehat tanpa menjadi sombong. Kegembiraan tersebut digunakan sebagai tenaga untuk melakukan kebajikan berikutnya.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Kebajikan apa yang telah saya lakukan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari?
- Apakah saya melakukan perbuatan baik dengan tulus dan gembira, atau karena mengharapkan pujian, penghargaan, dan balasan?
- Perbuatan baik sederhana apa yang dapat mulai saya lakukan secara berulang sejak hari ini?
- Apakah saya telah menyediakan waktu secara teratur untuk ber-*dāna*, menjaga *sīla*, dan mengembangkan batin?
- Kebiasaan apa dalam diri saya yang perlu diubah agar perbuatan bajik semakin mudah dilakukan?
- Apakah kehadiran saya selama ini telah membawa kebahagiaan dan manfaat bagi keluarga, lingkungan kerja, masyarakat, serta makhluk lain?
- Jika kehidupan saya berakhir hari ini, akumulasi kebajikan apa yang dapat saya kenang dengan hati tenang dan tanpa penyesalan?

Kesimpulan

Dhammapada syair 118 mengajarkan bahwa kebajikan bukanlah tindakan sesekali, melainkan kebiasaan yang perlu dipelihara sepanjang hidup. Setiap perbuatan baik, sekecil apa pun, memperkuat kecenderungan batin menuju kebajikan dan menjadi sebab bagi kebahagiaan di masa kini maupun di masa depan. Dengan menumbuhkan kegemaran dalam ber-*dāna*, menjaga *sīla*, mengembangkan cinta kasih, dan melatih batin melalui meditasi, seseorang tidak hanya mengumpulkan jasa kebajikan (*puñña*), tetapi juga membangun

karakter yang luhur dan menapaki Jalan menuju kebebasan dari penderitaan. Syair ini mengingatkan umat Buddha bahwa kemajuan spiritual lahir dari ketekunan melakukan kebajikan secara berulang, dengan hati yang tulus dan penuh sukacita.

48.
"JANGAN MENGULANGI PERBUATAN JAHAT"

Pāpañce puriso kayirā
na naṁ kayirā punappunaṁ
na tamhi chandaṁ kayirātha
dukkho pāpassa uccayo.

"Apabila seseorang telah melakukan suatu perbuatan jahat, hendaklah ia tidak mengulanginya lagi. Janganlah ia menaruh kesenangan terhadap perbuatan jahat itu, karena penumpukan kejahatan akan membawa penderitaan."

[***Dhammapada*: Syair 117** ~ Bab IX – *Pāpavagga* (Kejahatan)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Seyyasaka *Thera*"

Ketika berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-117 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada Seyyasaka *Thera*.

Ketika itu ada seorang *thera* yang bernama Seyyasaka, yang mempunyai kebiasaan bermasturbasi. Ketika mendengar hal tersebut, Sang Buddha menegurnya karena melakukan sesuatu yang mengakibatkan seseorang jauh dari memperoleh *Magga* dan *Phala*.

Pada saat itu juga, Sang Buddha menetapkan peraturan larangan menikmati kesenangan seksual bagi para *bhikkhu*, peraturan *Saṅghādisesa*. Pelanggaran (*apatti*) peraturan itu menyebabkan hukuman dan akan diskors oleh *Saṅgha*.

Kemudian Sang Buddha menambahkan, "Jenis pelanggaran ini dapat mengakibatkan hasil perbuatan jahat di dunia ini maupun di masa mendatang."

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

"Apabila seseorang telah melakukan suatu perbuatan jahat, hendaklah ia tidak mengulanginya lagi. Janganlah ia menaruh kesenangan terhadap perbuatan jahat itu, karena penumpukan kejahatan akan membawa penderitaan."

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Kejahatan dimulai dari pengulangan

Seseorang jarang menjadi sangat jahat hanya karena satu tindakan. Yang membuat kebiasaan buruk menjadi kuat adalah pengulangannya.

Dalam psikologi buddhis, setiap tindakan meninggalkan jejak batin (*saṅkhāra* atau kecenderungan mental). Bila terus diulang, kecenderungan itu menjadi semakin kuat sehingga akhirnya terasa "alami". Misalnya sekali berbohong terasa berat, kedua kali lebih mudah, lama-kelamaan menjadi kebiasaan. Inilah yang dimaksud dengan "penumpukan kejahatan".

2. Bahaya menikmati perbuatan jahat

Sang Buddha tidak hanya berkata "jangan mengulanginya". Beliau juga berkata "jangan menyenanginya". Ini lebih mendalam. Masalah terbesar bukan sekadar melakukan kejahatan, tetapi menikmati kejahatan. Misalnya merasa bangga telah menipu, bangga karena berhasil membalas dendam, merasa puas menyakiti orang lain, menikmati gosip dan fitnah. Kesenangan terhadap kejahatan membuat seseorang tidak ingin berubah.

3. Akumulasi *kamma*

Kata "*uccayo*" berarti penumpukan, akumulasi, bertambah sedikit demi sedikit. Seperti setetes air memenuhi tempayan, demikian pula *kamma* buruk bertambah melalui kebiasaan.

Seseorang mungkin berpikir "Ini hanya kebohongan kecil." Tetapi apabila dilakukan ribuan kali, akibat moralnya menjadi besar.

4. *Kamma* bekerja sebagai kebiasaan mental

Banyak orang memahami *kamma* hanya sebagai "hukuman di kehidupan berikut". Namun, Sang Buddha juga menunjukkan akibat yang langsung terlihat. Orang yang sering marah, iri, curang, serakah, akan mengalami hati tidak tenang, sulit dipercaya, hubungan rusak, hidup penuh kecemasan. Inilah penderitaan yang sudah muncul sekarang juga.

5. Selalu ada kesempatan untuk berubah

Syair ini mengandung optimisme. Sang Buddha tidak mengatakan "Orang jahat tidak dapat berubah." Beliau mengatakan "Jangan ulangi." Artinya, masa lalu tidak dapat diubah, tetapi masa depan masih dapat dibentuk.

Makna Menurut Ajaran Buddha

Syair ini berkaitan erat dengan *kamma*, *kusala* dan *akusala*, *sati* (kesadaran penuh), *hiri* dan *ottappa* (rasa malu dan takut berbuat jahat), usaha benar (*sammā-vāyāma*) dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Sammā-vāyāma mengajarkan empat usaha benar, yakni mencegah munculnya kejahatan; meninggalkan kejahatan yang telah muncul; menumbuhkan kebajikan; dan mempertahankan kebajikan. Syair ini terutama menekankan usaha kedua.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Kesalahan tidak boleh diulangi.
- Perbuatan yang berulang akan menjadi kebiasaan.
- Jangan menikmati atau membenarkan keburukan.
- Akumulasi *kamma* buruk membawa penderitaan.
- Kesadaran terhadap kesalahan merupakan awal perubahan**.**
- Penyesalan harus diubah menjadi tindakan perbaikan.
- Kewaspadaan diperlukan sejak dari pikiran.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Kesadaran diri: mampu mengenali kesalahan dan kecenderungan buruk dalam diri sendiri.
- Kejujuran moral: berani mengakui perbuatan yang keliru tanpa mencari pembenaran.
- Pengendalian diri: tidak membiarkan dorongan sesaat menentukan tindakan.
- Kewaspadaan (*appamāda*): menjaga pikiran, ucapan, dan perbuatan setiap saat.
- Perhatian penuh (*sati*): menyadari dorongan batin sebelum berkembang menjadi tindakan buruk.
- Tanggung jawab atas *kamma*: memahami bahwa setiap perbuatan akan memberikan akibat yang sesuai.
- Pertobatan dan perbaikan diri: meninggalkan kesalahan serta berusaha tidak mengulanginya.
- Ketekunan dalam kebajikan: menggantikan kebiasaan buruk dengan tindakan yang baik dan bermanfaat.
- Welas asih: menghindari tindakan yang dapat melukai diri sendiri dan makhluk lain.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 116 dan 118

Dhammapada syair 117 tidak berdiri sendiri. *Dhammapada* syair 116 mengatakan agar seseorang bergegas melakukan kebajikan dan mencegah pikirannya dari kejahatan. Jika seseorang lambat melakukan kebajikan, pikirannya dapat menikmati kejahatan.

Jadi, *Dhammapada* syair 116 adalah tentang jangan memberi kesempatan kepada keburukan, sedangkan *Dhammapada* syair 117 adalah tentang jika sudah melakukan keburukan, jangan

mengulanginya. Kemudian, *Dhammapada* syair 118 adalah tentang lakukan kebajikan berulang-ulang.

Dengan demikian, *Dhammapada* syair 116–118 membentuk satu rangkaian: cegah keburukan → hentikan pengulangan keburukan → bangun kebiasaan kebajikan. Ini sangat penting untuk memahami *Dhammapada* syair 117 secara utuh.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 118

Dhammapada syair 118 adalah pasangan langsung dari *Dhammapada* syair 117, di mana *Dhammapada* syair 117 - jangan mengulang keburukan, sedangkan *Dhammapada* syair 118 - ulangilah kebajikan.

Keduanya membentuk prinsip: kurangi pengulangan negatif ditambah dengan tingkatkan pengulangan positif. Ini sebenarnya merupakan metode transformasi diri yang sangat praktis. Misalnya:

Jika seseorang mudah marah maka bukan hanya berpikir "saya harus berhenti marah" tetapi juga "saya harus berulang kali melatih kesabaran".

Jika seseorang suka bergosip maka bukan hanya berpikir "saya tidak boleh bergosip" tetapi juga "saya harus berulang kali membiasakan ucapan yang benar dan bermanfaat".

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 119 dan 120

Dhammapada syair 119 menjelaskan bahwa orang yang berbuat jahat mungkin masih mengalami keadaan menyenangkan selama buah perbuatannya belum matang. *Dhammapada* syair 120 memberikan kebalikannya bahwa orang yang berbuat baik mungkin masih mengalami keadaan tidak menyenangkan selama buah kebajikannya belum matang.

Ini memberikan satu koreksi penting bahwa jangan menilai moralitas hanya berdasarkan hasil jangka pendek. Seseorang mungkin bertanya "Mengapa orang yang tidak baik justru tampak sukses?" *Dhammapada* mengingatkan bahwa matangnya akibat *kamma* tidak selalu langsung terlihat.

Karena itu seseorang jangan berpikir "Kalau berbuat jahat ternyata saya tidak langsung mendapatkan akibat buruk, berarti tidak masalah." Justru *Dhammapada* syair 117 memperingatkan agar seseorang tidak menambah dan memperkuat *kamma* buruk.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 121

Hubungan *Dhammapada* syair 117 dengan *Dhammapada* syair 121 sangat kuat. *Dhammapada* syair 121 menggunakan analogi tetes-tetes air yang memenuhi tempayan, di

mana keburukan yang sedikit tetapi terus-menerus maka akhirnya memenuhi "tempayan" kehidupan seseorang.

Secara psikologis kita dapat menggambarkannya: kesalahan kecil → diulang → menjadi kebiasaan → menjadi karakter → menentukan arah kehidupan.

Contoh, sekali berbohong → berbohong lagi untuk menutupi kebohongan pertama → terbiasa berbohong → reputasi rusak → hubungan dengan orang lain rusak dan batin dipenuhi ketakutan serta kecemasan.

Dengan demikian, *Dhammapada* syair 117 menjelaskan prinsipnya, sedangkan *Dhammapada* syair 121 memperkuatnya dengan gambaran akumulasi tetes-tetes air.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 1 dan 2

Dhammapada syair 1 dan 2 menekankan bahwa pikiran mendahului segala keadaan dan perbuatan. Ini sangat relevan dengan *Dhammapada* syair 117. Kebiasaan buruk biasanya tidak muncul tiba-tiba. Prosesnya sering: pikiran → niat → tindakan → pengulangan → kebiasaan.

Karena itu *Dhammapada* syair 117 mengatakan bukan hanya "jangan melakukan" tetapi juga "jangan mengembangkan *chanda*—kecenderungan/kehendak untuk menyukai keburukan". Dengan demikian, akar persoalan bukan hanya tindakan eksternal, tetapi pola batin yang menghasilkan tindakan tersebut.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 165

Dhammapada syair 165 mengandung prinsip bahwa seseorang sendiri melakukan kejahatan dan seseorang sendiri menjadi tercemar; seseorang sendiri menghindari kejahatan dan seseorang sendiri menjadi suci. Ini memperkuat tema tanggung jawab moral pribadi.

Tidak ada orang lain yang dapat menggantikan kita dalam latihan batin. Guru dapat menunjukkan jalan. Sang Buddha dapat menunjukkan *Dhamma*. *Saṅgha* dapat membimbing. Tetapi kita sendiri yang harus menghentikan kebiasaan buruk.

Hubungan Dengan Hukum *Kamma*

Dhammapada syair 117 sangat erat hubungannya dengan Hukum *Kamma*. Dalam perspektif buddhis, perbuatan yang disengaja memiliki konsekuensi. Namun penting untuk tidak memahami *kamma* secara sederhana sebagai "Saya melakukan sesuatu hari ini, besok pasti mendapatkan sesuatu yang identik." Hubungan sebab-akibat *kamma* jauh lebih kompleks.

Dhammapada syair 117 menekankan prinsip bahwa akumulasi tindakan buruk membawa penderitaan. Karena itu seseorang seharusnya tidak berpikir "Sekali saja tidak apa-apa." Pertanyaannya justru "Kalau saya mengulanginya, saya sedang menjadi orang seperti apa?"

Hubungan Dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Dhammapada syair 117 dapat dikaitkan dengan hampir seluruh Jalan Mulia Berunsur Delapan, yakni:

Sammā-diṭṭhi (Pandangan Benar) - memahami bahwa perbuatan memiliki konsekuensi.

Sammā-saṅkappa (Pikiran Benar) - mengembangkan niat yang bebas dari kebencian dan niat buruk.

Sammā-vācā (Ucapan Benar) - tidak mengulang kebohongan, fitnah, ucapan kasar, dan pembicaraan tidak bermanfaat.

Sammā-kammanta (Perbuatan Benar) - menghentikan perbuatan yang merugikan makhluk lain.

Sammā-ājīva (Penghidupan Benar) - tidak menjadikan aktivitas merugikan sebagai sumber penghidupan.

Sammā-vāyāma (Usaha Benar) - ini mungkin merupakan hubungan yang paling langsung. Usaha Benar mencakup mencegah keadaan buruk yang belum muncul, meninggalkan keadaan buruk yang sudah muncul, mengembangkan keadaan baik yang belum muncul, mempertahankan dan mengembangkan keadaan baik yang sudah muncul. *Dhammapada* syair 117 terutama berkaitan dengan meninggalkan dan tidak mengembangkan kembali keadaan buruk.

Sammā-sati (Perhatian Benar) - menyadari munculnya dorongan buruk sebelum berkembang menjadi tindakan.

Sammā-samādhi (Konsentrasi Benar) - membangun batin yang lebih stabil sehingga tidak mudah diperbudak impuls.

Hubungan Dengan Lima *Sīla* Buddhis

Bagi umat Buddha perumah tangga, penerapan paling langsung adalah Lima *Sīla*. *Dhammapada* syair 117 dapat menjadi prinsip praktis, misalnya pernah berbohong maka jangan ulangi; pernah menyakiti makhluk maka jangan ulangi; pernah mengambil sesuatu yang bukan hak maka jangan ulangi; pernah melakukan perilaku seksual yang merugikan

maka jangan ulangi; pernah menggunakan sesuatu yang menyebabkan kelengahan maka jangan biarkan menjadi pola.

Yang penting adalah proses perbaikan, bukan sekadar rasa bersalah.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 117 ini populer karena menyampaikan prinsip moral yang sederhana, tegas, dan universal, yakni apabila pernah melakukan kesalahan, jangan mengulanginya dan jangan menikmatinya. Pesan tersebut memberikan harapan bahwa seseorang tidak harus terus-menerus terikat oleh kesalahan masa lalu, sebab perubahan dapat dimulai dengan keputusan yang diambil saat ini. Syair 117 juga sering dipasangkan dengan syair 118, di mana syair 117 mengajarkan agar keburukan tidak diulangi, sedangkan syair 118 menganjurkan agar kebajikan dilakukan berulang-ulang. Keduanya menjadi pedoman praktis untuk meninggalkan kebiasaan buruk dan membangun karakter yang baik.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 117 ini sangat relevan di tengah kehidupan modern ketika perilaku buruk dapat dengan mudah dilakukan dan diulang, termasuk melalui media digital. Kebiasaan berbohong, menyebarkan informasi yang belum terverifikasi, menulis komentar penuh kebencian, melakukan korupsi kecil, bersikap konsumtif, atau melampiaskan kemarahan dapat berkembang menjadi karakter apabila terus dibenarkan. Syair ini mengajarkan bahwa masa lalu tidak dapat diubah, tetapi pengulangan kesalahan dapat dihentikan pada saat ini. Dengan mengembangkan *sati*, menjaga *sīla*, memilih lingkungan pergaulan yang baik, dan mengganti kebiasaan buruk dengan kebajikan, seseorang dapat memutus pola yang membawa penderitaan.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Mengakui kesalahan dengan jujur, semisal ketika melakukan kesalahan, hindari menyangkal, menyalahkan orang lain, atau mencari alasan. Akui perbuatan tersebut dan pahami akibatnya.

Menghentikan pengulangan secepat mungkin, semisal jangan menunggu sampai kebiasaan buruk menjadi parah. Putuslah pola tersebut sejak kemunculannya yang pertama atau sedini mungkin.

Mengenali pemicu kebiasaan buruk, semisal memerhatikan situasi, pikiran, emosi, lingkungan, atau pergaulan yang biasanya mendorong munculnya perilaku tidak baik.

Mengganti kebiasaan buruk dengan kebajikan, semisal mengganti kemarahan dengan kesabaran, kebohongan dengan kejujuran, kekikiran dengan kemurahan hati, dan kebencian dengan cinta kasih.

Dalam kehidupan keluarga, semisal menghentikan kebiasaan berkata kasar, meremehkan, mendiamkan sebagai hukuman, atau melampiaskan stres kepada anggota keluarga. Biasakan komunikasi yang tenang dan terbuka.

Dalam pekerjaan dan usaha, semisal jangan mengulangi manipulasi, kecurangan, penyalahgunaan wewenang, atau ketidakjujuran meskipun dianggap lazim dan menguntungkan.

Dalam penggunaan media sosial, semisal memeriksa kebenaran informasi sebelum membagikannya. Jangan menikmati pertengkaran, perundungan, gosip, atau mempermalukan orang lain di ruang publik.

Dalam menghadapi kemarahan, semisal ketika marah, berhentilah sejenak, sadari napas dan sensasi tubuh, kemudian tunda ucapan atau perbuatan sampai batin lebih tenang.

Menjaga pergaulan dan lingkungan, semisal mengurangi keterlibatan dalam lingkungan yang terus mendorong pelanggaran moral. Dekatilah sahabat yang mendukung perkembangan kebajikan.

Melakukan refleksi setiap malam, semisal meninjau kembali tindakan sepanjang hari: perbuatan apa yang perlu dihentikan, akibat apa yang ditimbulkannya, dan bagaimana mencegah pengulangannya.

Meminta maaf dan memperbaiki kerugian, jika kesalahan telah merugikan orang lain, sampaikan permintaan maaf yang tulus dan, sejauh memungkinkan, pulihkan kerugian yang ditimbulkan.

Meminta bantuan apabila diperlukan, semisal kebiasaan tertentu, seperti kecanduan, kekerasan, atau perilaku kompulsif, mungkin memerlukan bantuan keluarga, sahabat spiritual, konselor, atau tenaga profesional.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Perbuatan buruk atau kesalahan apakah yang masih sering saya ulangi meskipun saya telah mengetahui akibatnya?
- Apakah saya pernah membenarkan kesalahan sendiri dengan menyalahkan keadaan, lingkungan, atau orang lain?
- Dorongan batin apakah—keserakahan, kebencian, iri hati, kesombongan, atau ketidaktahuan—yang paling sering memengaruhi tindakan saya?
- Apakah saya memiliki keberanian untuk mengakui kesalahan, meminta maaf, dan memperbaiki kerugian yang telah saya timbulkan?
- Situasi, lingkungan, atau pergaulan apakah yang membuat saya mudah mengulangi kebiasaan buruk?

- Kebajikan apa yang dapat saya latih untuk menggantikan kebiasaan buruk tersebut?
- Langkah nyata apakah yang dapat saya lakukan hari ini agar satu kesalahan tidak berkembang menjadi kebiasaan dan sumber penderitaan?

Kesimpulan

Dhammapada syair 117 mengajarkan bahwa kesalahan yang paling berbahaya bukanlah pernah melakukan kejahatan, melainkan terus mengulanginya dan merasa senang terhadapnya. Setiap pengulangan memperkuat kebiasaan batin yang tidak sehat dan menambah akumulasi *kamma* buruk yang pada akhirnya membawa penderitaan. Sebaliknya, Ajaran ini juga menyampaikan pesan yang penuh harapan. Masa lalu tidak dapat diubah, tetapi setiap saat merupakan kesempatan untuk menghentikan perbuatan buruk, menumbuhkan penyesalan yang bijaksana, dan memulai kehidupan yang lebih luhur. Dengan mengembangkan perhatian penuh (*sati*), usaha benar (*sammā-vāyāma*), serta kebijaksanaan (*paññā*), umat Buddha dapat memutus lingkaran kebiasaan buruk dan secara bertahap membangun karakter yang dipenuhi kebajikan, kedamaian, dan kebahagiaan sejati.

49.
"DENGAN MELATIH MEDITASI MAKA KEBIJAKSANAAN AKAN BERKEMBANG"

Yogā ve jāyatī bhūri
ayogā bhūrisaṅkhayo
etaṁ dvedhāpathaṁ ñatvā
bhavāya vibhavāya ca
tathattānaṁ niveseyya
yathā bhūri pavaḍḍhati.

"Dengan melatih meditasi, kebijaksanaan akan berkembang. Tanpa melatih meditasi, kebijaksanaan akan terkikis. Setelah mengetahui kedua hal tersebut, seseorang seharusnya mengarahkan dirinya mengembangkan kebijaksanaan."

[***Dhammapada*: Syair 282** ~ Bab XX – *Maggavagga* (Jalan)]

Latar Belakang Kisah (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah Poṭhila *Thera*"

Ketika sedang berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-282 dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada Poṭhila *Thera*.

Poṭhila adalah seorang *bhikkhu* senior yang memahami semua teori *Dhamma* yang telah diajarkan oleh Sang Buddha dengan baik. Ia sering mengajarkan *Dhamma* kepada lima ratus *bhikkhu* dengan bersungguh-sungguh. Pemahamannya itu menjadikan ia sangat sombong.

Sang Buddha mengetahui kekurangan itu dan menginginkan Poṭhila memperbaiki sikapnya, serta mengarahkannya ke jalan yang benar. Maka, kapan pun Poṭhila datang untuk memberi hormat, Sang Buddha memanggilnya dengan "Poṭhila yang tak berguna".

Saat Poṭhila mendengar panggilan itu, ia merenungkan kata-kata Sang Buddha dan menyadari bahwa Sang Buddha menyebutnya demikian karena ia tidak pernah berusaha dengan serius dalam berlatih meditasi dan belum mencapai tingkat kesucian ataupun pencapaian *Jhāna*.

Lalu, tanpa mengatakan kepada siapa pun, Poṭhila *Thera* pergi ke suatu tempat yang letaknya 20 *yojana* dari *Vihāra* Jetavana. Di tempat itu terdapat 30 *bhikkhu*. Pertama, ia mendatangi *bhikkhu* yang paling senior dan memohonnya untuk menjadi penasihat.

Namun, *bhikkhu* tersebut menyuruhnya pergi ke *bhikkhu* senior yang lain, yang lalu terus menyuruhnya pergi ke *bhikkhu* yang lainnya lagi. Poṭhila terus berpindah dari satu *bhikkhu* ke *bhikkhu* yang lain sehingga akhirnya ia menghadap seorang *sāmaṇera Arahat* berusia tujuh tahun.

Sāmaṇera muda itu menerimanya sebagai murid dengan catatan bahwa Poṭhila harus mengikuti semua petunjuknya dengan penuh rasa hormat. Setelah diberi berbagai petunjuk

oleh *Sāmaṇera* itu, Poṭhila *Thera* membuat pikirannya benar-benar teguh pada kondisi alamiah badan jasmani. Ia menjadi sangat rajin dan bersungguh-sungguh dalam bermeditasi.

Sang Buddha melihat Poṭhila melalui kemampuan penglihatan luar biasa serta kekuatan batin Beliau. Poṭhila merasakan kehadiran Beliau yang mendorongnya untuk tetap tabah dan rajin.

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair berikut:

"Dengan melatih meditasi, kebijaksanaan akan berkembang. Tanpa melatih meditasi, kebijaksanaan akan terkikis. Setelah mengetahui kedua hal tersebut, seseorang seharusnya mengarahkan dirinya mengembangkan kebijaksanaan."

Poṭhila *Thera* mencapai tingkat kesucian *Arahat* setelah khotbah *Dhamma* itu berakhir.

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. Kebijaksanaan tidak muncul dengan sendirinya

Banyak orang berharap menjadi bijaksana hanya dengan membaca buku, mendengar ceramah, mengikuti seminar. Sang Buddha mengatakan "Kebijaksanaan tumbuh melalui latihan." Seperti otot yang berkembang melalui latihan fisik, demikian pula kebijaksanaan berkembang melalui latihan batin.

2. Pengetahuan tidak sama dengan kebijaksanaan

Seseorang bisa hafal *Tipiṭaka*, bergelar profesor, pandai berbicara, tetapi masih mudah marah, sombong, iri, gelisah. Mengapa? Karena pengetahuan belum berubah menjadi pengalaman langsung. *Paññā* adalah hasil pengalaman batin.

3. Meditasi mengubah cara melihat dunia

Melalui meditasi seseorang mulai melihat *anicca* (ketidakkekalan), *dukkha* (ketidakmemuaskan), dan *anattā* (tanpa inti diri) secara langsung. Inilah kebijaksanaan.

4. Tidak berlatih berarti mundur

Syair ini tidak mengatakan bahwa seseorang hanya "diam di tempat". Sang Buddha mengatakan "tanpa latihan, kebijaksanaan justru merosot". Mengapa? Karena batin akan kembali dikuasai oleh kebiasaan lama, kemelekatan, kemarahan, keserakahan.

5. Hidup selalu bergerak

Tidak ada keadaan netral. Setiap hari seseorang sedang berkembang atau mundur. Karena itu latihan harus dilakukan setiap hari.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Kebijaksanaan tumbuh melalui latihan.
- Pengetahuan berbeda dari kebijaksanaan.
- Tanpa latihan, kebijaksanaan dapat merosot.
- Terdapat jalan menuju kemajuan dan kemerosotan.
- Setiap orang bertanggung jawab mengarahkan dirinya.
- Pengembangan kebijaksanaan harus dilakukan secara berkelanjutan.
- Kebijaksanaan memiliki tujuan pembebasan.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Kebijaksanaan (*paññā/bhūri*): kemampuan memahami kenyataan secara benar dan mendalam.
- Ketekunan dalam latihan: kesediaan untuk terus belajar, merenung, dan mempraktikkan *Dhamma*.
- Kewaspadaan (*appamāda*): tidak membiarkan batin berada dalam kelengahan.
- Perhatian penuh (*sati*): menyadari keadaan badan jasmani, perasaan, pikiran, dan fenomena batin.
- Usaha benar (*sammā-vāyāma*): mencegah serta meninggalkan keadaan batin yang tidak baik dan mengembangkan keadaan batin yang baik.
- Tanggung jawab pribadi: menyadari bahwa kemajuan batin bergantung pada pilihan dan latihan diri sendiri.
- Disiplin diri: menjaga keteraturan dalam belajar, menjalankan *sīla*, dan bermeditasi.
- Refleksi kritis: memeriksa apakah jalan yang ditempuh membawa kemajuan atau kemerosotan batin.
- Pembelajaran sepanjang hayat: tidak merasa telah cukup mengetahui atau mencapai sesuatu.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 280

Hubungan yang sangat kuat terdapat dengan *Dhammapada* syair 280, yang berbicara mengenai orang yang masih muda dan memiliki kemampuan, tetapi tidak bersemangat serta tenggelam dalam kemalasan sehingga tidak memperoleh Jalan dengan kebijaksanaan.

Strukturnya sangat logis: *Dhammapada* syair 280 → jangan malas; *Dhammapada* syair 281 → sucikan ucapan, pikiran, dan perbuatan; *Dhammapada* syair 282 → kembangkan kebijaksanaan melalui latihan.

Jadi, *Dhammapada* syair 282 bukan pesan yang berdiri sendiri. Ia merupakan bagian dari rangkaian pendidikan: energi → pengendalian → pemurnian → meditasi → kebijaksanaan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 281

Dhammapada syair 281 mengatakan agar seseorang menjaga ucapan, mengendalikan pikiran, dan tidak melakukan kejahatan melalui badan jasmani. Ketiga saluran perbuatan tersebut perlu dimurnikan. Ini memperlihatkan sesuatu yang penting bahwa meditasi tidak boleh dipisahkan dari *sīla*.

Jika seseorang duduk meditasi tetapi suka berbohong, suka menipu, suka menyakiti, penuh kebencian, hidup tanpa pengendalian, maka terdapat kontradiksi antara meditasi dan kehidupan sehari-hari. Karena itu jalan praktik harus integral: *Sīla* → *Samādhi* → *Paññā* atau moralitas → konsentrasi/pengembangan batin → kebijaksanaan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 283–289

Setelah *Dhammapada* syair 282, *Dhammapada* berbicara tentang "hutan nafsu", kemelekatan, kematian, dan pentingnya tidak menunda praktik. Ini juga sangat bermakna.

Mengapa setelah membicarakan perkembangan kebijaksanaan, Sang Buddha berbicara tentang nafsu? Karena *paññā* diperlukan untuk melihat bahaya kemelekatan. Kebijaksanaan yang berkembang membuat seseorang semakin mampu melihat "Apa yang selama ini saya kejar ternyata tidak memberikan kebebasan."

Dengan demikian, *Dhammapada* syair 282 menjadi jembatan antara pengembangan batin dan pembebasan dari kemelekatan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 276

Dhammapada syair 276 sangat relevan karena mengingatkan bahwa diri sendirilah yang harus berusaha karena Para *Tathāgata* hanya menunjukkan Jalan. Hubungannya sangat erat, yaitu *Dhammapada* syair 276 menekankan tanggung jawab pribadi dan *Dhammapada* syair 282 menjelaskan bagaimana tanggung jawab itu dijalankan dengan berlatih sehingga kebijaksanaan berkembang.

Jadi Sang Buddha tidak menjanjikan "Percayalah kepada Buddha dan otomatis menjadi bijaksana." Sebaliknya, Sang Buddha menunjukkan Jalan dan kita yang harus berjalan sendiri.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 277–279

Dhammapada syair 277–279 terkenal karena membahas tiga corak keberadaan, yakni *anicca* (segala bentukan tidak kekal), *dukkha* (segala bentukan yang berkondisi bersifat tidak

memuaskan), *anattā* (segala *dhamma* tanpa inti diri). Hubungannya dengan *Dhammapada* syair 282 sangat mendalam.

Bagaimana seseorang dapat benar-benar memahami *anicca*, *dukkha*, dan *anattā*? Bukan hanya dengan menghafalkan ketiga istilah tersebut. Diperlukan pengembangan batin dan pengamatan langsung.

Karena itu, *Dhammapada* syair 282 menjelaskan bagaimana kebijaksanaan dikembangkan, sedangkan *Dhammapada* syair 277–279 menunjukkan salah satu realitas yang harus dilihat oleh kebijaksanaan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 20

Dhammapada juga menegaskan bahwa seseorang yang hanya mengucapkan banyak teks tetapi tidak menjalankan Ajaran maka orang tersebut tidak akan memperoleh manfaat kehidupan suci; sedangkan orang yang sedikit belajar tetapi benar-benar mempraktikkan *Dhamma* maka akan dapat menikmati manfaatnya (*Dhammapada* syair 20). Ini sangat penting untuk memahami *Dhammapada* syair 282.

Ada perbedaan antara mengetahui *Dhamma* dan mengembangkan kebijaksanaan melalui *Dhamma*. Seseorang dapat mengetahui ribuan halaman kitab suci tetapi masih dikuasai kesombongan, kemarahan, keserakahan, iri hati, kemelekatan. Pengetahuan tersebut belum sepenuhnya berubah menjadi *paññā*.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 21–23

Dhammapada syair 21 menyatakan bahwa *appamāda* (kewaspadaan/ketidaklengahan) merupakan Jalan menuju keabadian (*Nibbāna*), sedangkan kelengahan merupakan jalan menuju kematian. *Dhammapada* syair 23 kemudian memuji orang bijaksana yang tekun bermeditasi dan berusaha.

Ini merupakan pasangan yang sangat kuat dengan *Dhammapada* syair 282: *appamāda* → latihan terus-menerus → kebijaksanaan berkembang. Sebaliknya, *pamāda* → berhenti berlatih → kebijaksanaan merosot.

Jadi *Dhammapada* syair 282 dapat dibaca sebagai salah satu penjelasan praktis mengenai *appamāda*.

Hubungan Dengan *Samatha* Dan *Vipassanā*

Ini adalah hubungan yang sangat penting dalam Buddhisme. Dalam AN 2.31, Sang Buddha menjelaskan pasangan antara *samatha* (ketenangan) dan *vipassanā* (pandangan terang).

Samatha mengembangkan batin dan membantu pelepasan nafsu, sedangkan *vipassanā* mengembangkan kebijaksanaan dan membantu meninggalkan kebodohan batin.

Karena itu syair 282 dapat dipahami dalam kerangka: *Samatha* - menenangkan dan memusatkan batin; *Vipassanā* - mengembangkan kemampuan melihat kenyataan sebagaimana adanya. Adapun *Paññā* adalah kebijaksanaan yang lahir dari pengembangan tersebut.

AN 4.41 juga menjelaskan bahwa pengembangan konsentrasi dapat diarahkan bukan hanya untuk ketenangan, tetapi juga menuju pengetahuan dan penglihatan, *mindfulness* dan kewaspadaan, bahkan menuju berakhirnya kekotoran batin.

Hubungan Dengan Empat Kebenaran Mulia

Ini mungkin merupakan hubungan yang paling fundamental. Kebijaksanaan buddhis akhirnya harus membawa seseorang kepada pemahaman tentang *Dukkha*, *Samudaya*, *Nirodha*, dan *Magga*. Dalam MN 43, seseorang disebut bijaksana ketika ia memahami keempat Kebenaran Mulia tersebut.

Dengan demikian, *Dhammapada* syair 282 bukan sekadar ajakan menjadi "lebih pintar", tetapi ajakan untuk mengembangkan kemampuan memahami kenyataan sampai pada tingkat yang membebaskan.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 282 ini populer karena menegaskan prinsip yang berlaku dalam kehidupan spiritual, pendidikan, pekerjaan, dan pengembangan diri, yakni kemampuan akan berkembang apabila dilatih dan merosot apabila diabaikan. Ungkapan *"Yogā ve jāyatī bhūri"* (dari latihan tumbuhlah kebijaksanaan) mudah diingat dan memberikan motivasi bagi siapa pun yang sedang belajar serta melatih diri. Syair ini juga mengingatkan bahwa seseorang selalu berada di antara dua arah, yaitu kemajuan dan kemerosotan. Karena pesannya bersifat praktis dan universal, syair ini sering digunakan untuk mendorong ketekunan dalam belajar *Dhamma*, menjalankan meditasi, dan mengembangkan kualitas diri.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Dhammapada syair 282 ini sangat relevan pada masa kini ketika manusia memiliki akses yang sangat luas terhadap informasi, tetapi belum tentu memiliki kebijaksanaan untuk menilai dan menggunakannya. Membaca buku *Dhamma*, menonton ceramah, atau menghafal Ajaran belum cukup apabila tidak disertai praktik nyata. Umat Buddha perlu mengembangkan kebijaksanaan melalui *sīla*, meditasi, perhatian penuh, penyelidikan *Dhamma*, serta refleksi atas pengalaman sehari-hari. Di tengah arus informasi, kecerdasan buatan, media sosial, dan

berbagai kepentingan yang saling bersaing, kebijaksanaan sangat dibutuhkan agar seseorang mampu membedakan fakta dari kepalsuan, kebutuhan dari keinginan, serta tindakan yang membawa kesejahteraan dari tindakan yang menimbulkan penderitaan.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan keluarga, semisal mendengarkan anggota keluarga dengan penuh perhatian. Jangan membiarkan prasangka, kemarahan, atau keinginan menang sendiri menguasai percakapan.

Dalam pekerjaan dan kepemimpinan, semisal mengambil keputusan berdasarkan fakta, nilai moral, dan pertimbangan jangka panjang, bukan hanya tekanan, kepentingan pribadi, atau keuntungan sesaat.

Dalam pendidikan, semisal mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan reflektif. Pendidikan hendaknya tidak hanya menambah informasi, tetapi juga membentuk kematangan moral.

Mengembangkan perhatian penuh, semisal menyadari tubuh, perasaan, pikiran, dan motivasi ketika berbicara, bekerja, makan, berjalan, serta berinteraksi dengan orang lain.

Mempelajari *Dhamma* secara mendalam, semisal jangan hanya menghafal Ajaran. Renungkan artinya, diskusikan secara sehat, periksa dalam pengalaman, lalu terapkan dalam kehidupan.

Berhenti sebelum mengambil keputusan, semisal ketika menghadapi persoalan, jangan langsung bereaksi. Tenangkan pikiran, kumpulkan fakta, pertimbangkan akibat, kemudian bertindak.

Belajar dari pengalaman, semisal setelah menghadapi keberhasilan atau kegagalan, tanyakan apa penyebabnya, pelajaran apa yang diperoleh, dan hal apa yang perlu diperbaiki.

Dalam penggunaan media sosial, semisal memeriksa sumber informasi sebelum memercayai atau membagikannya. Amati pula bagaimana konten digital memengaruhi pikiran dan emosi.

Memilih lingkungan yang mendukung, semisal bergaul dengan sahabat yang bijaksana, ikuti kegiatan *Dhamma*, serta hindari lingkungan yang terus memperkuat kelengahan dan pandangan keliru.

Melakukan meditasi secara teratur, semisal menyisihkan waktu setiap hari untuk meditasi, meskipun hanya 10–20 menit. Keteraturan lebih penting daripada durasi panjang yang tidak berkesinambungan.

Melakukan evaluasi batin, semisal pada malam hari, meninjau kembali apakah pikiran, ucapan, dan perbuatan hari itu membawa perkembangan atau kemerosotan batin.

Menjaga keseimbangan antara belajar dan berlatih, semisal memadukan tiga tahap, yakni mendengarkan atau mempelajari *Dhamma*, merenungkan-Nya, kemudian merealisasikan-Nya melalui latihan.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Apakah pengetahuan *Dhamma* yang saya miliki telah saya terapkan dalam pikiran, ucapan, dan perbuatan sehari-hari?
- Latihan apa yang selama ini paling membantu perkembangan kebijaksanaan saya?
- Apakah saya menyediakan waktu secara teratur untuk belajar, merenung, dan bermeditasi, atau hanya berlatih ketika menghadapi masalah?
- Kebiasaan apakah yang menyebabkan pemahaman dan kualitas batin saya mengalami kemerosotan?
- Ketika menerima informasi, apakah saya memeriksanya secara kritis dan bijaksana sebelum memercayai atau menyebarkannya?
- Apakah pilihan hidup yang saya ambil saat ini mengarahkan saya menuju kemajuan batin atau justru menuju kemerosotan?
- Perubahan nyata apakah yang dapat saya mulai hari ini agar kebijaksanaan saya terus tumbuh?

Kesimpulan

Dhammapada syair 282 mengajarkan bahwa kebijaksanaan (*paññā*) bukanlah anugerah yang muncul dengan sendirinya, melainkan buah dari latihan batin (*bhāvanā*) yang dilakukan secara tekun dan berkesinambungan. Sebaliknya, ketika seseorang mengabaikan latihan, kebijaksanaannya akan memudar karena batin kembali dikuasai oleh keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin. Bagi umat Buddha, syair ini menjadi pengingat bahwa kemajuan spiritual tidak hanya ditentukan oleh banyaknya pengetahuan atau hafalan *Dhamma*, tetapi oleh sejauh mana Ajaran itu diwujudkan melalui *sīla*, meditasi, perhatian penuh, dan kebijaksanaan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memilih "jalan perkembangan" sebagaimana diajarkan Sang Buddha, seseorang secara bertahap menumbuhkan batin yang jernih, matang, dan mengarah pada berakhirnya penderitaan, yaitu pencapaian *Nibbāna*.

50.
"MILIKILAH MEDITASI DAN KEBIJAKSANAAN"

Natthi jhānaṁ apaññassa
paññā natthi ajhāyato
yamhi jhānañca paññā ca
sa ve nibbānasantike.

"Bagi orang yang tidak memiliki kebijaksanaan, tidak ada meditasi yang sejati. Bagi orang yang tidak mengembangkan meditasi, tidak ada kebijaksanaan. Seseorang yang memiliki meditasi dan kebijaksanaan, sesungguhnya ia telah dekat dengan *Nibbāna*."

[***Dhammapada*: Syair 372** ~ Bab XXV – *Bhikkhuvagga* (*Bhikkhu*)]

Latar Belakang (*Dhammapada Aṭṭhakathā*)

"Kisah *Bhikkhu-Bhikkhu* Yang Berjumlah Banyak"

Ketika sedang berdiam di *Vihāra* Jetavana, Sang Buddha membabarkan syair ke-372 (beserta 368, 369, 370, 371, 373, 374, 375, dan 376) dari *Dhammapada*, yang merujuk kepada sembilan ratus *bhikkhu*.

Terdapatlah seorang perempuan yang sangat kaya dan bertempat tinggal di Kota Kuraraghara, kira-kira berjarak 120 *yojana* dari Kota Sāvatthī. la mempunyai seorang putera yang telah menjadi *bhikkhu*, namanya Sona. Pada suatu kesempatan, *Bhikkhu* Sona berjalan melewati kota kelahirannya.

Pada waktu *Bhikkhu* Sona pulang menuju *Vihāra* Jetavana, ia bertemu dengan ibunya, dan ibunya mengundang *Bhikkhu* Sona untuk menerima sejumlah besar persembahan. Mengetahui *Bhikkhu* Sona dapat menguraikan *Dhamma* dengan baik, ibunya juga memohon *Bhikkhu* Sona untuk membabarkan *Dhamma* kepadanya dan orang-orang Iain di kota kelahirannya itu.

Bhikkhu Sona menerima permohonan tersebut. lbunya membangun sebuah bangsal *Dhamma* yang dapat menampung banyak orang untuk mendengarkan khotbah *Dhamma*. lbu itu juga mengundang banyak teman, tetangga, dan anggota keluarganya untuk hadir dalam pembabaran *Dhamma* tersebut.

lbu kaya itu meninggalkan rumahnya yang hanya dijaga oleh seorang perempuan pembantu rumah tangga. Ketika pembabaran *Dhamma* sedang berlangsung, datanglah kawanan pencuri yang berjumlah sangat banyak ke rumah ibu kaya itu.

Pemimpin dari kawanan pencuri itu sengaja pergi ke bangsal *Dhamma*, tempat pembabaran *Dhamma* sedang berlangsung. Pemimpin dari para pencuri itu berada dekat serta memerhatikan gerak-gerik si ibu kaya. Dengan melakukan itu, si pemimpin bermaksud agar

dapat memberi kabar kepada anak buahnya untuk segera melarikan diri apabila ibu kaya itu pulang ke rumahnya.

Ketika pembantu rumah tangga dari si ibu kaya mengetahui banyak pencuri datang memasuki rumah majikannya, ia segera melaporkan hal itu kepada si ibu kaya. Si ibu kaya hanya menjawab, "Biarkan pencuri-pencuri itu mengambil seluruh uangku. Saya tidak peduli. Engkau jangan kemari lagi. Jangan mengganggu saya saat saya sedang mendengar *Dhamma*. Engkau sebaiknya kembali saja ke rumah."

Pembantu rumah tangga itu kembali ke rumah majikannya. Kemudian, pembantu rumah tangga itu melihat para pencuri sedang mengambil barang-barang berharga terbuat dari perak milik majikannya.

Pembantu rumah tangga itu kembali pergi menemui si ibu kaya di bangsal *Dhamma*, memberitahukan apa yang sedang dilakukan oleh para pencuri. Tetapi, pembantu rumah tangga itu mendapatkan jawaban yang sama seperti semula. la pulang kembali ke rumah majikannya.

Selanjutnya, pembantu rumah tangga melihat para pencuri sedang mengambil barang-barang emas dan permata milik majikannya. la pergi kembali melaporkan hal itu kepada majikannya.

Saat itu, si ibu mengatakan, "O, sayang, biarkanlah pencuri-pencuri itu mengambil apa yang mereka sukai. Mengapa engkau datang kemari lagi dan mengganggu saya saat sedang mendengarkan *Dhamma*? Mengapa engkau tidak pulang dan tinggal di rumah saja seperti yang sudah saya katakan kepadamu? Janganlah engkau mengganggu lagi dengan mendekati saya dan mengatakan perihal barang-barang atau pencuri-pencuri itu lagi."

Pemimpin para pencuri yang berada dekat dengan si ibu itu mendengarkan semua perkataan yang sudah diucapkan oleh si ibu. Ia benar-benar mengagumi keyakinan ibu itu terhadap *Dhamma*.

Kata-katanya juga menjadikan dirinya berpikir, "Jika kami mengambil barang-barang orang yang bijaksana seperti ibu ini, kami benar-benar akan terkutuk, kehidupan kami akan mengalami kehancuran, dan bisa jadi badan kami akan hancur berkeping-keping."

Pemimpin itu memperoleh penerangan batin. Segera ia pergi ke rumah si ibu dan menyuruh anak buahnya untuk mengembalikan seluruh barang milik si ibu yang telah mereka ambil.

Kemudian, ia mengajak pengikut-pengikutnya ke tempat si ibu berada. Ibu itu sedang mendengarkan *Dhamma* dengan sepenuh hati di bangsal *Dhamma*.

Sona *Thera* mengakhiri pembabaran *Dhamma*-nya ketika hari menjelang pagi. la turun dari tempat pembabaran *Dhamma* (*Dhamma-asana*) dan menuju ke tempat duduk yang telah disediakan.

Pemimpin para pencuri mendekati si ibu kaya, si perempuan bijaksana. Ia lalu memberi hormat kepadanya dan memperkenalkan dirinya. Ia juga mengatakan kepada si ibu bahwa ia bersama

kawan-kawannya telah memasuki rumah si ibu dan mengambil barang-barang berharga. Tetapi, ia telah mengembalikan seluruh barang itu sesudah ia mendengar kata-kata si ibu kepada pembantu rumah tangganya yang melaporkan kejadian pencurian itu.

Sang pemimpin beserta para pengikutnya memohon si ibu untuk memaafkan segala perbuatan buruk yang telah mereka lakukan.

Selanjutnya, mereka memohon kepada Sona *Thera* untuk diterima sebagai anggota Pasamuan *Bhikkhu* (*Saṅgha*). Setelah mereka ditahbiskan menjadi *bhikkhu*, sembilan ratus *bhikkhu* baru itu mendapat bimbingan meditasi dari Sona *Thera*. Mereka lalu pergi ke hutan untuk melatih diri bermeditasi di tengah-tengah kesunyian.

Dari jarak 120 *yojana*, Sang Buddha mengetahui kisah para *bhikkhu* itu. Beliau memberikan sinar kebijaksanaan kepada mereka sehingga seolah-olah Beliau berada di tengah-tengah mereka.

Kepada mereka secara pribadi, Sang Buddha membabarkan syair berikut:

"Bagi orang yang tidak memiliki kebijaksanaan, tidak ada meditasi yang sejati. Bagi orang yang tidak mengembangkan meditasi, tidak ada kebijaksanaan. Seseorang yang memiliki meditasi dan kebijaksanaan, sesungguhnya ia telah dekat dengan *Nibbāna*."

Seratus dari sembilan ratus *bhikkhu* mencapai tingkat kesucian *Arahat* setelah khotbah tersebut sepenuhnya disampaikan oleh Sang Buddha.

Penjelasan Makna Lebih Mendalam

1. *Samādhi* dan *Paññā* adalah dua sayap menuju pembebasan

Syair ini merupakan salah satu ringkasan paling indah mengenai hubungan antara *samādhi* (konsentrasi) dengan *paññā* (kebijaksanaan). Keduanya saling menopang.

Samādhi membuat pikiran tenang, stabil, jernih, tidak mudah terganggu. Sebaliknya, *paññā* memungkinkan seseorang memahami *anicca*, memahami *dukkha*, memahami *anattā*. Tanpa ketenangan batin, kebijaksanaan sulit berkembang. Tanpa kebijaksanaan, ketenangan batin tidak membawa pembebasan.

2. Meditasi bukan tujuan akhir

Banyak orang menganggap bahwa mencapai *jhāna* sudah merupakan akhir dari latihan. Padahal Sang Buddha mengajarkan bahwa *jhāna* hanyalah landasan. Tujuan akhirnya adalah penghancuran *lobha*, *dosa*, dan *moha*. Karena itu seseorang dapat mencapai *jhāna* tetapi belum menjadi *Arahat*.

3. Pengetahuan teori saja tidak cukup

Sebaliknya, seseorang dapat menghafal *Tipiṭaka*, pandai berkhotbah, menguasai *Abhidhamma*, namun apabila batinnya belum dilatih melalui meditasi, ia belum memperoleh kebijaksanaan yang lahir dari pengalaman langsung.

Dalam Buddhisme, dibedakan antara pengetahuan konseptual dan pengetahuan langsung melalui pengalaman meditasi. Syair ini menekankan pentingnya pengalaman langsung.

4. Kebijaksanaan muncul dari pikiran yang tenang

Ketika pikiran dipenuhi kemarahan, kecemasan, iri hati, kegelisahan, seseorang sulit melihat kenyataan dengan benar. Meditasi membersihkan gangguan tersebut sehingga kebijaksanaan dapat muncul. Karena itu, *samādhi* menjadi tanah tempat *paññā* tumbuh.

5. *Paññā* menyempurnakan *Samādhi*

Samādhi sendiri masih bersifat duniawi apabila belum dipadukan dengan *vipassanā*. *Paññā* mengarahkan ketenangan menuju pengamatan terhadap muncul-lenyapnya fenomena, pelepasan kemelekatan, penghancuran pandangan salah. Dengan demikian *samādhi* berubah menjadi sarana menuju pembebasan.

Pokok-Pokok Pembelajaran Dari Syair Ini

- Meditasi dan kebijaksanaan saling melengkapi.
- Ketenangan batin saja belum cukup.
- Pengetahuan intelektual saja juga belum cukup.
- Kebijaksanaan tumbuh melalui pengamatan batin.
- Jalan menuju *Nibbāna* memerlukan keseimbangan.
- *Samādhi* mendukung *paññā*.
- Tujuan akhirnya adalah pembebasan.

Nilai-Nilai Utama Yang Terkandung Dalam Syair Ini

- Kebijaksanaan (*paññā*): kemampuan memahami kenyataan sebagaimana adanya.
- Meditasi (*jhāna*): pengembangan dan pemusatan batin secara mendalam.
- Konsentrasi (*samādhi*): kestabilan batin yang mendukung pandangan terang.
- Perhatian penuh (*sati*): kesadaran terhadap pengalaman jasmani dan batin saat ini.
- Keseimbangan praktik: keselarasan antara pembelajaran *Dhamma*, latihan batin, dan pengalaman langsung.
- Ketekunan: kesungguhan dalam melatih batin secara berkelanjutan.
- Pembebasan: upaya mengurangi dan akhirnya mengakhiri kekotoran batin.

- Orientasi kepada *Nibbāna*: menjadikan kedamaian tertinggi sebagai arah kehidupan spiritual.

Hubungan Syair Ini Dengan Syair-Syair *Dhammapada* Lainnya

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 23

Dhammapada syair 23 menekankan ketekunan, meditasi, dan usaha terus-menerus sebagai Jalan menuju *Nibbāna*. Hubungannya adalah *Dhammapada* syair 372 menjelaskan kualitas yang harus dipadukan, sedangkan *Dhammapada* syair 23 menekankan ketekunan dalam menjalankannya.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 25

Dhammapada syair 25 berbicara tentang menjadi rajin, penuh perhatian, dan mengembangkan diri sehingga mencapai *Nibbāna*. Hubungannya adalah *samādhi* dan *paññā* tidak berkembang hanya karena teori. Diperlukan *appamāda* atau kewaspadaan atau ketidaklengahan.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 371

Dhammapada syair 371 langsung mendahului *Dhammapada* syair 372, yang mengatakan agar para *bhikkhu* bermeditasi dan jangan lengah. Kemudian *Dhammapada* syair 372 menjelaskan mengapa meditasi harus dipadukan dengan kebijaksanaan.

Jadi, *Dhammapada* syair 371 tentang praktik meditasi, *Dhammapada* syair 372 tentang hubungan meditasi dan kebijaksanaan, *Dhammapada* syair 373 dan 374 tentang hasil pengembangan batin, *Dhammapada* syair 375 dan 376 tentang dasar perilaku dan lingkungan yang mendukung latihan. Ini merupakan rangkaian yang sangat sistematis.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 273

Dhammapada syair 273 terkenal karena menyatakan bahwa di antara semua jalan maka Jalan Mulia Berunsur Delapan adalah yang terbaik. *Dhammapada* syair 372 dapat dianggap sebagai penjelasan mikro mengenai salah satu struktur Jalan Mulia tersebut bahwa *samādhi* dan *paññā* harus dikembangkan secara terpadu.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 282

Ini sangat menarik karena *Dhammapada* syair 282 menyatakan bahwa dari meditasi timbul kebijaksanaan dan dari tidak bermeditasi kebijaksanaan lenyap. Karena itu, *Dhammapada* syair 282 dan 372 merupakan pasangan yang sangat kuat secara tematik.

Dhammapada syair 282 menekankan: meditasi → *paññā*; *Dhammapada* syair 372 menegaskan hubungan dua arah: *jhāna* ↔ *paññā*. Dengan demikian, *Dhammapada* syair 282 tentang meditasi menghasilkan kebijaksanaan dan *Dhammapada* syair 372 tentang kebijaksanaan dan meditasi saling menopang. Ini salah satu hubungan paling penting apabila *Dhammapada* syair 372 dipelajari secara mendalam.

Hubungan dengan *Dhammapada* syair 373–376

Empat syair setelah *Dhammapada* syair 372 memberikan semacam "petunjuk praktik", yakni: *Dhammapada* syair 373 menggambarkan *bhikkhu* yang pergi ke tempat sunyi dan pikirannya menjadi tenang; *Dhammapada* syair 374 mengamati muncul-lenyapnya *khandha* dan memperoleh kegembiraan dari pemahaman tersebut; *Dhammapada* syair 375 menekankan pengendalian indra, kepuasan dan disiplin; *Dhammapada* syair 376 menekankan pergaulan dengan *kalyāṇamitta*, teman-teman yang baik dan rajin.

Maka, rangkaian *Dhammapada* syair 372–376 dapat dipahami sebagai: *Samādhi* + *Paññā* → pengamatan *Dhamma* → pemahaman *anicca* → disiplin hidup → lingkungan pergaulan yang mendukung → berkurangnya *dukkha*.

Mengapa *Samādhi* Dan *Paññā* Harus Bersama?

Inilah inti terdalam dari *Dhammapada* syair 372. Bayangkan seseorang yang memiliki banyak pengetahuan tentang *Dhamma* tetapi pikirannya mudah marah, penuh kecemasan, dikuasai keserakahan, mudah terdistraksi, tidak mampu mempertahankan perhatian. Pengetahuannya mungkin banyak, tetapi sulit melihat realitas secara jernih.

Sebaliknya, seseorang mungkin memiliki pikiran yang sangat tenang tetapi tidak memiliki pemahaman benar. Ia bisa mengalami ketenangan luar biasa, tetapi belum tentu memahami bahwa segala sesuatu yang muncul pasti lenyap, atau keterikatan terhadap sesuatu yang berubah pasti membawa *dukkha*.

Karena itu, *samādhi* tanpa *paññā* dapat menghasilkan ketenangan tanpa pembebasan. Adapun, *paññā* tanpa *samādhi* dapat berubah menjadi pengetahuan intelektual tanpa transformasi batin.

Samādhi dan *paññā* akan menghasilkan ketenangan yang mampu melihat realitas dan kebijaksanaan yang mampu membebaskan.

Hubungan Dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan

Dhammapada syair 372 sangat erat hubungannya dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Ariya Aṭṭhaṅgika Magga*), yang mencakup tiga kelompok utama:

Paññā - *Sammā-diṭṭhi* (Pandangan Benar) dan *Sammā-saṅkappa* (Pikiran/Niat Benar).

Sīla - *Sammā-vācā* (Ucapan Benar), *Sammā-kammanta* (Perbuatan Benar), *Sammā-ājīva* (Penghidupan Benar).

Samādhi - *Sammā-vāyāma* (Upaya Benar), *Sammā-sati* (Perhatian Benar), *Sammā-samādhi* (Konsentrasi Benar).

Dhammapada syair 372 terutama menyoroti hubungan *paññā* dan *samādhi*, tetapi tidak berarti *sīla* tidak diperlukan. Justru *sīla* mendukung *samādhi*, *samādhi* mendukung *paññā*, dan *paññā* akan menghasilkan pelepasan.

Hubungan Dengan Tiga Latihan (*Tisikkhā*)

Dhammapada syair 372 ini juga dapat dipahami melalui: *Sīla* (moralitas) - menjaga ucapan dan perbuatan membuat batin lebih sedikit dibebani dengan penyesalan, rasa bersalah, konflik, kebencian, kegelisahan; *Samādhi* (pengembangan batin) - batin menjadi stabil, terkonsentrasi, sadar, tenang; dan *Paññā* (kebijaksanaan) - dengan batin yang stabil, seseorang mampu melihat munculnya pengalaman, bertahannya pengalaman, lenyapnya pengalaman, keterikatan terhadap pengalaman.

Dengan demikian, *sīla* mempersiapkan "tanah", *samādhi* membuat "tanah" menjadi tenang, *paññā* melihat apa yang sesungguhnya "tumbuh" di dalamnya.

Hubungan Dengan *Satipaṭṭhāna*

Dhammapada syair 372 juga sangat dekat dengan praktik *Satipaṭṭhāna*. Mengapa? Karena perhatian yang tidak stabil sulit menghasilkan pengamatan mendalam.

Dalam praktik, seseorang mengembangkan perhatian terhadap tubuh, perasaan, keadaan batin, fenomena/*Dhamma*. Kemudian ia belajar melihat: muncul → berlangsung → lenyap.

Hal ini secara langsung menghubungkan *Dhammapada* syair 372 dengan *Dhammapada* syair 374, yang berbicara tentang melihat muncul dan lenyapnya *khandha*.

Dengan kata lain, *sati* membantu mengembangkan *samādhi*; *samādhi* membuat pengamatan semakin jernih; pengamatan jernih berkembang menjadi *paññā*.

Hubungan Dengan Empat Kebenaran Mulia

Dhammapada syair 372 pada akhirnya mengarah kepada Empat Kebenaran Mulia (*Cattāri Ariyasaccāni*). *Paññā* diperlukan untuk memahami tentang: *Dukkha* - memahami *dukkha*;

Samudaya - memahami sebab munculnya *dukkha*; *Nirodha* - memahami berhentinya *dukkha*; *Magga* - memahami Jalan menuju berhentinya *dukkha*.

Samādhi membantu pikiran menjadi cukup stabil untuk melihat proses tersebut. Karena itu, *Dhammapada* syair 372 tidak sekadar mengajarkan "cara bermeditasi". Ia berbicara tentang bagaimana meditasi menjadi bagian dari Jalan pembebasan.

Hubungan Dengan *Paṭiccasamuppāda*

Syair ini juga dapat dihubungkan dengan *Paṭiccasamuppāda* (sebab musabab yang saling bergantungan).

Orang yang pikirannya kacau sering hanya melihat "saya marah". Tetapi, dengan latihan meditasi dan kebijaksanaan, ia mulai melihat: ada kontak → perasaan → keinginan → kemelekatan → penderitaan.

Ia mulai melihat proses, bukan sekadar menyalahkan "saya" atau "orang lain". Inilah perubahan besar: dari reaksi → observasi → pemahaman → pelepasan.

Mengapa Syair Ini Populer?

Dhammapada syair 372 populer karena menyampaikan salah satu prinsip terpenting dalam praktik buddhis dengan sangat singkat dan tegas, yakni meditasi dan kebijaksanaan tidak dapat dipisahkan dalam perjalanan menuju pembebasan. Pesannya mudah diingat, tetapi mengandung makna yang mendalam bagi para praktisi dari berbagai tingkat pengalaman. Syair ini juga meluruskan dua kecenderungan yang umum terjadi, yaitu mempelajari *Dhamma* tanpa melatih batin dan bermeditasi tanpa memahami tujuan serta landasan *Dhamma*. Karena memberikan pedoman praktik yang seimbang dan langsung mengarah kepada *Nibbāna*, syair ini sering dijadikan bahan renungan dan tuntunan meditasi.

Relevansi Syair Ini Bagi Umat Buddha Masa Kini

Di tengah kehidupan modern yang penuh informasi, kesibukan, dan gangguan digital, *Dhammapada* syair 372 ini mengingatkan umat Buddha agar tidak berhenti pada pengetahuan *Dhamma* secara intelektual maupun menjadikan meditasi sekadar sarana relaksasi. Pemahaman Ajaran perlu diwujudkan dalam latihan batin, sedangkan meditasi harus diarahkan oleh pandangan benar. Ketika ketenangan dan kebijaksanaan dikembangkan secara seimbang, seseorang akan lebih mampu menghadapi tekanan hidup dengan jernih, memahami perubahan tanpa terlalu melekat, serta mengambil keputusan yang dilandasi kesadaran dan kebijaksanaan.

Penerapan Dalam Kehidupan Sehari-hari

Menyeimbangkan belajar dan berlatih, semisal setelah membaca atau mendengarkan *Dhamma*, luangkan waktu untuk merenungkan dan mempraktikkannya dalam meditasi serta kehidupan nyata.

Melakukan meditasi secara teratur, semisal menyediakan waktu khusus setiap hari untuk mengembangkan perhatian penuh dan konsentrasi, walaupun dimulai dengan durasi yang singkat.

Membawa kesadaran ke dalam aktivitas sehari-hari, semisal memerhatikan tubuh, perasaan, pikiran, dan motivasi ketika bekerja, makan, berjalan, berbicara, atau berinteraksi dengan orang lain.

Mengamati perubahan, semisal ketika mengalami kesenangan atau kesulitan, amati bahwa perasaan, pikiran, dan keadaan tersebut muncul karena kondisi serta tidak bertahan selamanya.

Tidak melekat pada pengalaman meditasi, semisal jangan menganggap ketenangan, cahaya, kegembiraan, atau pengalaman khusus dalam meditasi sebagai pencapaian akhir. Amati semuanya sebagai fenomena yang berubah.

Menggunakan ketenangan sebelum mengambil keputusan, semisal saat menghadapi persoalan, tenangkan batin terlebih dahulu. Setelah itu, pertimbangkan penyebab, akibat, nilai moral, dan manfaat jangka panjang dari setiap pilihan.

Menyadari emosi tanpa langsung bereaksi, semisal ketika kemarahan, kecemasan, atau iri hati muncul, kenali kehadirannya, rasakan pengaruhnya pada tubuh, dan jangan segera mengubahnya menjadi ucapan atau perbuatan.

Menerapkan kebijaksanaan dalam keluarga, semisal mendengarkan anggota keluarga dengan tenang, pahami sudut pandangnya, dan sadari bahwa memaksakan kehendak sering memperbesar penderitaan.

Menerapkan kebijaksanaan dalam pekerjaan, semisal menghadapi pujian, kritik, keuntungan, dan kerugian dengan keseimbangan batin. Jangan mengorbankan nilai moral demi kepentingan sesaat.

Menggunakan media sosial secara sadar, semisal sebelum memberikan komentar atau membagikan informasi, berhenti sejenak dan periksa apakah perbuatan tersebut benar, bermanfaat, tepat waktu, dan disampaikan dengan niat baik.

Melakukan refleksi malam hari, semisal meninjau apakah latihan hari itu telah membuat batin lebih tenang sekaligus lebih mampu memahami dan melepaskan keserakahan, kebencian, serta kebodohan batin.

Belajar dengan bimbingan yang tepat, semisal jika memungkinkan, pelajari meditasi dan *Dhamma* dari guru yang memahami Ajaran serta praktik agar latihan memiliki dasar dan arah yang benar.

Renungan Reflektif Dari Syair Ini

Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan ke diri sendiri sehubungan dengan syair ini adalah:

- Apakah pemahaman *Dhamma* yang saya miliki sudah saya praktikkan dalam kehidupan sehari-hari, atau masih sebatas pengetahuan intelektual?
- Apakah saya menyediakan waktu secara teratur untuk bermeditasi dan mengamati keadaan batin saya sendiri?
- Ketika bermeditasi, apakah tujuan saya hanya memperoleh ketenangan, atau juga mengembangkan pemahaman terhadap *anicca*, *dukkha*, dan *anattā*?
- Apakah latihan meditasi saya membuat keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin semakin berkurang?
- Dalam menghadapi masalah, apakah saya mampu menenangkan batin terlebih dahulu sebelum mengambil keputusan dengan bijaksana?
- Apakah terdapat keseimbangan antara belajar *Dhamma*, melaksanakan *sīla*, bermeditasi, dan menerapkan kebijaksanaan dalam kehidupan saya?
- Langkah nyata apa yang dapat saya lakukan mulai hari ini untuk mengembangkan meditasi dan kebijaksanaan secara bersamaan?

Kesimpulan

Dhammapada syair 372 menegaskan bahwa *samādhi* (meditasi) dan *paññā* (kebijaksanaan) merupakan dua unsur yang saling melengkapi dan tidak dapat dipisahkan dalam Jalan menuju *Nibbāna*. Meditasi menenangkan dan memusatkan batin sehingga siap melihat kenyataan, sedangkan kebijaksanaan menggunakan kejernihan itu untuk memahami hakikat segala fenomena sebagai *anicca*, *dukkha*, dan *anattā*. Dengan memadukan keduanya dalam kerangka *Sīla*, *Samādhi*, *Paññā*, umat Buddha dapat mengembangkan latihan yang utuh, sehingga *Dhamma* tidak berhenti sebagai pengetahuan, tetapi menjadi pengalaman yang mengubah cara berpikir, berbicara, dan berbuat. Karena itulah Sang Buddha menyatakan bahwa orang yang memiliki meditasi dan kebijaksanaan "telah dekat dengan *Nibbāna*."


Buku 1
50 Syair
Dhammapada Populer
Dilengkapi Dengan Kisah Latar Belakang,
Penjelasan Detail, Dan Penerapan
Setiap Syair Dalam Kehidupan Sehari-hari
Dr. Khemavaḍḍhana Toni Yoyo

DAFTAR PUSTAKA

Ashin Kheminda. 2018. ***Kamma* - Pusaran Kelahiran & Kematian Tanpa Awal**. Jakarta: Dhammavihari Buddhist Studies.

Bhikkhu Dhammadhīro Mahāthera (Penerjemah dan Penyusun). 2018 (Cetakan Kedua). **PUSTAKA DHAMMAPADA PĀLI - INDONESIA**. Tangerang Selatan: Saṅgha Theravāda Indonesia.

Bhikkhu Dhammadhīro Mahāthera (Penyaji). 2021 (Edisi IV Pembaruan). **Paritta Suci**. Jakarta: Saṅgha Theravāda Indonesia.

Bhikkhu Kusaladhamma. 2009. **Kronologi Hidup Buddha**. Jakarta: Ehipassiko Foundation.

Bhikkhu Ñānamoli, Bhikkhu Bodhi (Penterjemah dari bahasa Pali); Dra. Wena Cintiawati, Dra. Lanny Anggawati (Penterjemah dari bahasa Inggris). 2004. **Petikan *Majjhima Nikāya* 1 – Kitab Suci Agama Buddha**. Klaten: Vihāra Bodhivaṁsa, Wisma Dhammaguṇa.

https://www.**kbbi**.web.id/

Maha Pandita Sumedha Widyadharma. 1999. **Riwayat Hidup Buddha Gotama**. Jakarta: Cetiya Vatthu Daya.

Mahasi Sayadaw. 2003. **Teori *Kamma* Dalam Buddhisme**. Yogyakarta: Vidyasena *Vihāra* Vidyaloka.

Narada Thera; Asadhananda (Penerjemah dari bahasa Inggris). 2010. **ILUSTRASI DHAMMAPADA – Menelusuri Jejak Langkah Buddha**. Jakarta: Penerbit Karaniya.

Nyanaponika Thera, Bhikkhu Bodhi (Penterjemah dari bahasa Pali); Dra. Wena Cintiawati, Dra. Lanny Anggawati (Penterjemah dari bahasa Inggris). 2001. **Petikan *Aṅguttara Nikāya* 1 – Kitab Suci Agama Buddha**. Klaten: Vihāra Bodhivaṁsa, Wisma Dhammaguṇa.

Nyanaponika Thera, Bhikkhu Bodhi (Penterjemah dari bahasa Pali); Dra. Wena Cintiawati, Dra. Lanny Anggawati (Penterjemah dari bahasa Inggris). 2002. **Petikan *Aṅguttara Nikāya* 2 – Kitab Suci Agama Buddha**. Klaten: Vihāra Bodhivaṁsa, Wisma Dhammaguṇa.

Nyanaponika Thera, Bhikkhu Bodhi (Penterjemah dari bahasa Pali); Dra. Wena Cintiawati, Dra. Lanny Anggawati, Endang Widyawati, S.Pd. (Penterjemah dari bahasa Inggris). 2003. **Petikan *Aṅguttara Nikāya* 3 – Kitab Suci Agama Buddha**. Klaten: Vihāra Bodhivaṁsa, Wisma Dhammaguṇa.

Piyadassi Mahathera. 2003. **Spektrum Ajaran Buddha**. Jakarta: Yayasan Pendidikan Buddhis Tri Ratna.

Sri Dhammananda. 2002. **Keyakinan Umat Buddha**. Jakarta: Yayasan Penerbit Karaniya.

Tim Penterjemah Vidyāsenā. 2021. **Dhammapada Aṭṭhakathā – Kisah-kisah Dhammapada**. Yogyakarta: Vidyāsenā Production

Toni Yoyo. 2006. **Penerang Kehidupan**. Jakarta: PT. Binamitra Megawarna.

Toni Yoyo. 2008. **Bingkai Refleksi**. Jakarta: Yayasan Penerbit Karaniya.

Toni Yoyo et al. 2018. **Kisah Sukses Dengan *Dhamma***. Jakarta: PLP Book.

Toni Yoyo. 2018. **Manajemen Diri Buddhis**. Yogyakarta: Insight Vidyasena.

Toni Yoyo. 2025. ***FAMILY*** (*e-book*). Tangerang Selatan: Diterbitkan sendiri.

Toni Yoyo. 2026. ***Awakening The Wisdom Inside*** (*e-book*). Tangerang Selatan: Diterbitkan sendiri.

Toni Yoyo dan Rudy Gunawan. 2021. **Pengaruh Hukum Karma Dan Angka Terhadap Kehidupan Manusia** (*e-book*). Pontianak: PT. Taman Dandelion Indah.

Ven. Narada Mahathera; Tirtasanti (Penerjemah dari bahasa Inggris). 1992. **DHAMMAPADA – Sabda-sabda Buddha Gotama**. Bandung: Penerbit Karaniya.

PROFIL PENULIS

Khemavaḍḍhana Toni Yoyo sudah menjalani kehidupan berpasangan dan berkeluarga hampir 29 tahun dengan istri dan tiga orang anak. Saat ini berdomisili di Tangerang Selatan, provinsi Banten. Memiliki lebih dari 30 tahun pengalaman kerja di berbagai perusahaan besar yang bergerak di berbagai industri, seperti penjualan eceran *(retail)*, perdagangan, manufaktur, agribisnis, jaringan restoran, perdagangan elektronik *(e-commerce)*, dan konsultansi, mulai dari level staf sampai ke posisi manajemen puncak dalam berbagai bidang tanggung jawab.

Penulis menyelesaikan pendidikan formal S1 di bidang Teknologi Pangan, S2 di bidang Manajemen Keuangan, S2 di bidang Teknik Industri, dan S3 di bidang Manajemen Strategik dari berbagai universitas ternama di Indonesia. Semuanya diselesaikan dengan predikat *Cum Laude* dan hampir selalu menjadi lulusan terbaik.

Sertifikasi profesi yang sudah diselesaikan, membuat Penulis berhak menyandang gelar sebagai *Essential Licensed Trainer* (ELT), *Certified Professional Motivator - Registered* (CPM®), *Certified Public Speaker - Registered* (CPS®), *Certified Graphologist/Handwriting Analyst* (CG), dan *Certified Hypnotherapist* (C.Ht).

Akumulasi pengalaman kerja profesional dan akademik, membuatnya memiliki pengetahuan dan keahlian *(hard skills)* di bidang penjualan, pemasaran, manajemen rantai pasok *(supply chain)*, operasional, proyek, dan ekspor-impor. Aspek korporat yang dikuasainya mencakup penjualan, pemasaran, manajemen strategik, sumber daya manusia, dan keuangan. Juga handal dalam penguasaan aspek-aspek motivasi, inspirasi, dan refleksi *(soft skills)*.

Selain sebagai pekerja profesional, aktivitas lain Penulis adalah sebagai konsultan manajemen dan bisnis, *dhammaduta*, pembicara seminar, *trainer*, pengajar, dan penulis. Menggunakan berbagai pendekatan belajar dan mengajar terutama pengajaran dan pembelajaran kontekstual (*contextual teaching and learning*/CTL), menjadikan sesi-sesi yang dibawakannya selalu menarik, mampu membuat peserta terlibat secara aktif dan memiliki motivasi penuh untuk menerapkan apa yang sudah dipelajari karena pemaknaan yang diperoleh sepanjang sesi berlangsung.

Saat ini Penulis sudah menghasilkan 19 karya buku berjudul “Penerang Kehidupan” (2006), “Bingkai Refleksi” (2008), “Metode Riset Bisnis Dan Konsumen” (2014, penulisan bersama), *“Unleash The Real You”* (2016), “Kisah Sukses Dengan Dhamma” (2018, penulisan bersama), “Manajemen Diri Buddhis” (2018), *“Becoming The Greatest You”* (2020, *e-book*), *“Tips For Couples”* (2020, *e-book*), *“Parenting Tips”* (2020, penulisan bersama, *e-book*), “Pengaruh Hukum Karma dan Angka Terhadap Kehidupan Manusia” (2021, penulisan bersama, *e-book*), *“Parenting Quotes”* (2021, penulisan bersama, *e-book*), *“Quotes For Couples”* (2021, *e-book*), *“Daily Thoughts For A Happy Life”* (2021, *e-book*), dan *“MotivAction”* (2021, penulisan bersama, *e-book*), “Dari Nol Menuju Bahagia” (2022, penulisan bersama), “Perubahan Itu

Pasti, Kebajikan Harga Mati" (2022, penulisan bersama), "*FAMILY*" (2025, *e-book*), "*Awakening The Wisdom Inside*" (2026, *e-book*), dan "50 Syair *Dhammapada* Populer" (Buku 1) (2026, *e-book*) yang saat ini berada di tangan Pembaca yang budiman. Karya literasi lainnya dalam bentuk artikel sebanyak lebih dari 150 buah.

Penulis bisa dihubungi di alamat email "toni_yoyo@yahoo.com".


Buku 1
50 Syair
Dhammapada Populer
Dilengkapi Dengan Kisah Latar Belakang,
Penjelasan Detail, Dan Penerapan
Setiap Syair Dalam Kehidupan Sehari-hari
Dr. Khemavaḍḍhana Toni Yoyo