

BATIN SUNYA

Buku ini berisi Dharma, ajaran Buddha.
Setelah selesai dibaca, simpanlah di tempat yang
terhormat. Semoga Dharma senantiasa melindungi
keluarga Anda.

Buddhadāsa Bhikkhu

BATIN SUNYA



Penerbit Dian**Dharma**

Seri Dasar-Dasar Buddhis yang Kerap Disalahpahami No. 2

BATIN SUNYA

April 2024

12,5x18,5 cm, xiv+70 hlm

Judul asli: VOID MIND

oleh Buddhadāsa Bhikkhu

Diterjemahkan dari bahasa Thailand ke bahasa Inggris oleh
Dhammavidū Bhikkhu

Edisi elektronik ini diterbitkan oleh Buddhadāsa Foundation &
The Buddhadāsa Indapaṇṇo Archives, April 2015

© Buddhadāsa Foundation

Penerjemah: Edij Juangari

Penyunting: H. Wanadiredja

Setting dan Layout: Indra

Diterbitkan oleh:

Penerbit Dian Dharma

Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa
Jakarta Barat 11510

Telp. & Fax. (021) 5674104

Hp. & WA: 081 1150 4104

Email: penerbit@diandharma.com

Fanpage: Dian Dharma Book Club

Untuk Donasi:

Bank Central Asia KCP Cideng Barat

No. 397 301 9828

a.n. Yayasan Triyanavardhana Indonesia

Bukti pengiriman dana

dapat dikirim melalui Email atau WA

Galeri Penerbit Dian Dharma

Jl. Mangga I Blok F No. 15

Anumodanā

Kepada semua Sahabat Dhamma, mereka yang membantu menyebarkan Dhamma:

Keluarkan dana untuk menyebarkan Dhamma agar Kepercayaan yang Setia mengalir,

Siarkan Dhamma yang agung untuk memancarkan kegembiraan sepanjang masa.

Umumkan Dhamma yang tak tertandingi untuk memanfaatkan mata air Kebajikan,

Biarkan kesenangan penuh kedamaian mengalir seperti aliran gunung yang sejuk.

Daun Dhamma bertahun-tahun bertunas lagi, menjangkau,

Terungkap dan mekar di Pusat Dhamma di semua kota.

Untuk menyebarkan Dhamma yang berkilauan dan menanamnya di dalam hati yang dimuliakan,

Tak lama kemudian, gulma kesedihan, rasa sakit, dan penderitaan akan pergi.

Saat Kebajikan hidup kembali dan bergema di seluruh masyarakat Thailand,

Semua hati merasakan cinta kasih terhadap mereka yang lahir, menua, dan sekarat.

Selamat dan Berkah untuk semua Sahabat Dhamma,

Anda yang berbagi Dhamma untuk memperluas sukacita kemakmuran rakyat.

Penghargaan yang paling tulus dari Buddhada Indapaño,

Ajaran Buddha senantiasa memancarkan sinar Bodhi yang abadi.

Dalam pelayanan penuh syukur, buah jasa dan kesuksesan yang bajik,

Semua dikhususkan untuk menghormati Buddha.

Demikianlah semoga rakyat Thailand menjadi terkenal karena Kebajikan mereka,

Semoga kesuksesan sempurna melalui ajaran Buddha membangkitkan hati mereka.

Semoga Raja dan Keluarganya panjang umur dalam kekuatan nan jaya,

Semoga sukacita bertahan lama di seluruh dunia kita di atas bumi ini.

dari

Buddha dāsa Indapattā

Mokkhabalārāma

Chaiya, 2 November 2530 (1987)

(diterjemahkan oleh Santikaro Bhikkhu)

Anumodanā

Dhammavidū (Kenneth Croston) adalah seorang pemuda Inggris, setelah ditahbiskan sebagai seorang biksu, dia tinggal selama tujuh belas tahun di Dhammadūta Hermitage of Suan Mokkh Nanachat (International). Dia tertarik dan kemudian belajar bahasa Thailand hingga mahir. Secara khusus dia mencurahkan waktunya untuk mempelajari karya-karya Buddhadāsa, terutama seri-seri buku Dhammaghosana (Kumandang Dhamma) yang menarik perhatiannya. Setelah membaca menyeluruh seri buku Dhammaghosana, dia menyadari bahwa nilai Dhamma yang diungkapkan oleh Ajahn Buddhadāsa sebagai sesuatu yang jarang ditemukan dan dapat memberi manfaat nyata. Siapa pun yang mau membaca karya Ajahn

Buddhadāsa dan mempraktikkan apa yang mereka baca akan mampu menyelesaikan masalah yang mereka hadapi, yaitu berlatih untuk mengakhiri *dukkha*. Oleh karena itu, Dhammavidū memutuskan untuk menerjemahkan apa yang dia dapati dari karya Ajahn Buddhadāsa ke dalam bahasa Inggris. Sekarang ini, beberapa seri sudah selesai diterjemahkan, beberapa di antaranya telah diterbitkan, sementara yang lain sedang menunggu publikasi. Buddhadāsa Foundation menilik bahwa seri buku Dhammaghosana (Dasar-Dasar Buddhis yang Kerap Disalahpahami) ini harus segera dicetak, yang berisi panduan praktik, membahas berbagai topik penting, seperti *idappaccayatā*, *suññatā*, dan sebagainya.

Saya sebagai Presiden Buddhadāsa Foundation ingin mengucapkan terima kasih dan *anumodanā* kepada Dhammavidū, yang dengan keyakinan dan ketekunan, berupaya menerjemahkan buku-buku ini ke dalam bahasa Inggris.

Saya berharap bahwa publikasi buku ini akan bertahan lama, berharga, dan bermanfaat bagi para pembaca.

Dhamma, Berkah, dan Mettā

Buddhadhammo Bhikkhu

21 April 2558 (2015)

Kata Pengantar Penerjemah

(dari bahasa Thailand ke bahasa Inggris)

“Bentuk adalah kekosongan dan kekosongan adalah bentuk”— ini adalah sebuah frase dari salah satu terjemahan Sutra Hati, teks Mahāyāna yang berhubungan dengan konsep *suññatā*, “kekosongan” atau “kesunyaaan”. “Bentuk” di sini mewakili salah satu dari lima kelompok unsur kehidupan, *pañca-khandha*, adalah “kosong” atau “sunya”, maka empat kelompok yang tersisa—perasaan, persepsi, pemikiran, dan kesadaran—pasti “kosong”, atau “sunya” juga. Namun, kelompok-kelompok kehidupan itu kosong dari apa, sunya dari apa? Kosong dari suatu makna “diri” itu yang akan dikatakan Buddhādāsa. Itulah intinya: kita tidak memahami diri kita sendiri dengan benar, bahwa diri pada dasarnya hanyalah apa yang oleh umat Buddha

sebut sebagai lima kelompok, jadi kita melekat pada kelompok atau agregat ini sebagai “aku”, menganggapnya sebagai “milikku” dan kemudian mendapat masalah dengan bersikap seperti itu.

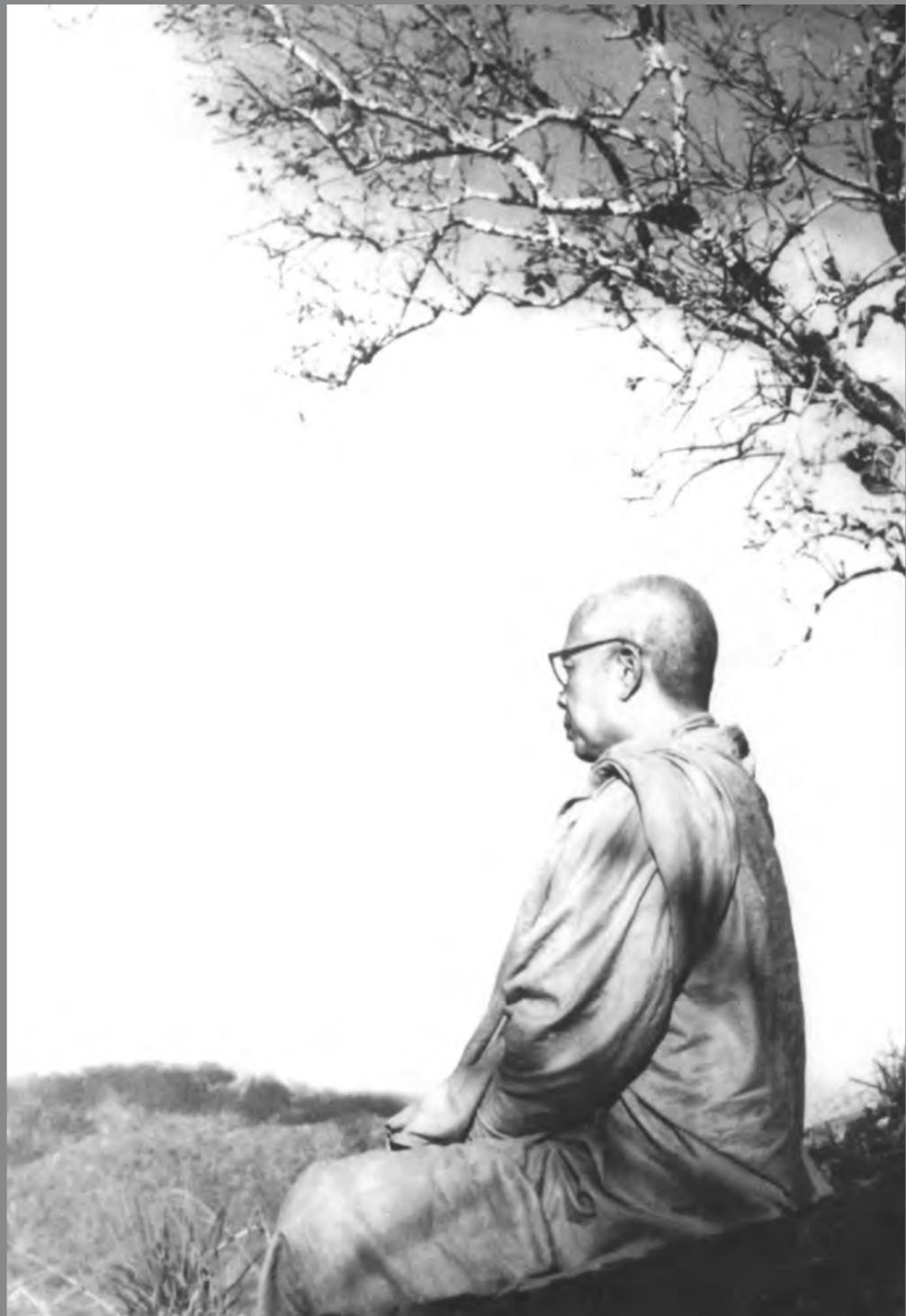
Ajahn Buddhādāsa menyelidiki pengalaman *suññatā* saat *suññatā* muncul dari basis-basis praktik *samādhi* dan *vipassanā*, dan sebagai pengalaman yang muncul secara alami selama perjalanan kehidupan kita sehari-hari. Selalu bersedia mengeksplorasi tradisi yang berbeda, Ajahn mengamati dalam waktu yang lama, dengan tajam, dan terkadang dari sudut pandang yang kontroversial konsep yang masih disalahpahami ini.

Dhammavidū Bhikkhu
2558 (2015)

BATIN SUNYA

*Dua khotbah Dhamma pada 10 dan 17 Juli
2525 (1982)
di Suan Mokkhabalarama¹*

¹ Pembabaran orisinal mengenai *Dasar-dasar Buddhis yang Kerap Disalahpahami* disampaikan kepada para biksu dan umat awam di Suan Mokkh pada masa retret musim hujan 3 (tiga) bulan pada tahun 1982. Pembabaran mengenai “Batin Sunya” disela oleh badai hujan sehingga perlu dilanjutkan pada malam bulan purnama berikutnya. Dengan demikian pembabaran itu ada 2 (dua) sesi yang kemudian digabung menjadi satu di sini.





Mari kita soroti batin yang “sunya” atau “bebas”, yang banyak disalahpahami kendati merupakan topik yang sangat penting, dan adalah jantung dari agama Buddha.

Terdapat mereka yang salah memahami konsep batin yang “sunya”: mereka yang menentangnya, mereka yang mengoloknya, mereka yang mengritiknya, mereka yang memfitnahnya dan yang mengatakan hal-hal yang kurang enak didengar, mereka yang menganggap bahwa batin sunya adalah sesuatu yang jahat, dan seterusnya. Terdapat juga yang berkata bahwa batin tidak mungkin sunya, bahwa pasti selalu ada sesuatu yang dipikirkan, bahwa jika batin itu sunya, maka tidak akan ada pemikiran apa pun, sehingga tubuh itu akan

menjadi seperti sepotong kayu dan tidak akan mampu berbuat apa-apa.

Pun demikian, kita bilang bahwa semua aktivitas mestinya dijalankan dengan batin yang sunya, tetapi sebagian orang tidak memahaminya. Bahkan terdapat orang-orang yang mengakui bahwa jika batin itu kosong dari “aku” dan “milikku”, maka tidak ada siapa pun yang akan bertanggung jawab untuk hal apa pun, tidak ada orang yang mencoba melakukan sesuatu, berusaha mengembangkan sesuatu, dan kita akan menjadi agak tidak sempurna sebagai seorang manusia oleh karenanya. Ada yang juga berkata bahwa jika batin itu sunya, maka tidak akan ada rasa patriotik dan agama tidak akan dihargai, bahkan keluarga sendiri juga tidak akan dihargai. Terdapat juga mereka yang menuduh bahwa batin yang sunya bukan bagian dari kaidah Buddha sama sekali—mereka bilang itu sesuatu yang dibikin-bikin oleh pembicara untuk membodohi orang.

Jadi kita bisa melihat bagaimana konsep ini disalahpahami, sekalipun merupakan konsep

yang sangat penting karena orang perlu sadar bahwa jika batin itu tidak kadang-kadang sunya, maka hasilnya bisa fatal. Orang bertahan hidup karena batin itu sunya dari waktu ke waktu, dengan demikian mereka bisa beristirahat dan rileks. Jika batin terusik dan tertekan oleh perasaan yang terhubung dengan “aku” dan “milikku” maka orang mungkin menjadi gila atau mengalami sejenis sakit mental.

Jika batin tidak bisa berhenti dan tidak dapat beristirahat sama sekali, maka orang bahkan bisa mati akibatnya. Ini perlu kita ketahui—bahwa kita bisa bertahan hidup dengan cara yang cukup waras karena batin secara alamiah mengalami kesunyaaan dari waktu ke waktu. Dan pada saat-saat seperti itu muncul relaksasi dan kepuasan fisik, dan batin menjadi paling bisa berfungsi dan berpikir.

Sekarang, berkenaan dengan batin yang “sunya” atau “bebas”, kita akan membaginya menjadi tiga bagian: kesunyaaan dengan cara *samādhi*; kesunyaaan dengan cara *vipassanā*; dan

kesunyaaan secara alami, kesunyaaan yang terjadi dengan sendirinya.

Kesunyaaan dengan cara *samādhī* muncul tatkala orang berada di dalam suatu tingkatan *jhāna*. Ketika sedang berkonsentrasi penuh, terdapat kebebasan dari kotoran batin, dan batin memusatkan perhatian pada komponen *jhāna*, atau pada tanda konsentrasi. Pada waktu-waktu seperti itu, pemikiran mengenai “diri” tidak hadir. Tidak ada pemikiran bahwa “aku” sudah memasuki *jhāna*, atau bahwa “aku sedang” berkonsentrasi. Jika masih ada pemikiran seperti itu, maka tidak mungkin batin itu betul-betul dalam keadaan *samādhī*. Jadi kita perlu melupakan “aku” sama sekali dan membiarkan batin memusatkan perhatian penuh pada *nimitta*, pada obyek *samādhī*, hingga faktor-faktor *jhāna* terbit sepenuhnya. Pada semua tingkatan *jhāna*, batin memiliki karakteristik bebas dari gagasan “diri”. Di dalam teks-teks Pali, ini disebut dengan “kesunyaaan sebelah dalam”—tidak ada siapa pun di sana yang melakukan fungsi mengetahui. Ini adalah kebebasan.

Pada saat seperti itu, tidak ada kotoran batin, tidak ada *nīvaraṇa*—rintangan terhadap konsentrasi “ditidurkan” sebagaimana apa adanya sebelumnya. Pikiran-pikiran tentang “aku” dan “milikku” tidak hadir dan ada konsentrasi di sana. Di dalam pengalaman seperti ini, terdapat rasa puas yang mencukupi, terdapat kemurnian dan kestabilan, tetapi juga ada kelincahan batin (*kammanīya*), yakni batin menjadi gesit, cepat, dan mampu melakukan pekerjaannya dengan benar. Batin seperti itu dapat melakukan apa pun dengan baik. Jika batin tidak seperti ini, maka batin tidak berada di dalam *samādhi* dan tidak akan mampu berfungsi dengan benar. Oleh karena itu, kita bisa bekerja dengan batin yang sunya, khususnya jika melibatkan pekerjaan mental yang berhubungan dengan pencapaian jalan, buah, dan *Nibbāna*.

Dikatakan bahwa jika batin tidak sunya dan tidak bebas, maka batin tidak berada dalam keadaan *samādhi*. Namun jika batin berada dalam keadaan *samādhi*, terdapat kebebasan di sana.

Ini adalah batin yang dibuat sunya dengan cara *samādhi*.

Sekarang, kesunyaaan bisa muncul melalui praktik *vipassanā*, yakni melalui melihat dengan jernih ke dalam Dhamma, ke dalam hal-hal sebagaimana adanya mereka. Ini berarti meneliti untuk melihat keadaan sebagaimana adanya, contohnya mengontemplasikan dunia, dan melihat bahwa dunia itu sunya dari makna suatu “diri”. Seperti yang dijelaskan di dalam teks, “*Attena-va-attaniyena-vā-suñño-loko*”: dunia, keseluruhan persoalan—apa pun itu—keseluruhan dunia sunya dari suatu “diri”. Hanya ada sebuah aliran *idappaccayatā*. Tiada suatu “diri” yang terlibat. Tidak terdapat sesuatu sebagai tempat untuk dianggap sebagai suatu kepunyaan. Keseluruhan dunia ini sekadar merupakan *paṭicca-samuppanna-dhamma*. *Paṭicca-samuppanna-dhamma* merupakan sesuatu yang muncul karena ketergantungan kepada hal lainnya. Dunia, karena tidak mengandung suatu “diri”, muncul karena ketergantungan

kepada hal yang lain, sehingga disebut *paṭicca-samuppanna-dhamma*.

Saling ketergantungan bisa dilihat dalam segalanya, di dalam segala hal di dunia. Sebuah batu atau sebutir pasir tidak bisa muncul dari dirinya sendiri dan mesti timbul dari ketergantungan kepada hal lainnya, harus ada ketergantungan kepada yang lain. Sebuah pohon ada karena ketergantungan kepada banyak hal yang lain. Supaya seekor binatang ada, ia dalam ketergantungan sepenuhnya kepada kehadiran hal-hal lain yang dibutuhkan. Bahkan kita, kita dilahirkan dan berlanjut hidup menjalani kehidupan kita dengan ketergantungan kepada hadirnya sebuah rangkaian kondisi tertentu. Dunia, tata surya, matahari, bulan, bintang, segalanya, keseluruhan alam semesta, semuanya seperti ini. Segalanya muncul karena ketergantungan kepada yang lain. Misalnya orang percaya bahwa Tuhan menciptakan segalanya. Ya itu benar, tetapi kita juga bilang hal-hal muncul berdasarkan Prinsip Sifat-dasar, prinsip

idappaccayatā—prinsip kesalingtergantungan—yang sama dengan Tuhan mana pun.

Prinsip *idappaccayatā* membuat segalanya terjadi. Tidak ada matahari atau pun tata surya hingga prinsip *idappaccayatā* menyebabkan mereka muncul. Ketika bumi dari suatu dunia terbentuk, maka bumi menyediakan semua sebab dan kondisi bagi munculnya segala yang akan mendiaminya.

Pertama-tama, dunia merupakan sebuah bola api yang perlahan-lahan mendingin, perlahan-lahan mengeras dan melarut menjadi berbagai elemen dan yang kemudian melarut ke hal-hal yang lain. Semua ini terjadi karena ketergantungan kepada kondisi yang hadir untuknya.

Coba ingat kata-kata ini, kendati sedikit aneh: *paṭicca* berarti “ketergantungan kepada”, *samuppanna* berarti “muncul”—*paṭicca samuppanna* berarti “sesuatu yang kemunculannya karena ketergantungan kepada yang lain”.

Tidak ada apa pun yang tidak muncul karena ketergantungan kepada yang lainnya, kecuali satu hal, kecuali *Nibbāna*. Namun di luar itu, segalanya juga seperti itu. Di dalam tubuh kita ini, setiap sel—setiap partikel, setiap atom, segalanya yang kita percaya sebagai “aku” atau “milikku”—muncul karena ketergantungan kepada yang lain.

Sekarang, kepercayaan tentang “aku” atau “milikku” ini, kepercayaan ini benar atau salah? Apakah kita percaya kepada sesuatu yang tidak sesuai dengan kenyataan? Baiklah, Dhamma mewakili kebenaran fundamental sifat-dasar, dan kebenaran sifat-dasar itu adalah bahwa segalanya itu sebetulnya muncul bergantung pada yang lain. Saat kita berhasil “melihat” dengan cara ini, maka kita tahu bahwa segalanya itu sunya dari “diri”, bahwa yang ada hanyalah aliran dan perputaran *paṭicca-samuppanna-dhamma* yang muncul dan berlalu tanpa akhir karena ketergantungan kepada yang lain.

Jika kita melihat dengan cara seperti ini, maka kita melihat kesunyaaan dengan cara

vipassanā. Jika kita memiliki kebijaksanaan sejati, kita akan melihat bahwa semua bentuk, suara, bau, rasa, sentuhan, dan obyek pikiran—semua obyek indra itu—muncul karena ketergantungan kepada yang lain dan bersifat sunya. Oleh karena itu, jangan jatuh cinta kepada sesuatu yang sunya. Jangan jatuh karena bentuk yang indah, suara yang manis, bau wangi, rasa yang enak, sentuhan halus, dan perasaan-perasaan sejenis yang menyenangkan pikiran.

Kenali bahwa organ indra—mata, telinga, hidung, tubuh, dan pikiran—itu sunya juga. Pada kenyataannya, mata tidak muncul dari dirinya sendiri. Mata tidak memiliki suatu “diri”. Mata pada dasarnya adalah unsur alami yang disebut “*rūpa-dhātu*” (unsur materi), yang membentuk bola mata, saraf mata, dan segalanya yang berkenaan dengan organ yang disebut mata. Lalu, ada unsur menakjubkan yang disebut “*viññāṇa-dhātu*” (unsur kesadaran) dengan apa, kapan saja mata melihat, sebuah bentuk akan muncul untuk melakukan tugasnya, akan muncul untuk mengetahui penglihatan.

Inilah jalannya sesuai dengan sifat-dasar. Tidak ada suatu “diri” yang melihat. Hanya ada melihat, yang sedang berlangsung sesuai dengan prinsip-prinsip dasar dan alami. Karena terdapat mata yang lengkap dan terdapat suatu obyek indra eksternal—sebuah obyek yang bisa dilihat bertemu dengan mata—maka unsur kesadaran akan muncul dan melakukan tugasnya di mata, dan mata akan melihat suatu bentuk. Hal-hal khusus yang berkenaan dengan itu kemudian pergi ke batin untuk diproses.

Batin, pun demikian, bukan suatu “diri” juga. Jika kita mengetahui dengan cara seperti ini, maka kita mengetahui kesunyiaan dengan metode *vipassanā*. Amati apa saja: amati segala hal bersama-sama, amati secara terpisah, amati tubuh secara internal, amati tubuh secara eksternal, dan amati orang lain, keseluruhan dunia. Saat kita melihat hal ini secara internal seperti ini, kita akan melihatnya secara eksternal juga. Jika kita melihat kesunyiaan di dalam diri kita, kita juga akan melihatnya pada orang lain. Kita akan melihat bagaimana dunia ini

sunya, bagaimana dunia yang lain juga sunya, dan kita akan mengetahui kesunyaaan melalui pemahaman jernih, yang lahir dari kearifan.

Sekarang, sehubungan dengan kesunyaaan yang muncul secara alami, di sini kita perlu memahami bahwa batin yang “normal”—batin tatkala tidak ada yang mengusiknya, kala batin tanpa *nīvaraṇa* (rintangan batin), tanpa *kilesa* (kotoran batin)—maka ia “bercahaya”. Pada waktu seperti ini batin bisa disebut sebagai “batin asli”, seperti sedang berada di dalam kandungan.

Hilangnya cahaya yang terjadi sewaktu-waktu disebabkan oleh masuknya kotoran batin, yang membawa besertanya rasa “aku” dan “milikku”. Sebagai contoh, batin bertemu dengan sesuatu yang menyebabkan kepuasan, lalu ada haus damba (*taṇhā*) yang diikuti dengan suatu kemelekatan (*upādāna*) terhadap gagasan bahwa ada sesuatu “pendamba”, suatu “aku” yang memiliki haus damba. Dengan cara ini rasa “diri” muncul, muncul suatu “aku” yang mendamba, yang mendambakan untuk memiliki sesuatu sehingga sesuatu itu bisa menjadi “milikku”.

“Aku” dan “milikku” betul-betul sia-sia dan tidak masuk akal, akan tetapi tidak seperti itu di dalam pengertian kita.

Tidak ada siapa pun yang membolehkan atau dapat dengan mudah menerima bahwa “aku” dan “milikku” bukanlah realitas karena rasa “aku” dan “milikku” itu merupakan perasaan paling berkuasa di dalam pikiran umat manusia. Akan tetapi, amati betapa mengerikan munculnya “aku” dan “milikku” ini, dan kenali bahwa mereka tidak kekal. Ketahui bahwa mereka datang dan pergi, datang dan pergi, bahwa mereka muncul sebentar-sebentar, dan ketahui bahwa jika mereka tidak muncul, maka batin berada di dalam kondisi awal yang bercahaya, dan sunya secara alami—tanpa kita perlu melakukan apa pun. Jika tiada alasan bagi batin untuk kehilangan cahayanya, maka batin akan berada di dalam keadaan aslinya dengan cukup alami, ia akan sunya secara alami.

Jadi, batin yang bebas atau sunya dapat timbul dengan cara yang berbeda-beda: sunya karena *samādhi*, sunya karena *vipassanā*, dan

sunya karena batin kembali ke keadaan aslinya dengan cukup alami. Namun, perlu disebutkan bahwa batin *samādhi*—batin sunya yang fokus kepada sebuah obyek *samādhi*—masih merasakan, sehingga bukan tiada pemikiran. Pada saat itu, masih ada perasaan, sehingga masih ada suatu bentuk pemikiran juga.

Batin yang sunya karena kekuatan *vipassanā* menilik, menginvestigasi, menembus, dan mengintuisi ke dalam realitas hal-hal, sehingga ia bukan kosong seperti sebuah batu.

Batin asli yang bercahaya masih berpikir dan merasa juga, tetapi tanpa kotoran batin. Ia secara alami bersih dan tidak bernoda dan bisa berpikir dan merasa dalam cara yang alami baginya. Kata Pali untuk “batin” adalah “berpikir”, sehingga jika batin tidak bisa berpikir, maka ia bukan batin sama sekali. Sehingga “sunya” di sini tidak berarti tidak ada pemikiran atau perasaan. Ia berarti sunya, atau bebas dari jenis perasaan atau pemikiran yang menyebabkan masalah, yang membawa kekecewaan. Lagi pula, siapa yang suka masalah dan perselisihan?

Batin yang terganggu dapat dibandingkan dengan api, dalam arti panas sehingga menjadi bergolak dan tidak seimbang. Sekarang, siapa yang suka akan kondisi seperti itu? Siapa yang suka stres dan tekanan, masalah dan perselisihan, ketidakbahagiaan, dan depresi? Tidak ada sama sekali! Tekanan, masalah, dan depresi itu adalah persoalan mengenai “aku” dan “milikku”, dan kala “aku” dan “milikku” pergi, maka ada batin “normal”, batin yang tanpa stres, tanpa depresi. Batin ini kita sebut “sunya”, tetapi tidak sunya dalam arti seperti batu.

Batin normal itu merasa puas mencukupi, sejuk, merupakan batin yang berguna, dan lebih baik lagi, mampu untuk memahami segalanya dengan mendalam, mengetahui *aniccam*, *dukkham*, dan *anattā*, mengetahui *dhamma-dhamma* yang dalam, dan oleh karena itu dapat lolos dari derita. Dengan demikian, batin yang bebas dari kotoran batin, dari rasa “aku” dan “milikku”, sangat berguna karena ia memungkinkan kita untuk hidup dengan rasa puas yang utuh, untuk berpikir dengan baik

dan jernih, untuk mencapai kemajuan di dalam hal-hal yang mendalam, sehingga kita bisa barangkali merealisasi *Nibbāna*, atau—jika kita lebih suka istilah ini—lebih mengenal Tuhan. Oleh sebab itu, kami menganggap hal ini adalah pengetahuan yang perlu, dan karena alasan itu kami persembahkan untuk Anda.

Ada bentuk lain dari “kesunyaaan” yang terjadi secara alami yang terwujud ketika kita tidur karena pada saat-saat seperti itu, batin sunya, tetapi karena tidak ada pemikiran ketika kita tidur, maka itu adalah jenis kesunyaaan yang lain, bukan yang kita inginkan di sini. Anjing dan kucing juga dapat mengalami jenis kesunyaaan ini, jadi ini bukanlah masalah kehidupan yang terampil dan bajik. Meskipun demikian, keadaan ini membantu hidup menjadi tenang, rileks, dan tidak terlalu liar. Namun, kesunyaaan semacam ini tidak cukup untuk menormalkan batin. Agar hal itu terjadi, batin perlu memiliki kesunyaaan yang muncul melalui pengendalian yang baik dan benar sesuai dengan Dhamma, dan dengan tidak membiarkan *kilesa* muncul karena jika

batin penuh dengan kotoran, ia tidak dapat beristirahat.

Ada keadaan sulit tidur, dan bisa ada kegilaan. *Nivaraṇa* dan *kilesa* menyebabkan sulit tidur, mengurangi istirahat dan relaksasi. Keadaan seperti itu bisa berakhir dengan kegilaan atau kematian. Jadi, ketahuilah bahwa kesunyaaan adalah suatu kebutuhan, sesuatu yang harus dimiliki manusia, sesuatu yang menopang batin, memungkinkannya menjadi normal, menjadi ceria dan cemerlang, tumbuh dan berkembang, menjadi bercahaya, dan menjadi luar biasa. Kapan pun batin segar dan cerah, sejuk, bahagia, dan damai, maka catatlah dengan baik karena jenis batin ini tanpa kotoran. Batin ini tidak dibuat khawatir oleh “aku” dan “milikku”. Mungkin ketika kita mengetahui batin sunya ini sebagai sesuatu yang bermanfaat, maka kita akan mencoba untuk mempertahankannya.

Jadi, ini bukan karena batin sunya tidak memikirkan atau merasakan apa pun, tidak merasakan tanggung jawab, tidak mengenali baik dan jahat, atau apa pun. Itu adalah argumen

tandingan dari kelompok batin-sunya yang bodoh, karena ada orang-orang yang benar-benar tidak memahami ini sama sekali, dan orang-orang yang berbicara tentang jenis batin sunya yang akan, misalnya, menganggap membunuh sesuatu, membunuh orang sebagai bukan perbuatan jahat, serta orang-orang yang memastikan bahwa batin yang sunya tidak akan mampu melakukan sesuatu yang berguna atau bermanfaat. Namun mereka salah menafsirkan makna batin sunya. Ini, kemudian, adalah masalah topik batin “bebas” atau “sunya”.

Jika batin sunya, maka ada kepuasan hati, kebebasan dari depresi atau apa pun semacam itu; ada keadaan normal, kesejahteraan, ketenangan, dan kemudian, ketika kita berpikir atau melakukan sesuatu, kita dapat berpikir dan melakukan apa pun yang harus kita lakukan dengan baik. Kita juga akan berada dalam posisi untuk mengalami kebenaran yang dalam, karena ketika batin sunya, maka ia akan seratus atau seribu kali lebih terampil daripada, misalnya, komputer. Jika batin bermasalah, jika ada

panasnya penderitaan, ketegangan, atau depresi, maka kita tidak dapat berpikir atau melakukan apa pun dengan sangat baik.

Namun yang paling penting, kesunyaaan ini menopang hidup kita. Jika kita tidak memiliki air untuk diminum, kita akan segera mati. Dengan cara yang sama, jika batin terkadang tidak sunya, tidak pernah bebas, kita akan segera menjadi gila. Harus ada cukup kesunyaaan untuk memperlambat pemikiran dan menghilangkan ketidakbahagiaan, untuk memungkinkan batin menjadi rileks dan menjadi normal kembali. Jika ada pikiran yang tertekan, pikiran yang membenci, pikiran yang bermasalah, satu hari saja—meski akan berbeda untuk orang yang berbeda—kita bisa menjadi gila, dan jika pikiran seperti itu ada selama beberapa hari, maka kita mungkin akan benar-benar kusut dan bahkan mungkin mati, oleh karena kita akan sangat menderita.

Jadi, peliharalah batin dengan baik dan biarkan mengembangkan karakteristik batin yang “sunya”.

Di sini kita akan mengambil kesempatan untuk membicarakan sedikit lebih banyak mengenai kata “sunya”. “Sunya” adalah terjemahan dari kata Pāli “*suñña*”, sedangkan “*suññata*” berarti “kesunyaaan”. Generasi sebelumnya cukup sering mendengar kata-kata ini karena sering muncul dalam khotbah. Akan tetapi belakangan ini kata-kata itu tidak sering disebutkan dan tidak banyak dikhotbahkan sampai kami mengemukakannya kembali. Sekarang, kita mengatakan bahwa kata “*suñña*” disalahartikan dan itu sebenarnya berarti “sunya” dengan cara yang sama seperti kata “vakum” yang berarti “tanpa udara”.

Ruang vakum adalah “sunya” dari udara, tetapi itu tidak berarti bahwa tidak ada apa-apa sama sekali. Orang-orang menafsirkan kata ini sesuai dengan selera mereka, dan mereka menerjemahkannya sebagai “sunya”, tetapi “sunya” dalam arti “ketiadaan”. Jadi, kata ini diterjemahkan dengan benar sebagian, karena memang berarti “sunya”, tetapi bukan “sunya” dalam arti di sana tidak ada apa-apa sama sekali

karena jika demikian maka “sunya” menjadi tidak ada nilainya dan tidak ada gunanya.

Suñña berarti “sunya” atau bebas dari sesuatu, sama seperti ruang vakum bebas dari udara. Karenanya, ini adalah jenis “kesunyiaan” yang berguna. Kita harus memahami kata ini dengan benar. Dalam teks Pāli terdapat, “*Nibbānaṃ paramaṃ suññaṃ*”, yang diterjemahkan sebagai “*Nibbāna* adalah kesunyiaan tertinggi”.

Sekarang, akankah kita menerjemahkannya sebagai “*Nibbāna* adalah ketiadaan yang tertinggi”? *Nibbāna* adalah kebebasan tertinggi, kesunyiaan tertinggi, tetapi sunya dari apa?

Nah, tanyakan kepada diri Anda pertanyaan ini: orang ingin bebas dari apa? Mereka ingin terbebas dari yang tidak diinginkan, dari *kilesa* (kotoran batin), dari *dukkha*, dari semua kesukaran dan gangguan, dari semua masalah. *Nibbāna* mewakili kebebasan mutlak dari hal-hal itu. Orang-orang yang menafsirkan *Nibbāna* sebagai “ketiadaan tertinggi” menghancurkan sepenuhnya makna dari *Nibbāna*.

Di dalam teks, ada banyak bagian lain yang mengungkapkan “sunya” ini sebagai sesuatu selain dari ketiadaan belaka. Batin Buddha tinggal dalam “kediaman *suññatā*” (*suññatā-vihāra*), yaitu, Beliau berdiam dengan batin menyentuh *suññatā*, bebas dari gangguan apa pun, mengetahui segala hal sebagaimana adanya—sunya dari “diri”. Sekarang, jika dikatakan bahwa Buddha berdiam dengan batin kosong dan hampa yang mengalami ketiadaan, ini akan membuat Buddha tidak berharga, atau membuat Beliau secara mental tidak lengkap. Buddha berdiam di dalam sunya, bebas dari hal-hal yang mengganggu, sepenuhnya bebas dari khayalan “diri”.

Kita harus memahami arti “*suññatā*” dengan benar. Artinya bebas atau sunya dari “diri”, bahwa segala sesuatu sunya dari “diri”, dari “aku” dan “milikku”. Sesuatu yang dapat kita pahami dengan mudah adalah kesunyiaan sebuah batu: sebuah batu di atas tanah tidak memiliki sebuah “diri”, jadi itu jelas sunya dari pemaknaan “aku” dan “milikku”. Namun, ketika kita mempertimbangkan keturunan kita atau diri

kita sendiri, kita tidak melihat kesunyaaan ini. Kita melihat “diri”, kita melihat “aku”, dan kita melihat “milikku”. “Aku” dan “milikku” terjadi sesuai dengan prinsip-prinsip sifat-dasar, tetapi tidak nyata.

Pikiran dapat berpikir dengan cara apa pun, tetapi ketika berpikir salah, hasilnya juga akan salah, dan kemudian akan ada *taṇhā* (nafsu damba yang bodoh) serta *upādāna* (kemelekatan) pada haus damba sebagai “aku” atau “milikku”. Konsep ini dapat dengan mudah muncul dari pengalaman yang sesuai. “Sunya” berarti bebas dari pemaknaan “aku” dan “milikku”. Sunya dari pemikiran dan persepsi tentang “aku”, dari pemahaman bahwa ini adalah “aku”, dari kemelekatan pada gagasan “diri”, “dari kecenderungan yang mendasari batin untuk percaya ada “diri”, dan sunya dari keakraban dengan “aku” dan “milikku”.

Ada kesunyaaan di semua tingkatan: batin sunya dari kotoran batin dan sunya dari *dukkha* (ketidaknyamanan, kesusahan, penderitaan)—ini layak untuk kita perhatikan.

Jika kita menganggap kotoran batin sebagai semua yang berkenaan dengan keegoisan, maka dari akar kotoran batin (yakni: *lobha*, *dosa*, dan *moha*), *lobha* (keserakahan) akan bermanifestasi sebagai haus damba untuk mendapatkan sesuatu, menjadikan sesuatu sebagai “milikku”; *dosa* (penolakan, kekesalan) akan bermanifestasi sebagai haus damba juga, dan mungkin sebagai kemarahan karena tidak mendapatkan sesuatu sebagai “milikku”; sementara *moha* (delusi) akan bermanifestasi sebagai tergila-gila, berputar-putar, memahami bahwa “aku” yang tertarik tetapi tidak yakin bagaimana menanggapi situasi.

Semua bentuk kotoran batin adalah masalah “diri”. Ada pun *dukkha*, kata tersebut memiliki dua tingkat makna dasar dan jika tercampur akan ada masalah: dikatakan bahwa semua *saṅkhāra*—segala sesuatu yang “terkondisi”, segala sesuatu yang muncul karena ketergantungan pada suatu sebab—adalah *dukkha*, yang berarti bahwa semua hal yang terkondisi adalah tidak kekal, cenderung berubah, dan dengan demikian secara alami adalah *dukkha*. Sebuah batu, misalnya,

sebagai benda yang tidak kekal harus memiliki sifat *dukkha*.

Ada pun *dukkha* sebagai penderitaan, itu hanya muncul jika kemelekatan terjadi, karena itu akan menjadi masalah *dukkha* batin, penderitaan, bagi siapa pun yang melakukan kemelekatan. Bahkan sebuah batu, jika kita melekat padanya sebagai “milikku”, berarti penderitaan untuk dipikul oleh batin.

Dukkha dalam arti pertamanya sesuai dengan prinsip bahwa jika ada sesuatu yang tidak stabil, berubah, atau tidak kekal, maka itu adalah *dukkha*. Ini bukanlah penderitaan mental tetapi karakteristik dasar dari *dukkha*, yang dapat menimbulkan penderitaan. Jadi, “*dukkha*”—dalam satu arti adalah memiliki kualitas sebagai *dukkha*, dan arti satunya lagi adalah rasa sakit batin, sakit mental.

Jika batin sunya, maka tidak ada penderitaan, tidak ada penderitaan mental, karena ada pengetahuan bahwa segala sesuatu memiliki karakteristik dasar sebagai *dukkha*, dan

bahwa melekat padanya akan menjadi masalah. Demikianlah, terdapat pengakuan akan manfaat dari tidak melekat atau tidak mencengkeram, yang mencegah munculnya penderitaan.

Batin yang sunya bebas dari kebodohan dan mampu berpikir secara cerdas bersama dengan sadar-penuh dan pengetahuan benar. Ketika batin tertekan atau tidak bahagia, maka sadar-penuh dan kearifan apa pun yang kita miliki menjadi dibuat-buat, terputus-putus, dan samar-samar. Tatkala sunya, tanpa depresi atau ketidakbahagiaan, batin memiliki atribut yang memungkinkannya bekerja dengan sempurna—sadar-penuh dan pemahaman jernih. Kebodohan datang dari kotoran batin, dari *lobha*, *dosa*, dan *moha* (keserakahan, penolakan, dan delusi), tetapi dengan menyapu keluar kotoran batin sepenuhnya dan batin menjadi bersih sama sekali, sadar-penuh dan kearifan akan kembali membimbing aktivitas kita. Jadi, kesunyaaan berguna, menganugerahi batin dengan sifat-sifat yang memungkinkannya melakukan tugasnya dengan benar. Batin yang terbebas dari kotoran

batin lebih sadar dibandingkan pada waktu lainnya.

Kita dapat mengalami sadar-penuh yang normal dan pemahaman jernih dengan syarat batin tetap tidak tercemar. Jadi, amati bahwa ketika batin dibebaskan dari apa yang membuatnya tidak bahagia, ketika bebas dari kotoran batin, bebas dari “aku” dan “milikku”, batin menjadi cerah dan bahagia dan menunjukkan apa yang mungkin kita sebut sebagai kesadaran “normal”.

Sekarang, anggaplah sejenak bahwa sebuah pil bisa dibuat untuk kita telan yang akan menghasilkan batin sunya. Namun bahkan jika itu bisa dilakukan, tidak akan menghasilkan jenis batin sunya yang kita bicarakan. Bahkan jika para ilmuwan dapat membuat obat untuk kita minum yang, setelah diminum, menghasilkan kesunyaaan sehingga tidak ada *dukkha*, tidak ada bara sama sekali, itu bukanlah kesunyaaan yang kita bicarakan di sini. Sebaliknya, hal itu akan menciptakan kecanduan yang pada akhirnya terbukti sangat berbahaya. Kita tidak

boleh mencari solusi cepat, seperti pil yang akan dengan mudah memberi kita batin bebas, membawa *Nibbāna*. Sinting kalau melakukan itu, dan tidak mungkin terjadi. Jika ada kesunyiaan dari umat Buddha, maka itu pasti soal kebenaran mental.

Jadi, melihat manfaat dari kesunyiaan—kesunyiaan dari batin yang sunya, apakah nilainya? Apa gunanya?

Dari apa yang telah dikatakan, kita tahu bahwa akan ada kepuasan hati beserta daya guna yang khas dari batin sunya, tetapi sekarang kami ingin menunjukkan manfaatnya dengan jelas. Membiarkan batin sunya sama dengan merasakan *Nibbāna*, sebuah rasa *Nibbāna* dari waktu ke waktu, karena kapan pun batin terbebas dari *kilesa*, maka kita mendapatkan sentuhan dari yang tertinggi. Kita mengalami sedikit *Nibbāna*, sekilas rasanya, hanya untuk sesaat, dan mungkin ini bisa terjadi beberapa kali selama satu hari.

Karenanya, kita mendapatkan sekilas pengalaman bersifat *Nibbāna* untuk menopang hidup kita ini. Kita perlu mengalami bentuk *Nibbāna* ini cukup sering pada siang dan malam hari agar kita tetap normal. Jika tidak, kita akan mengalami masalah saraf dan mungkin menjadi sangat gusar. Jadi, memiliki beberapa kebebasan mental adalah sama dengan memiliki *Nibbāna* kecil yang menyusup ke dalam kehidupan setiap hari. Kita juga akan memiliki sadar-penuh dan kearifan di atas rata-rata. Secara umum, orang memiliki sadar-penuh dan kearifan rata-rata, tetapi jika kita ingin naik tingkat, memiliki sadar-penuh dan kearifan yang menakjubkan, maka kita perlu membuat batin sunya, biarkan batin menjadi bebas.

Jika kita ingin belajar dengan baik, berbicara dengan baik, menulis dengan baik, mengarang dengan baik, melakukan apa pun dengan baik, maka biarlah batin sunya dan sadar-penuh dan kearifan akan melakukan berbagai tugasnya dengan luar biasa. Pemikiran yang dalam dan luar biasa dapat terjadi ketika batin sunya dari

kotoran, ketika batin keluar dari tekanan *kilesa*. Jika kotoran batin masih menguasai batin, maka tidak ada kemungkinan, karena tidak mungkin batin dapat berpikir dengan bebas atau melakukan sesuatu dengan sangat baik, dan bahkan menulis surat dengan benar pun akan sulit—berbicara pun akan sulit.

Karenanya, kita akan memiliki kekuatan dari batin yang bebas untuk memungkinkan kita melakukan tugas-tugas kita dengan baik. Nah, ini sesuatu yang lucu: ketika batin sunya, maka Raja Kematian tidak akan dapat menemukan kita; Raja Kematian akan mencari kita, tetapi dia tidak akan menemukan kita. Ketika batin terbebas dari perasaan menjadi “aku”, batin tersebut tidak merasa bahwa “aku” akan mati, sehingga batin tersebut tidak mengetahui “kematian”. Buddha berkata, *“Seseorang yang memiliki sadar-penuh dan melihat dunia sebagai sunya, maka Raja Kematian mencari, tetapi tidak menemukannya”*.

Tetaplah melihat semua hal duniawi sebagai kesunyaaan dan kita tidak akan merasa takut akan kematian. Maka Raja Kematian tidak akan

dapat menemukan kita, dan kita akan lepas dari genggamannya. Biarkan dia mencari ke mana pun dia mau, sebanyak yang dia inginkan, tetapi dia tidak akan menemukan yang berbatin sunya, karena orang seperti itu bebas dari “aku” dan “milikku” dan berdiam “di atas” kelahiran, penuaan, penyakit, dan kematian. Di Thailand, kita mendaras bahwa kita akan mengalami penyakit, usia tua, dan kematian dan tidak dapat menghindarinya. Itu benar karena kita bodoh dan memiliki kepercayaan “diri”, dan kemudian kita mendapatkan apa yang pantas kita dapatkan. Artinya, kita “terlahir” dengan usia, sakit, dan mati. Itulah yang patut kita dapatkan—kita memiliki “diri”, “aku”, jadi kita tidak bebas dan harus dilahirkan untuk mati berulang kali.

Buddha pernah memberi tahu pembantunya, Ānanda, “*Ānanda, kapan pun siapa pun tinggal bersama-Ku [Buddha] sebagai kalyāṇamitta [kalyāṇamitta berarti “teman baik”], mereka, yang biasanya tunduk pada kelahiran akan dapat menghindarinya, yang biasanya tunduk pada penuaan akan lolos darinya, yang tunduk pada penyakit akan*

terhindar darinya, yang tunduk pada kematian, akan lepas dari kematian.”

Namun bagaimana kita bisa lolos dari kelahiran, penuaan, penyakit, dan kematian dengan menjadikan Buddha sebagai teman baik kita? Nah, Buddha mengajarkan kebebasan dari kepercayaan terhadap “diri”. Beliau mengajarkan bagaimana melepaskannya, dan menjadi bebas dari “diri”, maka kelahiran, penuaan, penyakit, dan kematian mungkin mencari kita tetapi mereka tidak akan menemukan kita. Artinya, kita tidak akan memiliki “diri” untuk dilahirkan, untuk menua, untuk sakit, dan untuk mati. Buatlah batin bebas dari “diri” dan kemudian kelahiran, penuaan, penyakit, dan kematian tidak akan dapat mendominasinya. Ini adalah satu manfaat dari kesunyiaan.

Batin yang bebas dari pengaruh kotoran batin, tanpa *nivaraṇa* (rintangan batin), tanpa *upakkilesa* (kotoran batin), tanpa *anusaya* (kecenderungan yang mendasari batin), tanpa *asava* (arus masuk), adalah batin yang kuat. Beberapa aliran pemikiran berpendapat bahwa

kesunyaaan, batin yang bebas, itu sesuatu yang mustahil dan bahwa kita harus memiliki kotoran batin sepanjang hidup kita, bahwa tidak akan ada waktu ketika batin bebas darinya.

Sekarang, kita mengatakan bahwa kotoran batin itu tidak selalu

benar-benar tidak berubah. Kotoran batin datang dan pergi dari batin dalam ketergantungan pada sebab dan kondisi yang ada, maka akhirilah sebab dan kondisi, dan kotoran batin akan berakhir juga. Dengan mengembangkan sadar-penuh dan pemahaman jernih yang cukup, kita dapat hidup menghasilkan jenis kondisi yang benar sedemikian rupa sehingga kotoran batin yang biasanya muncul tidak akan mendapatkan kesempatan, dan bahkan masalah yang lebih kecil seperti lima *nivaraṇa* tidak akan terjadi.

Batin orang biasa, orang duniawi tidak sunya, tidak bebas karena dipengaruhi oleh kotoran batin, oleh *taṇhā* (haus damba) dan oleh *upādāna* (cengkeraman, kemelekatan). Seperti apakah “haus damba” itu? Haus damba

menyeret batin ke sini, ke sana, dan ke mana-mana. Seperti apakah “cengkeraman” itu? Kemelekatan atau cengkeraman mengikat batin pada obyek dambaan. Orang yang hidup dengan haus damba dan kemelekatan atau cengkeraman tidaklah bebas.

Sekarang, jika kita tahu seperti apa haus damba dan kemelekatan itu, maka kita juga akan tahu seperti apa kebebasan darinya. Kita akan mengetahui batin sunya. Batin yang sunya itu “bersih” dan “tidak bernoda”. Dalam penggunaan biasa, jika ada yang bercela, maka dikatakan berdebu atau kotor. Di dunia mental, “debu” ini disebut “*kilesa*” (kotoran batin). “*Kilesa*” berarti “sesuatu yang kotor”. Jika *kilesa* masuk, batin menjadi tidak bersih. Bebas dari hal-hal yang mencemari dan tidak bernoda adalah karakteristik lain dari batin sunya. Jika tidak ada yang menggangu, maka batin senang-puas; jika ada faktor yang mengganggu, maka tidak demikian.

Batin orang rata-rata biasanya gelisah dan tidak aman, sehingga setiap kali terjadi sesuatu

yang sedikit ganjil, batin mudah terganggu. Jika bukan karena kotoran batin, batin akan damai. Batin sunya dikatakan “sejuk”, “sejuk” karena tidak adanya “gerah”—kotoran batin mewakili “kegerahan” yang muncul di dalam batin karena cara kita menangani pengalaman indra. Karena kita ceroboh ketika melihat, mendengar, mencium, menyentuh, merasakan, berpikir, membayangkan, atau apa pun, muncul “gerah” dari keserakahan, kebencian, dan delusi, gerah dari kotoran batin, yang mengganggu batin. Jika tidak ada kotoran batin, tidak akan ada “kegerahan” juga. Akan ada “kesejukan” sebagai gantinya. “*Nibbāna*” berarti “sejuk”. Kapan pun batin jauh dari *kilesa*, ada “kesejukan”. Bahkan sekalipun hanya sedikit sentuhan dari kesejukan ini, yang berlangsung hanya untuk waktu yang singkat, itu tetap adalah *Nibbāna*.

Kita dapat menyebutnya sebagai *Nibbāna* “sesekali” atau “sepintas lalu”, yang meskipun hanya berupa pertemuan singkat, tetapi menunjukkan karakteristik *Nibbāna*, dari batin sunya. Di samping itu, pikiran berhenti

berkeliaran. Pada dasarnya, *kilesa* dari *taṇhā* (haus damba) adalah yang membuat pikiran berkelana. Haus damba atau ketidaktahuan menarik pikiran ke sana-kemari, menyebabkannya mengembara mengejar berbagai obyek indra, bentuk, suara, bau, rasa, sentuhan, dan obyek mental yang muncul pada mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, atau di dalam pikiran. Ada perumpamaan dalam teks Pāli yang mengilustrasikan hal ini. “*Pergi dan tangkap enam jenis hewan—seekor ular yang hidup di dalam lubang di tanah, seekor buaya yang hidup di air, seekor burung yang kebanyakan hidup di udara, seekor monyet yang tinggal di pohon, rubah yang tinggal di kuburan, dan anjing yang tinggal di rumah.*”

Hewan-hewan ini memiliki habitat khasnya sendiri. Tangkap dan ikat mereka dan tetap saja masing-masing akan ditarik menuju rumah alami mereka: burung menuju langit; hewan yang tinggal di rumah menuju rumah; yang tinggal di hutan menuju hutan, dan seterusnya. Ini adalah analogi untuk batin yang ditarik oleh *taṇhā* — haus damba yang muncul terhadap hal-

hal yang kita lihat, dengar, cium, dan sebagainya. Karena ada sesuatu yang menariknya ke dalam banyak arah, batin tidak bebas, tidak sunya. Ketika tidak ada lagi tarikan, maka dikatakan diam. Keheningan itu, berhenti seperti itu, adalah kesunyaaan. Batin yang sunya memiliki kejernihan, sedangkan batin yang bingung tidak. Sebaliknya, batin seperti itu diganggu oleh *kilesa* yang menyusahkannya. Jadi keluarkan hal-hal yang menghalangi kejernihannya, maka batin akan dapat berfungsi dan melakukan tugasnya dengan baik.

Ketika ada yang terhalang atau terintang, maka tidak dapat bertindak dengan benar. Batin juga sama—jika ada *kilesa* yang menghalanginya, maka batin menjadi tidak jernih. Batin seperti itu adalah batin bodoh tanpa kearifan, bukan batin yang encer atau cerdas. Kejernihan adalah karakteristik lain dari batin sunya. Batin yang sunya juga disebut “*kevali*”. Ini mungkin akan menjadi kata yang aneh untuk didengar oleh hampir semua orang, sebuah kata yang, meskipun ada dalam teks agama Buddha, hampir

tidak pernah terdengar. “*Kevalī*” adalah sinonim Pāli untuk Arahat (manusia sejati) dan memiliki arti menyatu dengan atau diintegrasikan ke dalam “keseluruhan”, yaitu menjadi “lengkap” atau “utuh”.

Ketika batin bebas, batin menuju ke kesunyaaan agung. Batin biasanya tidak bebas, melainkan dipenjara, tetapi batin dapat meloloskan diri dari penjara, dan dapat terintegrasi ke dalam kesunyaaan yang mencakup semuanya. Kesunyaaan sama dengan *kevalī*. Karenanya *kevalī* adalah nama lain dari Arahat, Arahat yang sunya atau bebas. Batin yang *kevalī*, yang terbebas dari ikatannya dan tanpa sebab dan kondisi yang biasa (*saṅkhāra*) membentuknya, adalah *amatā* (tanpa kematian), dan itu adalah *Nibbāna* (hijrah ke pantai seberang).

Jadi, kesunyaaan adalah kebebasan dari *kilesa*, dari *nivaraṇa*, dan terutama dari *taṇhā* dan *upādāna* (haus damba dan kemelekatan). Tanpa *kilesa*, tanpa penderitaan, batin damai dan tidak terganggu. Batin sejuk, tidak “gerah”. Pikiran tenang dan tidak berkeliaran seperti

pikiran orang biasa. Batin jernih dan cerah dan mengetahui segala sesuatu sebagaimana mestinya menurut sifat-dasar, dan itu adalah *kevalī*, mencapai kesunyaaan universal. Semua ini adalah karakteristik dari batin sunya, batin bebas.

Cobalah untuk mengamati batin dan lihat apakah batin menunjukkan salah satu dari karakteristik ini. Bahkan memiliki beberapa juga akan lebih baik daripada tidak sama sekali. Faktanya adalah bahwa kita, sebagaimana layaknya kita sebagai individu, memiliki saat-saat ketika batin memiliki beberapa kualitas kesunyaaan. Kami ingin memberikan pemahaman yang lebih baik, jadi kami akan menjelaskan sedikit lebih tentang dua konsep “kesunyaaan” dan “batin sunya” ini.

Sekarang, kesunyaaan adalah satu hal, dan batin yang “sunya” adalah hal lain. Batin menjadi sunya atau bebas setiap kali kesunyaaan memasukinya. Jadi, batin sunya dan kesunyaaan bukanlah hal yang sama, tetapi keduanya juga tidak dapat dipisahkan—jika ada batin dan

kesunyaaan bersama-sama, maka ada “batin sunya”. Kesunyaaan, jika tidak melakukan apa-apa, tidak berguna, tetapi jika batin memiliki kesunyaaan, maka batin tidak diganggu oleh kotoran batin, dan batin mengalami senang-puas. Jadi, seperti yang telah disebutkan, batin menjadi bebas, mulus, damai, sejuk, tenang, dan cerah—ini *kevalī*. Dan karena benar-benar “melihat” kesunyaaan, batin senang-puas dengannya dan melindunginya. Batin menghindari melekat pada atau mencengkeram apa pun serta melindungi kebebasan, kesunyaaan itu, sehingga batin terpisah dari penderitaan.

Jadi, batin memiliki kesunyaaan dan kemudian menjadi batin yang “sunya”, karena “kesunyaaan” yang membuat batin sunya. Ada senang-puas karenanya. “Aku” tidak perlu ikut campur karena senang-puas dialami oleh batin itu sendiri, dan jika batin itu senang-puas, maka itu sudah cukup. Yang penting untuk diingat adalah, batinlah yang berpikir. Oleh karena itu, dengan masih adanya ketidaktahuan, batin inilah yang berpikir ada “aku.” Karena kita bisa berpikir,

kita pun beranggapan bahwa kita memiliki “diri.” Namun, sebenarnya, batinlah yang dapat berpikir bahwa “diri” itu ada; sejatinya, batinlah yang merasakan hal tersebut. Ini adalah *māyā* (ilusi). *Māyā* bukanlah kenyataan—ini adalah ilusi yang menipu pikiran sehingga pikiran melihat sesuatu yang tidak nyata sebagai nyata.

Sekarang, *suññatā* (kesunyaaan), jika itu merupakan jenis tertinggi, disusun menjadi empat sifat dan disebut sebagai “*catu-koṭika-suññatā*”, yang berarti “empat puncak”, atau “empat teratas”. Bagian *koṭi* dari kata Pāli berarti puncak, tempat yang tinggi, seperti menara misalnya, jadi *catu-koṭika* berarti memiliki empat puncak. Jadi, *suññatā*, sederhananya, memiliki empat sifat atau jenis. Jika sesuatu adalah yang tertinggi, itu disebut *koṭika*, maka kesunyaaan empat puncak yang tertinggi disebut sebagai “*catu-koṭika-suññatā*”. Puncak pertama atau sifat pertama adalah bahwa tidak ada apa pun yang dapat disebut “aku”. Pikiran merasa bahwa tidak ada yang bisa menjadi “aku”. Kedua, tidak ada

kecemasan yang biasanya dikaitkan dengan atau terkait dengan pemikiran “aku”.

Puncak pertama adalah tidak ada “diri”, “aku”. Puncak kedua mengacu pada tidak adanya kecemasan yang terkait dengannya. Puncak ketiga adalah tidak ada yang bisa disebut “milikku”, dan puncak keempat adalah tidak adanya kecemasan yang umumnya terkait dengan apa pun yang dianggap sebagai “milikku”. Jadi, ada empat puncak dalam dua pasangan. Ini masalah “aku” dan “milikku” lagi. Periksa dan cari tahu apakah jenis perasaan ini ada dalam batin: “aku” dan kecemasan yang menyertainya, dan “milikku” ditambah stres yang terkait—perasaan langsung “aku” dan “milikku” serta perasaan tidak langsung dari kecemasan yang datang dari mereka.

Pada akhirnya, tidak akan ada sedikit pun perasaan “aku” atau “milikku” atau kecemasan terkait lainnya. Ini akan benar-benar, sepenuhnya selesai, tuntas. Tidak akan ada keraguan tentangnya. Ini akan menjadi kesunyaaan tertinggi, *suññatā* empat puncak.

Ajaran ini disimpan dengan cara seperti ini dalam teks Pāli.

Sekarang, haruskah orang awam tahu tentang subyek ini atau tidak? Pikirkan tentang itu karena ada kebiasaan di antara beberapa kelompok di Thailand yang berpandangan bahwa orang awam tidak perlu mengetahui tentang masalah ini. Kami dikritik oleh kelompok Bangkok karena mengajarkan kepada umat awam, hal-hal termasuk *suññatā*, yang menurut mereka terlalu tinggi untuk konsumsi umat awam. Meskipun demikian, kami berpendapat bahwa orang awam perlu mengetahui tentang *suññatā*.

Lagi pula, karena tidak mengetahui tentang *suññatā*-lah mereka harus menderita. *Suññatā* berguna dan membantu orang-orang yang harus hidup di dunia. Suatu ketika, kepala sekelompok perumah tangga menemui Buddha dan bertanya kepada Beliau apa yang paling berguna, paling bermanfaat bagi orang-orang seperti mereka, bagi orang-orang duniawi yang memiliki keluarga dan masih menjalani kehidupan duniawi. Buddha

berkata bahwa *suññatā* bisa sangat bermanfaat bagi mereka.

Salah satu orang awam yang sangat terkenal adalah Anāthapindika. Baik Buddha dan murid-murid-Nya mengajar Anāthapindika tentang hal-hal lain, tetapi mereka tidak berbicara kepadanya tentang *suññatā*. Ketika dia sakit parah dan telah mencapai hari-hari terakhir hidupnya, Sāriputta pergi mengunjunginya dan berbicara tentang *suññatā* di mana Anāthapindika yang sakit parah mengeluhkan fakta bahwa untuk waktu yang lama dia telah mendengarkan Buddha dan murid-murid-Nya mengajar, tetapi mereka sama sekali tidak mengajarkannya tentang *suññatā*. Baru pada hari itu mereka menjelaskan kepadanya, hanya pada hari itu ketika dia hampir mati, yang berarti dia hanya akan mendapatkan manfaat dari pengetahuan semacam itu untuk waktu yang singkat. Sangat disesalkan, tetapi kalau dia mengetahui tentang *suññatā* lebih awal dalam hidupnya, maka dia bisa mendapatkan lebih banyak darinya. Jadi dia mengungkapkan

kekecewaannya dengan banyak meratap dan mengerang.

Orang harus memikirkan hal itu dan mengenal *suññatā* jauh sebelumnya, jauh sebelum kematian datang, karena mengetahui tentang kesunyaaan bisa berarti bebas dari penderitaan untuk sebagian besar kehidupan mereka. Mengenal *suññatā* hanya pada hari kematian seseorang berarti hanya merasakan sedikit kehidupan yang baik. Jadi kita harus mengetahuinya sedini mungkin dalam hidup kita. Maka kemudian kita akan memiliki kesempatan untuk mempertahankan batin yang sunya, batin yang bebas, untuk waktu yang lebih lama. Orang-orang di dunia terpaksa hidup dengan *dukkha*. Faktanya, mereka terpaksa hidup dengan jumlah penderitaan lebih banyak dari yang dialami oleh para rohaniwan, jadi mereka memiliki kebutuhan yang lebih besar untuk mengetahui tentang bagaimana menghentikan penderitaan. *Suññatā*, tidak peduli seberapa tinggi atau dalam tampaknya, bagaimana pun juga merupakan hal yang perlu untuk diketahui

oleh orang awam. Lagi pula, orang yang sakit berat akan membutuhkan dokter lebih daripada orang yang sakit ringan. Dengan cara yang sama, orang dengan banyak *dukkha* harus tahu banyak tentang *suññatā*. Itu akan adil dan pantas.

Nah, dalam teks Pāli telah diprediksi bahwa pada masa depan orang tidak akan tertarik dengan *suññatā*, yang mana akan menyebabkan kehancuran dari agama. Agama Buddha akan hancur, karena ketika orang kehilangan minat pada *suññatā* dan beralih ke sesuatu yang baru yang tidak berhubungan dengan kesunyiaan, yang bukan berasal dari Buddha, itu menandakan akhir dari agama. “Hal baru” ini dijelaskan dalam teks sebagai sesuatu yang dikumpulkan oleh para filsuf, oleh orang-orang kutu buku. Itu akan menjadi sesuatu yang baru, beberapa ajaran baru yang akan populer, tetapi akan asing terhadap konsep *Nibbāna*. Ini akan menjadi sesuatu yang diajarkan oleh orang-orang yang datang setelah Buddha, tetapi bukan kata-kata Buddha yang sebenarnya, sehingga mereka akan menjelaskan pemadaman *dukkha* dengan metode lain, bukan

dengan *suññatā*, dan menjelaskannya sedemikian rupa sehingga menarik perhatian orang. Jika orang tertarik pada hal semacam ini, maka mereka tidak akan tertarik pada *suññatā*, dan itu akan membuat agama ini terdengar seperti omong kosong.

Ketika orang lebih tertarik pada sesuatu karena terdengar bagus, karena baru, maka itu adalah awal dari kebingungan. Hal-hal yang menarik orang secara bodoh cenderung membawa kelupaan pada Dhamma, dan ketika Dhamma dilupakan, *vinaya* (disiplin monastik) akan berjalan dengan cara yang sama. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk tetap berpegang pada prinsip dasar bahwa tidak ada yang harus dipegang sebagai “aku” atau “milikku”, dan kita harus mempertahankan satu prinsip dasar yang penting sebagai fondasi yang kokoh dari agama Buddha: “*suññatā*”—tidak ada yang harus dilekati sebagai “aku” atau sebagai “milikku”.

Jika orang memegang prinsip dasar ini, maka seluruh agama Buddha, Mahāyāna dan Theravāda, atau sebagian dari mereka, atau

cabang, tunas, kelompok, sekte, atau kepercayaan apa pun akan mempertahankan pengetahuan tentang *suññatā*—tetapi tanpanya, di sana tidak akan ada agama Buddha. Jadi, kenali *suññatā* sebagai jantung dari agama Buddha yang sejati. Jika kita mencabut *suññatā* dan menggantinya dengan sesuatu yang lain, maka itu adalah akhir, akhir dari *Buddhasāsanā* (agama Buddha) yang sejati.

Buddha memberikan perumpamaan untuk ini dalam kisah tambur, tambur suci kaum *Khattiya* (Sanskerta: *kshatriya*) di India kuno. *Khattiya* adalah pejuang dan kaum khusus ini memiliki tambur suci yang tidak dapat mereka gantikan, tidak boleh dibuat lagi karena keramat. Mereka tidak dapat menggantikannya karena jika mereka melakukannya, tambur itu tidak akan suci lagi. Sekarang, beberapa bagian dari tambur lama mulai melapuk, dan diganti dengan kayu baru, tetapi kemudian bagian lain juga menjadi lapuk sehingga juga diganti. Mereka terus melakukan seperti ini, mengganti dan

mengganti sampai tambur keramat tidak lagi mengandung kayu asli sama sekali.

Intinya di sini adalah bahwa agama Buddha yang asli dan benar menghilang oleh karena hal lain yang bukan *suññatā* dimasukkan dan menggantikannya. *Suññatā* kemudian hilang tanpa ada jejak yang tersisa. Sadarilah bahwa jika kita mengeluarkan *suññatā*, maka kita memasukkan “aku” dan “milikku”. Mengeluarkan “bukan-diri” berarti mengeluarkan *anattā* dan menggantinya dengan *attā* (“diri”), yang mana akan menjadi akhir dari agama Buddha yang sebenarnya.

Sekarang, mari kita lihat dasar dari *suññatā*, yaitu, *aniccam*, *dukkham*, dan *anattā*. *Aniccam*, *dukkham*, *anattā*, ketiga kata yang diambil bersama ini adalah *suññatā*: *aniccam* (tidak kekal, tidak stabil, tidak pasti, tidak tenang); *dukkham* (menjijikkan, sulit ditanggung); dan *anattā* (“bukan-diri”). Ambil *aniccam*, *dukkham* dan *anattā*, satukan mereka, dan *suññatā* lahir. *Suññatā* adalah *aniccam*, *dukkham*, dan *anattā*. Misalkan seseorang “melihat” *aniccam*, *dukkham*,

dan *anattā* sepenuhnya dan seutuhnya. Maka ia akan “melihat” *suññatā* dan mengetahui bahwa apa pun yang mereka alami adalah bebas, tanpa “diri”.

Arti yang mudah untuk dipahami dan jelas dari *suññatā* adalah “sunya dari ‘diri’”. Ketika kita tidak memiliki ilusi “aku”, maka tidak mungkin ada “milikku” juga. “Milikku” bergantung pada “aku”, jadi jika kita bebas dari “aku” itu sudah cukup; “milikku” juga hilang. Sekarang, jika kita memiliki *sati-paññā* (sadar-penuh dan kearifan), kita akan melihat bahwa segala sesuatu di sekitar kita, baik di dalam maupun di luar, memiliki karakteristik *suññatā*. Batin sunya harus melihat segala sesuatu sebagai sunya, dan kemudian berhenti, menjadi diam dan tidak mengejar dan melekat pada apa pun. Kita dapat memeriksa diri kita sendiri untuk melihat apakah pikiran cenderung melekat pada apa pun, bahkan pada *Nibbāna*, karena jika pikiran itu benar, sungguh-sungguh benar, pikiran tidak akan melakukan itu.

Ketika pikiran tidak melekat, maka, itu adalah pikiran nibbanik, pikiran “sejuk”—sejuk karena segala sesuatu yang pernah dilihat sebagai “milikku” sekarang dilihat sebagai *tathatā*, sebagai apa adanya, sebagai “demikianlah adanya”, sebagai sesuatu yang tidak bisa dimiliki. Jadi, kita tidak bermaksud untuk menjadikan apa pun sebagai “milikku”. Dari yang terendah sampai yang tertinggi, pikiran kemudian bebas dan berdiam bersama *Nibbāna*. Jika pikiran mengambil *Nibbāna* sebagai “milikku”, maka itu bukanlah *Nibbāna* sejati. Sadarilah dengan baik bahwa kondisi *Nibbāna* adalah melepaskan dan tidak mencengkeram apa pun, jadi jangan mengambil *Nibbāna* sebagai “milikku” karena jika kita melakukannya, itu akan menjadi *Nibbāna* yang palsu. *Nibbāna* sejati tidak dapat dimiliki oleh siapa pun. Jangan memiliki ketergantungan pada apa pun—itu sudah cukup. Lepaskan! Biarkan batin mencapai kesunyaaan dan tidak akan ada penderitaan, batin tidak akan memiliki *dukkha*.

Jangan mengambil pikiran untuk menjadi “aku”, dan jangan mengambil kebebasan mental menjadi “milikku”. Jangan mengambil kebahagiaan yang diterima pikiran, karena itu bebas dari “milikku”—tidak perlu menjadikan apa pun sebagai “milikku”. Biarkan segala sesuatu menjadi “demikianlah adanya”, “*tathatā*”, “begitulah”. Biarkan segala sesuatunya menjadi apa adanya. Jika batin melihat “kedemikianan”, mengetahui segala sesuatu sebagai “demikianlah adanya”, maka batin juga tahu bahwa ia tidak dapat memiliki apa pun.

Kita perlu mengetahui “kedemikianan”, “demikianlah adanya” ini dengan baik. Jika kita dapat memahami segala sesuatu sebagai kesunyiaan, maka semua hal akan dipahami dengan cara ini, dan kemudian batin akan menjadi “demikianlah adanya”, tubuh akan menjadi “demikianlah adanya”, perasaan dan pikiran apa pun akan menjadi “demikianlah adanya”, semuanya akan “demikianlah adanya”, beroperasi menurut Prinsip Sifat-dasar (*idappaccayatā*). Semua hal “demikianlah

adanya”, apa adanya dan tidak sebaliknya. Ini adalah arti dari *tathatā*.

Tatkala batin bebas atau sunya dari “diri”, tidak diperlukan apa pun untuk menjadi “milikku”, karena batin mengetahui *tathatā*, mengetahui bahwa segala sesuatu adalah “seperti itu”. Mereka hanyalah sifat dasar yang berfungsi menurut Prinsip Sifat-dasar, prinsip *idappaccayatā*. *Idappaccayatā* juga bisa berarti “demikianlah adanya”. Misalnya: seperti itu adanya, seperti itu, seperti itu (“seperti itu, seperti itu, seperti itu”, merujuk di sini pada kondisi yang menimbulkan penderitaan, menjadi diri mereka sendiri yang “seperti itu”) dan hasilnya adalah penderitaan, atau demikianlah adanya, demikianlah adanya, dan ada kebahagiaan.

Tathatā (“demikianlah adanya”) tidak secara khusus mengacu pada kebahagiaan atau penderitaan, tetapi menunjukkan kebenaran *sukha* dan *dukkha* serta sifat dasar dari kondisi yang mendasari kemunculan dan lenyapnya mereka. Jadi, kondisinya “seperti itu”, “seperti itu”, “seperti itu”, lalu “penderitaan”. Yang tidak

kita sukai muncul, atau memang demikianlah, demikianlah, demikianlah hingga kebahagiaan dan senang-puas muncul.

Amati bahwa kebahagiaan dan penderitaan adalah “demikianlah adanya”, hanya apa adanya menurut sifat-dasar, dan bahwa keduanya muncul “demikian adanya” sesuai dengan Prinsip Sifat-dasar, prinsip *idappaccayatā*. Ketika batin belajar untuk tidak menyukai penderitaan, ia tidak lagi berjalan di jalan yang memungkinkan penderitaan terjadi. Sebaliknya, batin berlatih untuk mengikuti sifat *idappaccayatā*, yang tidak mengizinkan penderitaan terjadi. Batin melakukan ini karena ia telah memperoleh pengetahuan bahwa tidak ada apa pun yang harus dipegang sebagai “aku” atau “milikku”, bahwa ketika ada kemelekatan semacam ini, ia—batin—kena gigit, mengenali penderitaan setiap saat.

Batin kemudian kapok oleh pengalaman seperti itu dan berpaling ke jalan yang tidak menggigit, yang tidak menyakitkan. Dengan demikian, kita mengetahui perlunya berjalan

di jalan yang benar, untuk mendorong cara *idappaccayatā* yang benar, yang tidak menyebabkan gigitan dan tidak menyakiti, sehingga batin bebas dan bersemayam di dalam kesunyaaan.

Beberapa orang tidak memahami masalah ini sama sekali dan lebih memilih menjadi tahanan, seperti penjara yang berasal dari kesenangan yang berhubungan dengan aktivitas seksual, atau apa pun. Ini bukanlah kebebasan. Orang-orang kembali lagi dan lagi ke kesenangan dan tidak melihat kesunyaaan. Akan lebih baik bagi kita untuk tinggal dengan tenang seimbang—melampaui kesenangan dan penolakan adalah cara yang tepat untuk hidup. Saat ini, jika sesuatu menyenangkan, sesuatu itu dilekati, dan jika menjijikkan, sesuatu itu juga dilekati; semuanya adalah kemelekatan, semua masalah “aku” dan “milikku”.

Berdiam dalam keseimbangan hati, tidak melekat pada apa pun, kita akan hidup di tengah, di antara ekstrem. Pertimbangkan ini, misalnya, perasaan kenyang dan lapar, sesuatu yang

dapat dipahami seorang anak: seorang anak akan memilih untuk mengalami yang pertama daripada yang kedua, akan tetapi kenyang dengan makanan, merasa kenyang, apakah itu damai? Perasaan kenyang memang mengganggu batin. Namun rasa lapar juga mengganggu batin. Maka lebih baik berada di tengah, mengatasi rasa kenyang atau lapar. Karenanya, jangan melekat pada dua perasaan itu dan hindari mengalami kebahagiaan dan penderitaan. Ambil bagian di antara, di tengah, yang bukan keduanya dan yang tidak akan menggigit. Merasa kenyang tidaklah bebas, merasa lapar juga bukan merupakan kebebasan. Merasa kenyang dengan makanan tidak nyaman, merasa lapar juga tidak nyaman—jika tidak ada “aku” untuk merasa kenyang atau lapar, maka itulah kebebasan, itulah kesunyiaan.

Jadi, jangan melekat pada apa pun. Jangan melekat pada perasaan kenyang, atau pada perasaan lapar. Jangan berpegang teguh pada yang enak atau yang menjijikkan. Kita dapat melihat sendiri bagaimana yang menyenangkan dan yang menjijikkan mampu membingungkan

batin—keduanya membingungkan, tetapi membingungkan dengan cara yang berbeda. Batin yang tidak terganggu oleh hal-hal seperti itu akan menjadi batin yang bebas, sunya, batin tanpa penderitaan.

Pahami kesunyaaan dengan baik. Jika tidak, kesempatan menjadi pengikut Buddha akan terlewatkan. Kita akan menjadi pengikut Buddha yang tidak tahu tentang *suññatā*, yang menyia-nyiaakan kesempatan telah menjadi pengikut Buddha. Ini sama saja dengan menyia-nyiaakan hidup karena tidak mengetahui apa yang harus diketahui. “Tidak tahu” seperti ini tidak bisa dimaafkan. Tidak mengetahui *suññatā* akan membawa akibat yang tidak menguntungkan, sehingga patut diketahui. “Saya tidak tahu; oleh karena itu mohon maafkan saya dan izinkan saya untuk tidak menderita” tidak bisa dijadikan alasan. Prinsip *idappaccayatā* tidak mengizinkannya; Tuhan tidak akan mengizinkannya. *Idappaccayatā* adalah prinsip yang lestari dan tidak dapat diubah: *karena ada ini, maka itu dapat muncul; karena ini tidak ada,*

maka itu juga tidak akan ada. Berjalan seperti ini sepanjang waktu.

Prinsip Sifat-dasar ada di dalam tubuh kita ini: *karena ada ini, itu muncul*, jadi jika kita melakukan hal yang salah, maka beberapa gangguan fisik, beberapa bentuk *dukkha* akan segera terjadi. Karena kita berpegang teguh pada hal-hal sebagai “milikku” dan tidak membiarkannya berjalan sesuai dengan prinsip sifat-dasar, kita “digigit”, dan kemudian harus ada penderitaan mental. Jika kita ingin menghindari penderitaan, kita perlu mengakui *idappaccayatā* dan belajar berperilaku selaras, yaitu datang untuk melihat bahwa apa pun itu, itu adalah *tathatā*, “demikianlah adanya”, sehingga kita tidak tertipu untuk melekat pada apa pun. Ini berarti mengetahui “kesunyiaan”, ketika batin tidak melekat dan dibebaskan dari semua penderitaan.

Batin yang sunya sangat tajam dan berfungsi sepenuhnya sesuai dengan prinsip *idappaccayatā*. Batin yang sunya itu damai dan lengkap, dan melakukan segala sesuatu sesuai dengan Prinsip

Sifat-dasar. Jadi, jika kita ingin terbebas dari segala bentuk penderitaan, maka kita harus berdiam dengan batin sunya. Kita harus “tinggal dalam kesunyiaan”, tinggal dalam *suññatā-vihāra*, dan tidak membiarkan kontak indra terjadi secara sembarangan dengan batin yang tidak bebas. Jadi, apakah berdiri, berjalan, duduk, berbaring, atau apa pun, lakukanlah dengan batin sunya. Lakukanlah tanpa perasaan bahwa ada apa pun yang adalah “milikku”.

Orang bagaimana pun harus bekerja. Hampir tanpa kecuali, setiap orang harus bekerja. Jadi ketika kita bekerja, kita harus melakukannya dengan batin yang cerdas, batin yang cerah, batin yang sunya, dan bukan dengan batin yang lamban dan berat. Jangan bekerja dengan batin tegang, batin yang melekat; lakukan dengan batin jernih, batin sunya. Saat istirahat lakukan dengan batin bebas karena jika batin tidak bebas, jika tidak sunya, tidak ada istirahat dan relaksasi yang nyata.

Ketika kita melakukan apa saja—bekerja, bertemu dengan orang, bersantai, dan

sebagainya—kita melakukannya dengan batin yang bebas. Jika batin tidak bebas, jika kesal, terganggu oleh sesuatu, batin menderita. Bahkan ketika menghadapi masalah yang merepotkan, batin harus tetap hening dan sunya. Kita akan perlu melakukan yang terbaik saat kita jatuh sakit.

Ketika kita sakit, yang terpenting adalah sakit dengan batin bebas karena dengan begitu kita akan cepat sembuh, atau jika kita mati, kita akan mati dengan baik. Jika orang ingin sembuh dari penyakit dengan cepat, maka mereka harus menjaga batin sunya, bebas dari kemelekatan selama mereka sakit, menyadari bahwa penyakitnya benar-benar “begitu saja”, hanya “demikianlah”. Penyakit adalah *tathatā* (“begitu saja”) dan tidak benar-benar memiliki kekuatan untuk menindas, untuk “mempermainkan” batin. Penyakit adalah sesuatu yang sangat biasa, bukan apa pun yang harus kita takuti, bukan apa pun yang mampu menimbulkan penderitaan. Jika kita sembuh dari penyakit, “demikianlah adanya” juga. Tidak ada gangguan mental yang

tidak semestinya. Ini bukanlah sesuatu yang perlu merepotkan atau menyenangkan batin.

Jadi jika kita sakit, maka kita membiarkannya terjadi dengan batin alami, batin mantap, tanpa “aku” dan “milikku”, tanpa “aku” yang sakit, tanpa “aku” yang akan mati, dan lain-lain. Bekerja dengan batin sunya, rileks dengan batin sunya, bertemu orang dengan batin sunya, mengalami penyakit mematikan dengan batin sunya, mati dengan batin sunya—jika kita harus mati, biarkan akhir itu datang dengan batin sunya, tanpa “aku” dan “milikku”, dan tidak akan ada penderitaan sama sekali.

Ada pepatah yang tidak dimengerti oleh kebanyakan orang saat ini: “Ada penyakit, tetapi tidak ada orang yang sakit”—ada yang sakit tetapi tidak ada yang mengalaminya. Kita percaya bahwa “Aku” sakit, “aku” akan mati—“aku”, padahal sebenarnya “aku” ini tidak ada. Kedengarannya aneh: memang ada yang sakit, tapi tidak ada orang yang sakit; ada *dukkha*, tetapi tidak ada orang yang mengalaminya—ada perasaan *dukkha*, tetapi tidak ada orang yang

menderita, atau siapa pun yang memilikinya. Yang ada hanyalah perasaan mental. Ada perbuatan atau pengaruh dari banyak hal, tetapi tidak ada orang yang melakukannya. Pada kenyataannya, mereka semua dihasilkan melalui prinsip *idappaccayatā*.

Ada yang berjalan, tapi tidak ada yang berjalan; ada aktivitas berjalan ke wihara, misalnya, tetapi tidak ada orang yang melakukannya, karena “pejalan” bukanlah orang—itu adalah arus *idappaccayatā*. Jika seseorang dapat melihat dengan cara ini, ini disebut “melihat *suññatā*”. Jadi, cobalah berlatih sehingga pikiran tidak melekat pada apa pun dan tidak akan ada masalah. Sebaliknya akan ada kesejukan, lenyapnya penderitaan—tetapi tidak akan ada orang yang disejukkan, dipadamkan.

Nibbāna adalah kesunyian tertinggi, bebas dari penderitaan, sunya dari “diri”. *Nibbāna* mungkin merupakan kesunyian tertinggi, tetapi masih akan ada perasaan normal bagi seseorang yang masih hidup dan memiliki indra. Seperti perasaan yang muncul dari apa pun

yang bersentuhan terhadap tubuh dengan cara apa pun—akan tetap ada perasaan semacam ini, tetapi karena tidak akan ada kemelekatan, maka tidak akan ada penderitaan, bahkan ketika ada perasaan yang terkait dengan kelaparan, penyakit, kelelahan, atau apa pun.

Hidup akan tetap berjalan, dan tubuh akan tetap berfungsi dan pasti merasa lapar, haus, ingin buang air besar dan buang air kecil, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, masih akan ada perasaan karena tubuh akan tetap peka, tetapi tidak akan ada “aku” yang merasakan, sehingga tidak akan ada penderitaan—hanya gangguan yang alami pada makhluk hidup. Jika rasa lapar, haus, sakit, dambaan, makan, buang air, dan lain-lain, menimbulkan perasaan tidak nyaman, maka itu adalah peristiwa yang wajar. Sadarilah bahwa itu *idappaccayatā*—terjadi secara alami, dan jangan membuatnya menjadi *dukkha*. Jangan melekat dan jangan biarkan *kilesa* membuatnya menderita. Kita harus berlatih seperti ini.

Suññatā perlu hadir untuk orang yang akan bebas *dukkha*. Siapa pun yang ingin bebas dari

penderitaan harus berdiam dalam kesunyiaan, tidak melekat pada apa pun sebagai “aku” atau “milikku”, dengan batin di mana kotoran batin tidak muncul dan penderitaan tidak terjadi. Mengetahui hal ini, kita dapat mencoba berlatih agar tidak menyia-nyiakan keberuntungan yang membawa kita bersentuhan dengan agama Buddha dan kesempatan untuk mengakhiri penderitaan. *Suññatā*, atau kehidupan yang dijalankan dengan *suññatā*, adalah hal yang perlu diketahui oleh umat Buddha, termasuk umat awam.

Oleh karena itu, mari saling membantu untuk belajar tentang *suññatā*. Mari saling membantu mempraktikkannya dan mendapatkan hasilnya, manfaatnya, hingga kita mampu “berdiam di dalam kesunyiaan”, menjalani hidup dengan batin yang bebas, batin yang sunya, tanpa penyakit saraf yang rentan kita derita saat ini. Saat ini, orang di seluruh dunia menderita gangguan mental karena mereka tidak *suññatā*. Coba lihat—dunia manusia adalah tempat kegelisahan.

Tentang Penulis

Buddhadāsa Bhikkhu lahir pada tahun 1906, sebagai putra dari ibu keturunan Thailand Selatan dan ayah etnis Tionghoa. Beliau mengikuti adat Thailand dengan memasuki wihara setempat pada tahun 1926, belajar selama beberapa tahun di Bangkok, dan kemudian mendirikan tempat perlindungannya sendiri untuk belajar dan berlatih pada tahun 1932. Sejak saat itu, beliau memiliki pengaruh besar tidak hanya pada agama Buddha Thailand tetapi juga pada agama lain di Siam dan agama Buddha di Barat. Di antara prestasinya yang lebih penting, beliau:

- Menantang hegemoni teks-teks komentar belakangan dengan keunggulan khotbah-khotbah awal Buddha.
- Pembelajaran Dhamma serius yang terintegrasi, kreativitas intelektual, dan latihan keras.

- Menjelaskan Buddha-Dhamma dengan penekanan pada kehidupan ini, termasuk kemungkinan mengalami Nibbāna sendiri.
- Melunakkan dikotomi antara praktik berumah tangga dan monastik, menekankan bahwa Jalan Mulia Beruas Delapan tersedia untuk semua orang.
- Menawarkan dukungan doktrin untuk mengatasi masalah sosial dan lingkungan, membantu mengembangkan agama Buddha yang terlibat secara sosial di Siam.
- Membentuk wihara hutannya sebagai lingkungan pengajaran yang inovatif dan Taman Pembebasan (Suan Mokkh).

Setelah serangkaian penyakit, termasuk stroke, beliau meninggal pada tahun 1993. Beliau dikremasi tanpa kemegahan dan biaya seperti lazimnya.

Tentang Penerjemah

[dari bahasa Thailand ke bahasa Inggris]

Dhammavidū Bhikkhu, berasal dari Inggris, ditahbiskan sebagai biksu pada tahun 1995 dan pernah tinggal di Suan Mokkh, Chaiya, di Thailand Selatan sejak saat itu. Beliau telah membantu mengajar meditasi kepada para peserta retreat asing di Suan Mokkh Internasional Dharma Hermitage and Dipabhāvan Meditation Center di Pulau Samui. Sebagai penerjemah, beliau secara khusus tertarik dengan Seri Proklamasi Dhamma, sebuah koleksi multi-jilid ajaran utama Buddhadāsa Bhikkhu.



Penerbit Dian Dharma

Penerbit Dian Dharma didirikan di Jakarta pada tanggal 8 Mei 1995 dengan tujuan untuk menyebarkan Dharma ke seluruh tanah air melalui buku-buku yang dibagikan secara gratis.

Berkat dukungan banyak pihak, hingga saat ini Penerbit Dian Dharma tetap eksis dan telah menerbitkan 180 judul buku. Sebagian dari terbitan Dian Dharma juga telah tersedia dalam versi e-book di situs www.diandharma.org

Jika Anda ingin mendapatkan buku-buku Dian Dharma, atau ingin berkontribusi terhadap penerbitan buku Dian Dharma untuk distribusi gratis, silakan hubungi:

Penerbit Dian Dharma
Jalan Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa
Jakarta Barat 11510
Telp. & Fax. (021) 5674104
Hp. & WA: 081 1150 4104
Email: admin@diandharma.org
www.diandharma.org
Instagram: [penerbitdiandharma](https://www.instagram.com/penerbitdiandharma)
Facebook: Dian Dharma Book Club

Penerbit Dian Dharma juga siap membantu mereka yang ingin mencetak buku untuk pelimpahan jasa.



WIHARA EKAYANA ARAMA
INDONESIA BUDDHIST CENTRE

Jl. Mangga II No. 8 Duri Kepa
Jakarta Barat 11510
Telp. (021) 5687921, (021) 5687922
Fax. (021) 5687923
Email: admin@ekayana.or.id

Website: www.ekayana.or.id
YouTube: Wihara Ekayana Arama
Aplikasi: Ekayana

Media Sosial
WA: 0813 1717 1116 / 0813 1717 1119
Facebook: Wihara Ekayana Arama
Instagram: ekayanaarama
Instagram: kopemwea
Instagram: koremwea
Instagram: sbekayanaarama
TikTok: ekayanaarama

Kebaktian Umum
Setiap Hari, pk. 16.00 – 17.00 (Mandarin)
Ce It dan Cap Go, pk. 19.00 – 21.00 (Mandarin)
Minggu, pk. 08.00 – 09.30 (Mandarin)
Minggu, pk. 10.00 – 12.00 (Pali)
Minggu, pk. 17.00 – 19.00 (Pali)

Kebaktian Pemuda
Minggu, pk. 10.00 – 12.00 (Pali)

Kebaktian Remaja
Minggu, pk. 09.00 – 11.30 (Pali)

Sekolah Minggu Gelanggang Anak Buddhis
Minggu, pk. 08.30 – 10.30

Dharma Class
Minggu, pk. 09.00 – 10.30

Latihan Meditasi
Minggu, pk. 13.00 – 15.00 (Vipassana)
Kamis, pk. 19.00 – 21.00 (Chan)



WIHARA EKAYANA SERPONG

Jl. Ki Hajar Dewantara No. 3A
Summarecon Serpong
Tangerang 15810
HP. 0812 1932 7388
Email: admin@ekayanaserpong.or.id

Website: www.ekayanaserpong.or.id
YouTube: Wihara Ekayana Serpong

Media Sosial
WA: 0818 0292 6368
Facebook: Wihara Ekayana Serpong
Instagram: [ekayanaserpong](https://www.instagram.com/ekayanaserpong)
Instagram: [kopemwes](https://www.instagram.com/kopemwes)
Instagram: [koremwes](https://www.instagram.com/koremwes)
Instagram: [sekolahmingguwes](https://www.instagram.com/sekolahmingguwes)
TikTok: Wihara Ekayana Serpong

Kebaktian Umum
Malam Ce It dan Malam Cap Go (Mandarin)
Minggu, pk. 08.30 – 09.30 (Mandarin)
Minggu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

Kebaktian Pemuda
Minggu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

Kebaktian Remaja
Sabtu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

Sekolah Minggu Gelanggang Anak Buddhis
Minggu, pk. 10.00 – 11.30

Latihan Meditasi
Selasa, pk. 19.00 – 21.00 (Chan)