

ABSTRACT

Vedu Pamungkas Putra: *Catur Arya Satyani* dalam Agama Buddha (Studi Pustaka terhadap Konsep Empat Kebenaran Mulia dalam Agama Buddha)

Pada umumnya, ajaran agama berbicara tentang konsep keselamatan. Tapi secara khusus, penulis menemukan dalam Agama Buddha terdapat konsep *Dukkha* (penderitaan). Seringkali sebagai manusia, yang tidak pernah lepas dari segala macam bentuk ekspektasi dan harapan yang kadang kala bisa membuat manusia kecewa atau bahkan sampai menderita. Berangkat dari teori *Flux Universal* tentang perubahan yang diusung oleh Heraclitus, dengan gagasannya yang berbunyi “*Panta Rhei Kai Uden Menei*” yang artinya adalah segala sesuatu itu terus mengalir dan tidak ada sesuatu pun yang tinggal tetap.

Penelitian ini bertujuan untuk menguraikan sejarah Sang Buddha hingga melahirkan ajaran Catur Arya Satyani dan makna konsep dalam ajaran Empat Kebenaran Mulia.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Filsafat dengan metode *Library Research* yang berusaha mendeskripsikan doktrin pokok dalam Agama Buddha, yakni *Catur Arya Satyani* (Empat Kebenaran Mulia). Berdasarkan metode penelitiannya, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menggunakan penelitian pustaka. Teknik Pengumpulan data yang digunakan adalah studi pustaka, yaitu teknik pengumpulan data yang berfokus pada pencarian informasi melalui buku-buku, artikel-artikel, serta literatur-literatur, baik dari *Buddhist* maupun *non Buddhist* yang berkaitan dengan sejarah dan makna *Catur Arya Satyani* (Empat Kebenaran Mulia).

Hasil penelitian ini menunjukkan, bahwa Agama Buddha memiliki konsep Catur Arya Satyani (Empat Kebenaran Mulia) sebagai cara untuk terlepas dari *Dukkha*. Setiap makhluk di muka bumi ini mengalami *Dukkha*. Sang Buddha melahirkan doktrin *Catur Arya Satyani* melalui khotbah pertamanya, yakni *Dhammacakkappavattana Sutta*. Empat Kebenaran Mulia terdiri dari; *Dukkha* (penderitaan), *Samudaya* (sebab penderitaan), *Nirodha/Nibbana* (lenyapnya penderitaan), *Magga* (jalan menuju lenyapnya penderitaan).

Sang Buddha mengingatkan manusia, bahwa segala sesuatu adalah tidak kekal. Yang tidak kekal ini, ketika dimelekatkan dan digenggam, akan membawa manusia kepada penderitaan. Konsep Catur Arya Satyani merupakan jantung ajaran Sang Buddha. Segala sesuatu yang diajarkan oleh Sang Buddha memiliki keterkaitan dan keterkaitan.

Key Words: Agama, Buddha, Dhamma

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT., Tuhan sekalian alam. Shalawat serta salam kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. Dengan ini skripsi yang berjudul “*Catur Arya Satyani dalam Agama Buddha (Studi Pustaka terhadap Konsep Empat Kebenaran Mulia dalam Agama Buddha)*” telah rampung dan terselesaikan tepat pada waktunya.

Penulis juga menyadari, bahwa selama proses penyelesaian skripsi ini, hingga akhirnya dapat rampung, adalah berkat adanya doa, motivasi, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin menghaturkan terima kasih kepada;

- a. Alm. Bapak Subadri, sebagai pahlawan dalam hidup saya, mentor hidup saya, dunia saya, surga saya, dan segalanya dalam hidup saya. *Parenting* yang diberikan oleh beliau merupakan cara didik terindah dalam hidup saya. Semoga Allah SWT menempatkan beliau bersama kalangan orang-orang yang beriman.
- b. Ibu Keni, sebagai cinta pertama dan surga dalam dunia dan akhirat saya. Kasih sayang terindah yang pernah saya rasakan. Kasih Ibu sepanjang masa. Tiada hal yang paling indah dan mengesankan selain daripada senyum dan kebahagiaan Ibu. Kesuksesan yang saya capai, karir dan rezeki yang melimpah, merupakan ketulusan dari doa Ibu. Sehat dan bahagia selalu Ibu sayang.
- c. Abang Vedo, Mba Hening, Mba Veda dan Teteh Vedi yang selalu memberikan semangat dan kasih sayang kepada Vedu. Sosok Kakak yang semoga dalam kehidupan selanjutnya, kita tetap menjadi satu keluarga yang utuh.
- d. Prof. Dr. Abdul Syukur, MA selaku dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan arahan, ilmu, dan nasehat sebagaimana mestinya.

- e. Dr. Ilim Abdul Halim, MA selaku Kepala Prodi Studi Agama-agama sekaligus dosen pembimbing II yang selalu memberikan dukungan, ilmu dan semangat yang tiada hentinya.
- f. Dr. Muliadi, S. Ag., M. Hum selaku Sekretaris Prodi yang selalu memberikan kemudahan dalam proses administrasi.
- g. Keluarga Alm. Opa Zakaria Saleh, Almh. Oma Olia, Alm. Wawak Hapsol Umaya, Wawak Lindo Utama, Wawak Oza, dan Mama Bebi sebagai Om dan Tante yang senantiasa memberikan dukungan dan doa yang tak pernah putus.
- h. Mamih Tatik, Adek Dewi, Totong Habibie, Teh Novy, dan Arya yang selalu memberikan dukungan, kasih sayang, dan doa yang terbaik.
- i. Keluarga Abbas Minen; Eyang Papa, Eyang Mama, Om Rio, Om Kiki, Tante Lia, Om Doni. Terutama Om Kiki, Tante Kiki, Popo, Leya, *Minen Company*, dan *Olden Workwear* yang selalu memberikan dukungan emosional dan spiritual kepada Vedu. Om Kiki sebagai mentor dalam hidup Vedu setelah Bapak.
- j. Keluarga Firdaus Effendi; Pak Tuo, Mak Tuo, Uni Kecil, Uni Besar yang senantiasa memberikan doa, dukungan dan kasih sayang selamanya.
- k. Teman-teman KKN Nusantara Moderasi Beragama IV, Keluarga Pak Oyo; Taufiq, Wahyudin, Dzikry, Ryan, Agus, Dirga, Satria, Khairul, dan Megi. Benteng terakhir suatu kedaulatan adalah persaudaraan.
- l. *My brother from another mother*, Zahi dan Alfian yang selalu menjadi tempat kembali untuk *discuss* segala hal. Saling menguatkan dan meyakinkan, bahwa segalanya akan berjalan baik-baik saja.
- m. Indah, Lulu, Lina beserta teman-teman bimbingan bersama Prof. Dr. Abdul Syukur, MA yang tak pernah lelah dalam perjuangan

melewati perkuliahan ini. Tetap berteman dan bertukar cerita seperti seharusnya.

- n. *Capt Dean, Capt Olin, Kak Gadis, Mas Gilang, Refan* sebagai sebagai *partner* kerja yang selalu menyempatkan waktu untuk bermain, berbagi cerita dan merayakan semuanya secara bersama-sama. Sukses dan bahagia selalu untuk kalian semua.

Dan akhirnya kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, penulis mengucapkan terimakasih atas segala bentuk dukungan dan partisipasinya selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga kebaikan tersebut mendapatkan balasan dari Allah SWT., dengan sesuatu yang jauh lebih baik. Semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya. *Aamiin yaa rabbal'alamiin.*



Bandung, 14 Juli 2025

Vedu Pamungkas Putra

DAFTAR ISI

<i>ABSTRACT</i>	2
<i>KATA PENGANTAR</i>	3
<i>DAFTAR ISI</i>	6
<i>BAB I PENDAHULUAN</i>	8
<i>A. Latar Belakang</i>	8
<i>B. Rumusan Masalah</i>	13
<i>C. Tujuan Penelitian</i>	14
<i>D. Manfaat Penelitian</i>	14
<i>E. Hasil Penelitian Terdahulu</i>	15
<i>F. Kerangka Berpikir</i>	17
<i>G. Metodologi Penelitian</i>	42
1. <i>Pendekatan dan Metode</i>	42
2. <i>Jenis dan Sumber Data</i>	42
3. <i>Teknik Pengumpulan Data</i>	44
4. <i>Teknik Analisis Data</i>	44
<i>H. Sistematika Penulisan</i>	46
<i>BAB II SEJARAH SANG BUDDHA MELAHIRKAN DOKTRIN CATUR ARYA SATYANI</i>	47
<i>A. Asal-usul dan Pengalaman Hidup Siddhartha Gautama</i>	47
<i>B. Khotbah Pertama Sang Buddha</i>	55
<i>C. Masa Parinibbana/Parinirvana</i>	64
<i>BAB III CATUR ARYA SATYANI (EMPAT KEBENARAN MULIA)</i>	67
<i>A. A. Dukkha (penderitaan benar adanya)</i>	76
<i>B. B. Samudaya (sumber penderitaan)</i>	83
<i>C. C. Nirodha/Nibbana (lenyapnya penderitaan)</i>	88
<i>D. D. Magga (jalan menuju lenyapnya penderitaan)</i>	92
<i>BAB IV PENUTUP</i>	101

A. SIMPULAN	101
B. SARAN DAN REKOMENDASI	101
DAFTAR PUSTAKA	102



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada umumnya doktrin keagamaan berbicara tentang konsep keselamatan. Semua agama berpegang pada doktrin pokok yang menjadi pondasi spiritual berdasarkan pada dimensi keyakinannya masing-masing. Seperti dalam agama Islam yang memiliki tiga dimensi pada doktrin pokok ajarannya yaitu Iman, Islam, dan Ihsan. Rukun Iman meliputi; Iman kepada Allah, Iman kepada Malaikat, Iman kepada Kitab-kitab Allah, Iman kepada Rasul-rasul Allah, Iman kepada hari kiamat, dan Iman kepada *Qada* dan *Qadar*. Rukun Islam meliputi; dua kalimat Syahadat, mendirikan Shalat, berzakat, berpuasa, dan berhaji. Sedangkan Rukun Ihsan meliputi; *muraqabah* dan *musyahadah* (Setiyanto, 2021). Adapun dalam agama Kristen yang dijadikan sebagai doktrin pokok adalah doktrin Trinitas, mereka meyakini bahwa Trinitas dinilai sebagai wahyu Tuhan yang paling tinggi (White, 2019). Sedangkan dalam Agama Hindu, spesifik Hindu Bali memiliki doktrin pokok yang disebut *Panca Sradha* yaitu; *Widhi Sradha*, *Atma Sradha*, *Karma Phala Sradha*, *Purnabhawa Sradha*, *Moksa Sradha* (Ariyoga, 2019).

Tetapi secara khusus penulis menemukan dalam Agama Buddha terdapat konsep tentang *Dukkha* (penderitaan). Konsep ini unik dan layak untuk diteliti, karena ketika beberapa ajaran agama berbicara tentang konsep keselamatan, Agama Buddha menyadarkan manusia, bahwa ada sesuatu yang tidak bisa dihindari. Suka tidak suka, mau tidak mau, senang atau sedih, hukum sebab akibat pasti terjadi. *Dukkha* (penderitaan) akan selalu berdampingan dengan hidup manusia. Lebih jauh daripada itu, dalam Agama Buddha terdapat doktrin pokok yang disebut *Catur Arya Satyani* atau Empat Kebenaran Mulia sebagai ajaran agar manusia dapat terhindar dari *Dukkha*.

Empat Kebenaran Mulia merupakan aspek yang sangat penting karena menjadi dasar pemikiran Sang Buddha dalam ajarannya. Buddha mengatakan selagi siklus kelahiran dan kematian masih berjalan, selagi itulah kita tidak memahami tentang Empat Kebenaran Mulia. Sang Buddha melalui khotbah pertamanya kepada lima pertapa di taman Rusa menyampaikan doktrin pokok, yakni *Catur Arya Satyani* sebagaimana terdapat dalam *Dhammacakkapavattanna Sutta* (Dhammananda, 2024).

Catur Arya Satyani di antaranya berbicara tentang: 1. Penderitaan benar adanya seperti kelahiran, orang tua, orang sakit, dan orang mati; 2. Asal muasal penderitaan; 3. Penghapusan terhadap keinginan, sehingga terlepas dari penderitaan; 4. Jalan menuju lenyapnya penderitaan yang ditempuh dengan Jalan Mulia Beruas Delapan (Ali, 2007).

Catur Arya Satyani adalah prinsip atau doktrin inti dalam agama Buddha. Meskipun terdapat perbedaan antara aliran Theravada, Mahayana, Buddhayana, dan Tantrayana, tetapi mereka sama-sama sepakat mengenai doktrin utama Sang Buddha yaitu Empat Kebenaran Mulia (*Catur Arya Satyani*), *Nirvana*, dan Jalan Mulia Beruas Delapan (*Arya Asthanga Marga*) (Abdul Syukur, 2009).

Sang Buddha menyampaikan penjelasan mengenai hal-hal yang harus dihindarkan, yaitu penyiksaan diri dan pemuasan nafsu berlebih yang tidak selalu terpaku pada keterikatan tentang suatu nikmat seperti uang, nafsu indra, kekuasaan atau kedudukan sosial, melainkan segala bentuk nafsu kehausan (*tanhā*) yang bagi umat *Buddhist* merupakan sesuatu yang akan membinasakan kemerdekaan atau kebebasan batin kita (Walshe, 1995).

Hasrat untuk menyiksa diri dan memperbudak diri untuk memperoleh kesenangan adalah dua hal yang harus dihindari dalam hidup seseorang. Keinginan-keinginan inderawi yang bertujuan untuk memperoleh kesenangan-kesenangan yang sifatnya sementara. Begitu pula dengan penyiksaan diri yang berbahaya dan

menyakitkan. Sang Buddha telah menyampaikah bahwa untuk bisa melewati dan menghindari dua hal tersebut adalah melalui Delapan Jalan Kebenaran. Pikiran benar benar, pengertian benar, perbuatan benar, ucapan benar, usaha benar, perhatian benar, penghidupan benar, *samadhi* benar. Tujuannya adalah memberikan pandangan, pengetahuan dan bimbingan menuju kedamaian, pengetahuan langsung, penerangan sejati nibbana (Chaluai, 1993:40).

Manifestasi rasa takut manusia terhadap sesuatu yang belum atau pasti akan terjadi seperti sakit, kematian, tua merupakan kenyataan mutlak tentang adanya penderitaan. Akhir dari kemelakatan, hanya lah rasa kecewa yang tak kunjung padam. *Paticca Samuppada* diartikan sebagai hukum kausal yang saling bergantung. Serangkaian sebab akibat yang terjadi di alam semesta adalah penjelasan dari Hukum *Paticca Samuppada*. Keterkaitan antara sesuatu dengan sesuatu lain yang pernah atau akan terjadi. (Rusli, 2020).

Sebab musabab dari penderitaan umat manusia ialah kehausan, dan khayalan nafsu-nafsu keduniawian. Karena itu, keinginan untuk hidup sebagai landasan dalam mencari sesuatu yang diinginkan, walaupun yang dicari, tidak menutup kemungkinan dapat mengakibatkan kematian. Semua hal ini disebut sebab musabab penderitaan. Manusia hendaknya menanamkan dalam pikirannya dengan sungguh-sungguh, bahwa dunia ini penuh dengan penderitaan. Jika seseorang ingin membebaskan dirinya dari penderitaan, maka ia harus melepaskan belenggu nafsu-nafsu duniawi yang menjadi sumber daripada sebab penderitaan itu sendiri (Kyokai, 2020:44).

Salah satu tema penting yang ada dalam ajaran agama Buddha adalah penderitaan. Penderitaan merupakan hal yang nyata dan tidak bisa dihindari. Penderitaan juga menentukan kehidupan yang berkaitan dengan tingkat spiritual seseorang. Karena penderitaan itu benar adanya, maka setiap orang melakukan berbagai cara untuk melenyapkan penderitaan. Tujuan dalam mencapai pada tahap kebahagiaan adalah ketika sudah terlepas dari suatu penderitaan (Sitanggang et al.,

2021). Untuk penjelasan yang lebih menyeluruh, pertimbangkan hal berikut: penderitaan digambarkan sebagai: dilahirkan, menjadi tua, mengalami rasa sakit, sekarat, merasa sedih dan terisak-isak, merasa tidak nyaman dan putus asa, bergaul dengan orang-orang yang tidak diinginkan, dan tidak mencapai tujuan anda adalah semua contoh dari penderitaan. Penderitaan adalah hasil dari keindahan dalam kemelekatan (Chaluai, 1993:36). Siddharta Buddha Gautama telah menerangkan mengenai Empat Kebenaran Mulia yang awalnya dimulai dengan kenyataan akan penderitaan, penyebab penderitaan, hilangnya penderitaan serta jalan kebenaran memusnahkan penderitaan.

Rupert Gethin memberikan pernyataan bahwa dasar permasalahan dari kehidupan, yaitu penderitaan. Penderitaan dalam bahasa Pali dikenal sebagai “*dukkha*”. Dalam konsep penderitaan terdapat dua pokok yang tertera di antaranya adalah penderitaan itu nyata dan musnahnya penderitaan. Asal mula penderitaan pada empat kebenaran mulai terkait dengan rasa haus dalam memenuhi kondisi yang berulang dengan keserakahan dan kesenangan, kegembiraan, memiliki keinginan tinggi terhadap sesuatu yang fana (Gethin, 1998).

Ajaran Buddha mengajarkan kepada kita bahwa pikiran dan tubuh adalah satu dan sama; artinya, penderitaan bukan hanya realitas internal, karena fisik dan mental saling berkaitan. Ajaran Buddha menyebutnya penyatuan tubuh dan pikiran ini sebagai *nama rupa*, yang merupakan istilah sanskerta untuk *psicosoma*, atau pikiran-tubuh secara keseluruhan. Realitas yang sama ini kadang-kadang memanifestasikan dirinya sebagai pikiran dan di lain waktu sebagai tubuh (Hanh, 2011:5).

Sang Buddha memberikan permulaan awal pada ajarannya adalah kenyataan akan suatu penderitaan. Pemahaman pada penderitaan tidak sesederhana memandang bahwa kita hidup di jalan yang buruk. Bukan pula menjelaskan bahwa dunia sangat sempurna melalui penderitaan. Hal yang menjadi titik substansial pada esensi penderitaan adalah mau tidak mau, cepat atau lambat, suka tidak suka, pasti

manusia akan melalui *dukkha*-nya masing-masing. Hal ini adalah *moral value* yang dialami langsung oleh Sang Buddha pada sejarah awal kehidupannya. Semua yang menjadi harapan, tidak ditemukan kebahagiaan di dalamnya. Karena berbagai fenomena kehidupan akan dilewati. Selalui dihantui dengan rasa takut akan sakit, tua dan mati. Fenomena tersebut merupakan contoh nyata dari *Dukkha*.

Ajaran tersebut memberikan kesadaran mengenai realitas kehidupan dan menerima segala sesuatu apa adanya untuk menghindari keterikatan. Buddha Gautama berusaha untuk menjauh dari keterikatan pada setidaknya lima hal yang berbeda, termasuk keterikatan pada bentuk tubuh, perasaan, persepsi, kognisi, dan kesadaran seseorang. Semua makhluk hidup akan berada dalam keadaan yang terus berubah. Secara alami, upaya akan dilakukan untuk melepaskan diri dari ikatan kemelekatan untuk menemukan kebahagiaan. Ketika seseorang telah menyadari bahwa penderitaan itu ditimbulkan oleh kemelekatan, perumpamaannya seperti menaiki anak tangga. Seseorang harus mengangkat kaki ke atas untuk menginjak anak tangga di atasnya, seperti ketika menaiki tangga ke puncak menara. Itu pasti tidak akan bisa naik jika tidak menggerakkan tangan. Pemandangannya akan semakin luas dan semakin tinggi ketika menaiki sebuah anak tangga. Selangkah demi selangkah, seseorang akan melepaskan segalanya ketika dia mencapai puncak. Pandangan akhirnya terbuka secara signifikan. Inilah situasi dalam sebuah kehidupan untuk menghindar dari lima aspek kemelekatan sepanjang waktu.

Stres berat, penyakit kronis, atau penderitaan yang dialami oleh suatu individu adalah ketika sudah merasa melakukan usaha yang paling optimal, tetapi tidak mendapat ganjaran yang setimpal, maka jalan terbaik adalah kembali pada Tuhan untuk memperoleh kekuatan dan kenyamanan. Posisi penderitaan dapat diartikan sebagai *Spiritual Domain*. Untuk keadaan yang sama, tidak semua penderitaan yang orang lain rasakan itu juga sama. Pemaknaan terhadap penderitaan melalui nilai spiritualitas, badan yang sakit, latar belakang keluarga, budaya, kepribadian seseorang dan amalan keagamaan (Yusuf et al., 2016).

Berbagai definisi tentang *Dukkha* ada di dalam *Dhamma*. Pemahaman terhadap definisi *Dukkha* seringkali diartikan sebagai kesedihan, kesengsaraan dan tidak mendapatkan sesuatu yang sangat diinginkan. Penyelamatan untuk melepaskan penderitaan adalah ajaran yang Sang Buddha coba sampaikan. Hal ini didasari karena manusia menyelam dalam kehidupan didunia yang tanpa harapan dan tidak menyenangkan. Pandangan tentang dunia oleh umat Buddha terdapat hal-hal yang sangat menyedihkan dan yang disayangkan adalah kita terlahir untuk menghadapi hal tersebut. Akhir dari hidup ini berbuah pada kematian yang didalamnya memisahkan kita dari sesuatu yang kita sukai dan mengambil segala sesuatu yang telah kita peroleh. Pencarian terhadap kebahagiaan dan upaya mencari keamanan, menjadi situasi yang sia-sia dalam kehidupan yang sangat fana. (Conze, 2010).

Penulis berangkat dari sebuah keragu-raguan atas fenomena yang terjadi tentang suatu penderitaan yang dialami oleh manusia. Sebagai *non Buddhist*, penulis berkeinginan untuk mengetahui lebih lanjut tentang doktrin pokok agama Buddha. Karena penulis menemukan keunikan yang ada pada konsep *Catur Arya Satyani* dan bisa saja tidak terdapat pada ajaran agama yang lain. Berdasarkan penjabaran tersebut penulis berkeinginan untuk melakukan riset yang berkenaan dengan konsep ajaran Sang Buddha melalui studi pustaka, melihat keunikan dari pemaknaan pada konsep Empat Kebenaran Mulia dalam Agama Buddha. Oleh sebab itu penulis memilih untuk mengangkat judul “*Catur Arya Satyani* dalam Agama Buddha (Studi Pustaka terhadap Konsep Empat Kebenaran Mulia dalam Agama Buddha)”.

B. Rumusan Masalah

Mempertimbangkan latar belakang yang sudah dijabarkan sebelumnya, oleh karena itu penulis berfokus pada penelitian tentang *Catur Arya Satyani* dalam Agama Buddha. Dengan demikian agar penelitian lebih terarah penulis merinci pembahasan melalui beberapa pertanyaan penelitian yaitu:

1. Bagaimana sejarah Sang Buddha hingga melahirkan ajaran *Catur Arya Satyani*?
2. Bagaimana makna konsep *Catur Arya Satyani* dalam Agama Buddha?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana sejarah Sang Buddha hingga melahirkan ajaran *Catur Arya Satyani*.
2. Untuk menguraikan bagaimana makna konsep *Catur Arya Satyani* dalam Agama Buddha.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis harapannya penelitian ini akan bermanfaat bagi para penuntut ilmu dengan dapat menambah wawasannya terkait sejarah Sang Buddha melahirkan doktrin *Catur Arya Satyani*, sampai makna terhadap konsep Empat Kebenaran Mulia. Selain itu juga diharapkan penelitian ini bisa menjadi referensi ataupun acuan bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Sedangkan harapan secara praktis pada penelitian ini bisa memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca dalam ruang lingkup kajian Studi Agama-agama sebagai upaya membangun toleransi melalui pemahaman ajaran *Catur Arya Satyani*. Penelitian ini menjadi langkah awal penulis untuk berkarya di ruang lingkup akademis dalam bidang *religious studies*. Maka harapannya untuk masyarakat *Buddhist* maupun *non Buddhist* bisa membangun sikap saling memahami dan menjadi masyarakat yang toleran. Karena ini merupakan doktrin pokok, kepada Lembaga umat Buddha diharapkan mereka lebih bisa menyederhanakan istilah-istilah atau membuat penjelasan tentang

doktrin pokok yang lebih mudah sehingga dapat dipahami oleh orang-orang *non Buddhist*.

E. Hasil Penelitian Terdahulu

Untuk mendukung pelaksanaan penelitian ini agar berjalan lebih terarah penulis memilih beberapa penelitian terdahulu yang memiliki keserupaan sebagai acuan, di antaranya adalah ;

1. Nirvana França dalam artikelnya yang berjudul “The Theory and Practice of Buddhist Morality: an analysis of the correct view (*sammā diṭṭhi*)” dalam *International Journal of Humanities Social Science and Management (IJHSSM)* Volume 3 No 5 tahun 2023 menyatakan bahwa setelah mencapai Pembebasan (*Nibbana*), Sang Buddha, Buddha Shakyamuni, berjumpa dengan lima pertapa di Isipatana di Taman Rusa, di mana Sang Buddha menyampaikan Wacana Pertamanya, *dhammakappavatanasutta* (Pemutaran Roda *Dhamma Sutta*). Di dalam wacana tersebut, Sang Buddha menyampaikan ringkasan doktrin (*Dhamma*), yang menjelaskan jalan tengah antara yang ekstrem kekekalan (*Sassatavada*) dan pemusnahan (*Uccedavada*), digambarkan sebagai Jalan Kebenaran Berunsur Delapan dan *Cattari Ariya Saccani*, topik-topik ini sebagai landasan utama moralitas *Buddhist* (França et al., 2023).
2. Irma Cahyani Kawi dan Wiyono Pontjoharyo dalam artikelnya yang berjudul “Cattari Ariya Saccani: The Essence of Buddhism Teaching in Management Control Systems” dalam *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)* Vol.6 No. 1 tahun 2023 mengatakan bahwa tiga dimensi yang terkandung dalam diri manusia itu relevan dengan SPM (Sistem Pengendalian Manajemen) yang penting untuk dikendalikan adalah, *spirit*, jiwa, dan pikiran. *Cattari Ariya Saccani* adalah salah satu ajaran Buddha yang mengandung pengendalian diri yang terdapat di dalam

agamanya yang mulia nilai-nilai spiritual dan memegang berbagai dimensi kendali.

3. Ivan Wirya Pramudana dalam artikelnya yang berjudul “Penerapan Personnel dan Cultural Control Berbasis Nilai Spiritual Cattari Ariya Saccani dalam Mengatasi Masalah Pengendalian pada Cv Cakra Besi Indoprima di Mojokerto” dalam *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* Vol. 6 No. 2 tahun 2017 mengemukakan bahwa masalah disiplin dan motivasi karyawan di tempat kerja adalah tantangan terbesar yang dihadapi bisnis. Karena itu, diharapkan dapat menangani masalah ini dengan bantuan staf dan kontrol budaya, dan *Cattari Aria Saccani* mampu menangani masalah ini dengan bijaksana. Kebijakan yang terdapat dalam konsep *Cattari Ariya Saccani* menjadi solusi terhadap permasalahan tersebut. Salah satunya adalah penerapan melalui 8 Jalan Kebenaran (jalan menuju lenyapnya *Dukkha*).
4. Irma Cahyani Kawi dan Wiyono Pontjoharyo dalam artikelnya yang berjudul “Integrating Buddhist Principles Into Management Control Systems: A Cattari Ariya Saccani Approach” dalam jurnal *Aptisi Transactions on Technopreneurship (ATT)* Vol. 5 No. 2 tahun 2023 menegaskan bahwa artikelnya mengadopsi pendekatan penelitian eksploratif kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam memahami esensi MCS (Management Control System) berdasarkan pendekatan *Cattari Ariya Saccani*. *Cattari Ariya Saccani* adalah ajaran Buddha yang mengintegrasikan pengendalian diri dengan nilai-nilai luhur dan dimensi spiritual, berbeda dengan *Management Control System* secara umum, sehingga cocok untuk mengeksplorasi keunikan esensinya. Implikasi praktisnya menunjukkan bahwa organisasi dapat mempertimbangkan mengadopsi prinsip-prinsip *Buddhist* melalui pendekatan *Cattari Ariya Saccani* sebagai sarana untuk meningkatkan kebijaksanaan dan pengambilan keputusan yang etis, serta untuk mempromosikan keberlanjutan dalam kegiatan mereka.

Dari beberapa tulisan terdahulu yang dijadikan sebagai rujukan pada penelitian ini memiliki persamaan dan perbedaan tersendiri. Adapun persamaan utamanya yakni pembahasan mengenai konsep *Catur Arya Satyani* dalam Agama Buddha, di mana pada setiap karya ilmiah memiliki urgensi yang berbeda-beda. Namun fokus penelitian mereka tetap sama, yaitu penerapan konsep *Catur Arya Satyani* sebagai solusi dari setiap permasalahan yang ada. Adapun yang penulis akan lakukan pada penelitian kali ini adalah tentang sejarah Sang Buddha hingga melahirkan doktrin *Catur Arya Satyani* serta makna dibalik Empat Kebenaran Mulia.

F. Kerangka Berpikir

Penulis dalam mengonsep penelitian yang berkaitan dengan doktrin pokok agama Buddha, yakni *Catur Arya Satyani* berdasar pada ketertarikan pribadi terhadap hal yang unik. Suatu hal yang wajar, ketika manusia seringkali menanyakan tentang apa yang terjadi setelah mereka meninggal dunia. Agama Buddha mengisahkan tentang anak panah beracun yang terdapat dalam *Cullamalunkyaputta Sutta (Majjhima Nikaya)*. Ketika seseorang tertusuk sebuah anak panah, Sang Buddha berpesan untuk jangan pernah berpikir dari mana anak panah tersebut berasal dan siapakah yang melontarkannya. Tapi coba pikirkanlah bagaimana cara terhindar dari dahsyatnya lesatan anak panah. Anak panah ini lah yang disebut dengan *Dukkha* (penderitaan) (Samaggi, 2016). Konsep *Dukkha* (penderitaan) dalam Agama Buddha mencoba mengajarkan dan menyadarkan kepada manusia, bahwa hal tersebut tidak akan pernah bisa dihindari. Setiap manusia akan merasakan *Dukkha*.

Pokok bahasan pada penelitian penulis adalah penjelasan secara menyeluruh tentang *Catur Arya Satyani* yang terdiri dari; 1. *Dukkha* (penderitaan); 2. *Samudaya* (sebab penderitaan); 3. *Nirodha/Nibbana* (lenyapnya penderitaan); 4. *Magga* (jalan menuju lenyapnya penderitaan). Setiap bagian pada Kebenaran Mulia ini memiliki konsep-konsep penting di dalamnya. Terdapat pemaknaan mendalam tentang

penerimaan terhadap *Dukkha*, sadarnya manusia akan *Trsna* (nafsu berlebih), keadaan ketika sadarnya manusia akan penderitaan sehingga bisa terlepas dari *Dukkha* sampai kepada *Nibbana/Nirvana*, dan mengakhiri semuanya melalui delapan jalan kebenaran yang terdiri dari; 1. Pengertian Benar; 2. Pikiran Benar; 3. Ucapan Benar; 4. Perbuatan Benar; 5. Mata Pencarian Benar; 6. Usaha Benar; 7. Perhatian Benar; 8. Konsentrasi Pikiran Benar (Kyōkai, 2005:45).

Y. M. Ajahn Sumedho merupakan *bhikkhu* yang menganut tradisi Theravada Buddhisme. Pada tahun 1966 beliau ditetapkan dan selama sepuluh tahun berlatih di Thailand. Di *Amravati Buddhist Centre* beliau menjadi Kepala-Biara yang merangkap juga menjadi pembimbing dan guru spiritual tentunya untuk umat awam, biarawati dan *bhikkhu*. Sebuah ceramah (*sutta*) sebagai ajaran utama dengan sebutan *Dhammacakkappavattana Sutta* (pemutaran roda *dhamma*). Pada awal setiap bab dari bagian-bagian *sutta* yang telah dikutip menjelaskan tentang Empat Kebenaran. Sang Buddha melalui Khotbah pertamanya, yakni *Dhammacakkappavattana Sutta* yang isinya tentang Empat Kebenaran *Arya* sebagai rujukan *Bikkhu* Ajahn dalam proses latihannya yang dilakukan bertahun-tahun lamanya. Di Thailand, *Bhikku* Ajahn juga menerapkan ajaran Empat Kebenaran *Arya* ketika di Vihara. *Sutta* ini dianggap sebagai pokok dari ajaran Sang Buddha. Segala sesuatu yang diperlukan untuk memahami *Dhamma* dan mencapai pencerahan terkandung dalam *Dhammacakkappavattana Sutta* (Sumedho, 2002:19-20).

Empat kebenaran *Arya* adalah apa yang digunakan untuk bertumbuh secara rohani. Manusia mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari untuk mengatasi cengkeraman dan obsesi pikiran. Kemelekatan yang dirasakan oleh para manusia dapat diperiksa melalui realitas mendalam dalam proses belajar memahami *Catur Arya Satyani*. Dengan itu, dapat diketahui akhir dari penderitaan, lenyapnya rasa sakit, sampai pada akhirnya menempuh Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Mengikuti Empat Kesunyataan Mulia bagaikan seseorang memasuki sebuah kamar yang gelap gulita dengan membawa penerangan di tangannya, sehingga kegelapan itu dapat diterangi oleh pancaran sinar, sehingga seluruh kamar itu menjadi terang benderang. Orang-orang yang mengerti dan menyadari Empat Kebenaran Mulia untuk diterapkan dalam hidup ini berarti telah memiliki sinar Kebijaksanaan yang dapat menerangi kegelapan batin. Sang Buddha membimbing manusia hanya dengan menjelaskan hakikat Empat Kesunyataan Mulia (Kyōkai, 2005:45).

Manusia yang memahami Kebenaran Mulia dengan baik, akan memperoleh penerangan yang agung. Sehingga dapat mengatasi permasalahan, penderitaan dan hal-hal merugikan lainnya. Dengan hal itu, manusia dapat terbebas dari roda *Samsara*. Apabila Empat Kebenaran Mulia dilaksanakan sebagaimana mestinya, maka semua sumber nafsu-nafsu rendah duniawi menjadi musnah.

Empat Kebenaran Mulia merupakan landasan utama yang disampaikan oleh Sang Buddha melalui khotbah pertamanya, yaitu *Dhammacakkappavattana Sutta* (ceramah pemutaran roda *Dhamma*). Pada setiap pembahasan ceramah tersebut menjabarkan tentang Empat Kebenaran.

Pemikiran dari *Bhikku Ajahn* juga dipengaruhi oleh beberapa *sutta*, di antaranya adalah;

“aku dan kalian harus terus bersusah-payah menjalani kitaran Panjang ini dikarenakan oleh ketidaktahuan, ketidakmampuan kita menembus (pemahaman) empat kebenaran. Empat apakah itu? Mereka adalah Kebenaran Mulia tentang Penderitaan, Kebenaran Mulia tentang sumber Penderitaan, Kebenaran Mulia tentang Berakhirnya Penderitaan, dan Kebenaran Mulia tentang Jalan Mengakhiri Penderitaan” (Dīghanikāya, Sutta 16).

Selama bertahun-tahun berlatih, *Bhikkhu Ajahn* mengandalkan *Sutta Dhammacakkappavattana*, yang berisi ajaran Buddha tentang Empat Kebenaran Mulia. Vihara di Thailand juga menggunakan konsep ajaran tersebut. *Sutta* ini

dinilai sebagai teks sentral dari ajaran Buddha. Segala sesuatu yang diperlukan untuk memahami *Dhamma* dan mencapai pencerahan terkandung dalam *sutta* ini. *Bhikku* Ajahn mengklaim bahwa Sang Buddha benar-benar menyampaikan khotbah pertamanya ketika dia melihat seorang pertapa dalam perjalanannya ke Varanasi, meskipun *Dhammacakkappavattana Sutta* dianggap sebagai wacana pertama Sang Buddha setelah pencerahannya (Ajahn, 2007:23).

Setelah pencapaian pencerahannya di Bodh Gaya, Sang Buddha berpikir:

“Ajaran ini sangatlah mendalam. Mustahil saya bisa menjelaskan dengan kata-kata tentang apa yang telah saya capai, maka tak usahlah saya mengajarkannya ke orang lain. Saya hanya akan duduk saja di bawah pohon Bodhi hingga akhir hayat” (Ajahn, 2007:23).

Ketika seseorang berpikir lebih baik pergi dan hidup sendiri tanpa berurusan dengan masalah di masyarakat, hal itu merupakan cara berpikir yang memikat. Tetapi ketika Sang Buddha memikirkan hal ini, Dewa Pencipta Hindu, Mahadewa Brahma Sahampati, datang mencoba membujuknya untuk mengajar. Dengan berkata, bahwa pasti ada makhluk yang mampu memahami ajarannya, makhluk yang hanya memiliki sedikit debu di matanya. Brahma Sahampati meyakinkan Sang Buddha. Oleh karena itu, pesan Sang Buddha ditujukan untuk orang-orang yang hanya sedikit matanya berdebu (Ajahn, 2007:24). *Bhikkhu* Ajahn yakin bahwa Sang Buddha tidak mengantisipasi bahwa ajarannya akan menjadi gerakan massa yang diterima secara luas berdasarkan cerita ini.

Sang Buddha bertemu dengan seorang pertapa yang tertarik pada penampilannya yang bersinar saat melakukan perjalanan dari Bodh Gaya ke Varanasi setelah kunjungan Brahma Sahampati. Pertapa tersebut bertanya kepada Sang Buddha, tentang apa yang telah diperolehnya. Sang Buddha membalasnya dengan berkata "Akulah yang tercerahkan sepenuhnya, Arahata, Sang Buddha". (Ajahn, 2007:24).

Bhikkhu Ajahn memilih untuk menganggapnya sebagai khotbah pertama Sang Buddha. Pertapa itu percaya bahwa Sang Buddha telah lebih-lebihkan dirinya sendiri dan berlatih terlalu keras, yang menyebabkan kegagalan. Sebagai layaknya manusia biasa, cenderung bereaksi dengan cara yang sama jika seseorang mengatakannya kepada kita. Bagaimana kemudian misalnya jika ada yang datang dengan mengucapkan, “Saya adalah orang yang sepenuhnya tercerahkan”. Ucapan Sang Buddha tentang hal ini sebenarnya adalah pernyataan yang sangat pasti dan tidak ambigu. Walaupun ini adalah pelajaran yang sangat penting, banyak orang yang merasa sulit untuk memahaminya. Orang sering menganggap kata-kata tersebut sebagai tanda kesombongan karena mereka memiliki kecenderungan untuk melihat segala sesuatu melalui kaca mata ego mereka. Bahkan, meskipun frasa “Saya adalah orang yang tercerahkan sepenuhnya” terdengar seperti menyombongkan diri, namun sebenarnya memiliki makna yang sangat dalam. Menghubungkan kata “saya” dengan pencerahan tertinggi membuat pernyataan “Saya adalah seorang Buddha, yang tercerahkan sepenuhnya” menjadi sesuatu yang menarik untuk direnungkan. Namun, banyak orang yang mendengar ceramah Buddha tidak memahaminya dan akhirnya mengabaikannya (Ajahn, 2007:25).

Dalam penjelasan *Bhikkhu* Ajahn Sumedho tentang Empat Kebenaran Mulia adalah seperti berikut; 1. Ada penderitaan; 2. Ada sebab penderitaan; 3. Lenyapnya penderitaan; dan 4. Ada cara untuk mengakhirinya (Jalan Mulia berunsur delapan). Terdapat tiga aspek untuk setiap realitas ini, dan setiap darinya mempunyai *insight* (pengetahuan kebijaksanaan). Menurut aliran Theravada, seseorang yang telah mencapai kesempurnaan dan pemahaman yang mendalam tentang Empat Kebenaran Mulia, bersama dengan tiga aspek dan wawasan yang sempurna, mereka disebut *Arahat*. Sesiapa yang telah memahami kebenaran, terutamanya ajaran Empat Kebenaran Mulia, dikatakan sebagai *Arahat* (Ajahn, 2007:28). Sedangkan aliran Mahayana, bagi seseorang yang telah mencapai penerangan sempurna yang mendalam tentang Empat Kebenaran Mulia, mereka

mengenal konsep *Bodddhisatva* Agung. Memiliki tujuan yang lebih utama, yaitu menunda pencapaian *Nirvana* dengan membantu seluruh makhluk dalam mencapai penerangan sempurna (Prasetyo et al., 2022).

Menyadari dan menerima bahwa ada penderitaan dalam hidup merupakan pemahaman penting yang menjadi dasar dalam memahami Kebenaran Mulia yang pertama. Tidak perlu membuat segala sesuatunya menjadi sulit atau menakutkan. Menerima adanya penderitaan dalam hidup, seperti sakit, penuaan, kehilangan, dan ketidakpuasan, sudah cukup. Pada umumnya, manusia cukup sulit untuk bisa memahami apa itu *Dukkha*. “Saya sakit dan sangat kesakitan,” setidaknya itu yang disampaikan oleh kebanyakan orang. Para manusia hanya ingin hidupnya tidak menderita. Beberapa diantaranya melakukan meditasi untuk bisa terhindar dari pikiran-pikiran atau perasaan yang buruk. Setelah itu, mencoba berpikir, bagaimana caranya untuk bisa sembuh dari rasa sakit. Sejatinya, tidak semudah itu Kebenaran Mulia yang Pertama ditafsirkan. Menerima bahwa ini adalah *Dukkha* dan mengakui keberadaan penderitaan lebih penting daripada hanya berusaha untuk melenyapkannya.

Jadi, ketika suatu waktu mengalami rasa sakit dan penderitaan, pandanglah sebagai bentuk refleksi diri dan memahami bahwa “Ini adalah penderitaan.” *Dukkha*. Sang Buddha memandang *Dhamma* melalui refleksi kehadiran dari sudut pandang. Mengenali keberadaan penderitaan tanpa menganggapnya secara pribadi. Hal itu adalah semua yang diperlukan untuk wawasan memahaminya. Pemahaman ini sangat penting yaitu, hanya melihatnya sebagai *Dukkha* daripada sebagai penderitaan pribadi dan bahkan tidak bereaksi terhadapnya. Seperti itulah kecenderungan mental kita yang sudah berlangsung lama (Ajahn, 2007:29).

Tahap selanjutnya setelah menyadari adanya penderitaan (*Dukkha*) adalah memahami penderitaan tersebut dengan tepat. Artinya, daripada berusaha untuk melenyapkan penderitaan sesegera mungkin, sebaiknya harus benar-benar

memahami apa itu penderitaan. Oleh karena itu, sebelum mencoba mengatasi penderitaan, sebaiknya harus terlebih dahulu belajar untuk menerimanya.

Dalam bahasa Inggris, istilah "*understanding*" dapat dipahami sebagai "*standing under*" atau "berdiri di bawah" dalam artian ketika seseorang berada di bawah tekanan. Meskipun frasa ini sering digunakan, "*understanding*" dalam bahasa Pali menyiratkan untuk menerima dan merangkul penderitaan dengan tulus alih-alih hanya menanggapi (Ajahn, 2007:29).

Ketika manusia merasakan sakit, baik itu fisik atau emosional, biasanya cenderung langsung direspon. Namun, jika memperoleh pengetahuan yang cukup, akan dapat menoleransi dan memahami penderitaan tersebut. Oleh karena itu, gagasan utama dari pemahaman kedua adalah bahwa kita harus sepenuhnya menghargai dan memahami penderitaan.

Langkah berikutnya, yang merupakan komponen ketiga dari Kebenaran Mulia yang Pertama, adalah memahami penderitaan dengan benar. Belajar untuk melihat, menerima, dan mengakui penderitaan sebagaimana adanya saat menjalani hidup dan menanggung banyak penderitaan. Hal ini menandakan bahwa pemahaman manusia akan penderitaan telah selesai. Dengan demikian, penderitaan itu ada, penderitaan harus dipahami, dan penderitaan telah dipahami. Pemahaman ini adalah tiga penafsiran kunci dari Kebenaran Mulia yang Pertama. Ini semua adalah praktik nyata, bukan hanya teori. Untuk melihat, menerima, dan mengakui penderitaan tanpa menolaknya, manusia menggunakan kesadarannya sebagai cahaya (Ajahn, 2007:30).

Tiga *insight* dari setiap Kebenaran Mulia mengikuti pola ini. Dimulai dari pernyataan, diikuti oleh metode dan hasil dari aktivasi metode. Dalam terminologi Pali, dikenal dengan istilah *pariyatti*, *patipatti*, dan *pativedha*, juga dapat digunakan untuk memahaminya (Ajahn, 2007:30).

"Penderitaan itu ada". Merupakan sebuah teori atau pernyataan yang dikenal sebagai *pariyatti*. Sedangkan *patipatti* sebenarnya adalah latihan yang dikombinasikan dengan rasa sakit, Adapun *pativedha* adalah hasil dari latihan. Hal ini disebut sebagai pola reflektif, yang berarti dengan sebenar-benarnya mengembangkan pemikiran secara reflektif. Pemikiran *Buddhist* adalah sebuah pikiran kontemplatif yang mengenali realitas (*a reflective mind that knows things as they are*) (Ajahn, 2007:31).

Dalam perspektif *Buddhist*, manusia berlatih memperbaiki diri dengan menerapkan ajaran Empat Kebenaran Mulia. Proses penerapannya pada berbagai keterikatan dan obsesi pikiran-pikiran, serta pada aktivitas rutin kehidupan sehari-hari. Hal tersebut dapat memeriksa keterikatan untuk mendapatkan pemahaman dengan menggunakan ajaran ini. Semua orang dapat mempraktikkan Jalan Mulia Berunsur Delapan sampai kepada pemahaman muncul dan memahami lenyapnya dan berakhirnya penderitaan melalui Kebenaran Mulia ketiga.

Kewajiban seseorang berakhir ketika mereka telah menjadi seorang *Arahat*, setelah sepenuhnya mengembangkan Jalan Mulia Berunsur Delapan. Empat Kebenaran Mulia beserta tiga aspek dan *insight* tersebut lugas meskipun tampak rumit. Pemahaman terhadap ajaran ini dapat dimanfaatkan sebagai alat untuk lebih memahami apa saja yang masuk dalam ranah penderitaan dan yang bukan penderitaan.

Bahkan di Thailand, sangat sedikit umat Buddha yang benar-benar menerapkan Empat Kebenaran Mulia. Sebelum mempelajari Kebenaran Mulia, mereka menganggap Empat Kebenaran Mulia adalah pelajaran bagi para pemula. Mereka kemudian akan melanjutkan untuk menggunakan berbagai teknik *Vipassana* dan menjadi terpaku pada enam belas tingkat meditasi. Bhikku Ajahn menanggapi ini dengan merasa terkejut bahwa pelajaran yang sangat penting, dianggap sebagai ajaran Buddha kuno dalam komunitas *Buddhist* itu sendiri. Empat Kebenaran Mulia dianggap hanya sebagai pengajaran untuk anak-anak dan

untuk para pemula. Mereka mulai membandingkan dengan beberapa alasan lain. Alih-alih berfokus pada pelajaran yang sangat penting yaitu *Catur Arya Satyani*, mereka lebih memilih mempelajari teori dan ajaran yang lain (Ajahn, 2007:32).

Empat Kebenaran Mulia merupakan suatu refleksi sepanjang hidup. Ini bukan sekedar merealisasi Empat Kebenaran Mulia, ketiga aspeknya, dan berbagai insightnya serta menjadi *Arahat* dan kemudian melanjutkan ke suatu tingkat yang lebih tinggi. Empat Kebenaran Mulia tidaklah segampang itu. Ajaran ini membutuhkan latihan ke-awas-an terus menerus serta memberi konteks guna dikaji seumur hidup.

Heraclitus yang merupakan filsuf Yunani pada abad keenam SM tinggal di Efesus di Asia kecil, yang sekarang menjadi Turki. Beliau merupakan salah satu presokrat (filsuf Yunani yang datang sebelum Socrates) diantaranya ada Plato, Aristoteles, kaum Stoa, Schopenhauer, Nietzsche, Hegel, Marx, Heidegger, Jung, Kafka, Lenin, dan banyak lagi semuanya telah dipengaruhi oleh ide-idenya. Karya-karyanya yang kecil, penuh teka-teki, dan seringkali kontradiktif. Oleh karena itu, dia sering disebut sebagai *Dark One*, *Obscure*, atau *Riddler*. Ucapannya, yang paling terkenal adalah “*no one ever steps in the same river twice*” (tidak ada yang pernah melangkah di sungai yang sama dua kali). Pepatah ini masih disukai oleh masyarakat umum dan mahasiswa filsafat kuno (Chaliakopoulos, 2023).

Teori umum yang dikemukakan dan dipopulerkan Heraclitus adalah api merupakan elemen fundamental dunia, bahwa segala sesuatu selalu berubah (*fluks universal*), dan bahwa hal-hal yang berlawanan terjadi pada waktu yang sama. Heraclitus adalah seorang ahli metafisika, kosmolog ilmiah, atau pemikir religius. Beliau juga seorang yang rasionalis, empiris, atau mistik. Dinilai juga sebagai seorang revolusioner atau pemikir tradisional. Filsuf sejati pertama atau pendukung anti-intelektualisme, pencipta logika atau orang yang menolak hukum non-kontradiksi. (Graham, 2007).

Heraclitus adalah putra dari dinasti kerajaan lama (tetapi dia telah menyerahkan kekuasaan kerajaannya kepada saudaranya). Sebagai seorang bangsawan, wajar baginya untuk merasa tidak puas dengan jalannya peristiwa sosial dan politik. Mengingat tumbuhnya kekuatan demokrasi di masyarakatnya. Hal ini dihasilkan dari gagasan Heraclitus untuk memulai upaya filosofisnya. (Georgoulas, 2018).

"*Panta rhei kai uden menei*" yang diterjemahkan menjadi "Segala sesuatu terus mengalir dan tidak ada yang diam" merupakan kutipan terkenal dari Heraclitus. Ada dua cara untuk membandingkan perubahan konstan berdasar pada Heraclitus. Pertama, realitas secara keseluruhan seperti aliran sungai. "Sebuah sungai tidak dapat dilintasi dua kali". Ada dua gagasan filosofis utama yang diperkenalkan Heraclitus. Pertama, dia mengklaim bahwa karena aliran sungai terus berubah, air sungai adalah metafora untuk gagasan perubahan terus-menerus, yang menunjukkan bahwa tidak ada periode yang sama dalam kehidupan. Kedua, Heraclitus menghubungkan api dengan keseluruhan realitas. Heraclitus memandang api sebagai representasi dari gerakan perubahan itu sendiri. Api mewakili proses transformasi tanpa akhir bagi Heraclitus. Terlepas dari kenyataan bahwa api selalu mengubah bahan yang terbakar menjadi asap dan abu, api itu sendiri tidak pernah berubah. Heraclitus menggunakan api sebagai metafora untuk solidaritas dalam transformasi yang tak terhindarkan (Bertens, 1975).

Studi lebih dalam terhadap filsuf Heraclitus mengungkapkan bahwa segala sesuatu dalam kehidupan berkembang sepanjang waktu, seperti yang diartikulasikan dalam konsepnya tentang "*panta rhei kai uden menei*" yang menyerukan pemikiran kritis tentang peristiwa dan membuka pandangan dengan lebar. Karena dunia selalu berubah dan air yang mengalir di atas kaki seseorang, tidak akan pernah sama seperti beberapa saat yang lalu, bahkan jika mereka pergi dari tepi sungai ke dasar sungai yang pernah mereka lewati. Demikian pula, dia

percaya bahwa hidup terus berubah dan bahwa seseorang tidak akan pernah bisa memastikan bahwa mereka akan dapat memasuki ruangan yang sama di rumah mereka dalam satu menit karena hal itu dapat berubah di menit berikutnya (Joshua, 2020).

Ungkapan "segala sesuatu mengalir" (*panta rhei*) masih sering digunakan untuk meringkas gagasan Heraclitus tentang Efesus, membuat orang percaya bahwa segala sesuatu selalu berubah. Dalam dialog Plato Cratylus segmen 402a, Plato menelusuri penjumlahan ini kembali ke Heraclitus, yang menyatakan bahwa menyamakan segala sesuatu dengan aliran Sungai. Dia menyatakan bahwa “anda tidak dapat melangkah dua kali ke sungai yang sama, dan di suatu tempat segala sesuatu bergerak dan tidak ada yang diam” (Geoffrey Stephen Kirk, 1951).

Heraclitus bermaksud untuk menyampaikan gagasan bahwa alam semesta terus berubah dan seseorang telah memasuki perairan baru ketika mereka melakukan perjalanan dari tepi sungai ke dasarnya. Air yang mengalir di sekitar kaki seseorang beberapa saat yang lalu tidak akan pernah sama lagi. Mirip dengan kehidupan selalu berubah dari waktu ke waktu, dan Heraclitus percaya bahwa seseorang tidak akan pernah bisa memastikan bahwa mereka akan memasuki ruangan yang sama di rumah seseorang pada waktu yang sama atau pada waktu yang berbeda. Heraclitus hanya mengartikulasikan realitas esensial bahwa keberadaan adalah aliran tanpa akhir dalam pernyataannya yang terkenal tentang sungai, *Panta Rhei* (segalanya berubah atau hidup adalah perubahan). Menurut Heraclitus, penolakan terhadap perubahan sama dengan penolakan terhadap kehidupan itu sendiri, karena perubahan bukanlah elemen kehidupan yang asing melainkan sifat dasarnya. Selain itu, ia berpendapat bahwa api merupakan simbol transformatif dari kekuatan alam yang disebut logos yang menggerakkan benda dengan cepat sesuai dengan sifatnya (Syifa et al., 2024).

Setiap perubahan menghasilkan pengalaman yang memperkaya kehidupan dan menciptakan dinamika yang membuat hidup tampak lebih intens. Menurut moto komersial keripik kentang *chitato*, "*life is never flat.*" Yang berarti hidup tidak pernah datar. Selalu ada lika-liku di dalamnya. Meskipun seringkali tidak terduga, pengaruh perubahan pada kehidupan kita memberikan berbagai corak indah. Berdasar pada prinsip *Panta Rhei Kai Uden Menei* yaitu, tidak ada sesuatu yang permanen dalam hidup. Kita belajar untuk menjadi kurang bergantung pada pengaruh luar melalui perubahan. Ketergantungan dapat merusak harga diri seseorang baik secara material maupun non-material. Oleh karena itu, sangat penting bagi kita untuk mempersiapkan diri menghadapi keadaan yang tidak terduga (Haxton, 2001).

Heraclitus dianggap sebagai filsuf penting yang dapat memengaruhi filsuf lain dan memiliki pemikiran yang kritis. Heraclitus dipengaruhi oleh para filsuf yang dia sebutkan, khususnya filsuf alam Miletus, dan masing-masing filsuf ini biasanya dipengaruhi oleh leluhurnya. Heraclitus terkenal dengan kata-katanya yang misterius dan seperti mutiara. Untuk memiliki tujuan hidup, gagasan bisa saja sering untuk digabungkan. Gagasan tersebut merangkum teori Heraclitus bahwa dunia adalah proses yang dinamis dan terus berkembang (G S Kirk et al., 1957).

Karena Heraclitus menyatakan bahwa apa pun bisa berubah menjadi sesuatu yang lain dalam artian segala sesuatu yang terjadi tidak dapat dihentikan. Dingin berubah menjadi panas, dan kemudian dingin berubah menjadi panas segar. Sekali lagi, panas akan beralih ke hal lain, seperti dingin. Ini disebut sebagai "filosofi perubahan". Menurut Heraclitus, realitas pada dasarnya dicirikan oleh perubahan. Heraclitus membandingkan transformasi itu dengan api dan air. Kutipannya yang terkenal, "anda tidak dapat memasuki sungai yang sama dua kali," menunjukkan kesadarannya bahwa segala sesuatunya selalu berubah. Bagi Heraclitus, kosmos itu dinamis dan ditandai dengan perubahan dan transisi yang

konstan. Metafora ini mencakup aliran ide, nilai, dan pengalaman selain perubahan fisik. Ketika api mengubah kayu menjadi abu dan asap, itu kemudian dilihat sebagai simbol perubahan yang memiliki kekuatan untuk mengubah apa pun. Meskipun membutuhkan waktu, perubahan api menunjukkan bahwa itu nyata. Gagasan "*panta rhei*" berdampak pada konsepsi keadilan Heraclitus. Gagasan tentang keadilan yang tidak berubah dan stabil mungkin tampak tidak cukup di dunia di mana segala sesuatunya selalu berubah. Keadilan, di sisi lain, menjadi prinsip dinamis yang berubah dan beradaptasi dengan situasi baru. Menurut Heraclitus, keadilan harus peka terhadap seluk-beluk dan kompleksitas keadaan yang terus berubah daripada didefinisikan secara kaku (Syifa et al., 2024).

Ibarat air tawar yang tidak pernah berhenti mengalir, segala sesuatu di sekitar kita selalu berubah dan memperbaharui dirinya sendiri. Kesadaran akan perubahan itu yang seringkali tidak kita sadari. Heraclitus, tidak hanya menyatakan bahwa alam semesta itu dinamis dan selalu berubah, dia menambahkan bahwa kita semua berkembang bersama alam semesta ini. Selain itu, karena sungai selalu berubah, tidak lah mungkin bisa menapak jejak secara dua kali pada Sungai yang serupa. Mustahil bagi anda untuk menjadi sama dua kali, meskipun sungainya tetap sama. Topiknya tidak memihak terhadap proses global (Hammond & Burnet, 1892).

Pada kenyataannya, Heraclitus berpendapat bahwa segala sesuatu yang diberikan, tidak peduli seberapa stabilnya kelihatannya, hanyalah sebuah fase dalam aliran hidup. Serta unsur-unsur penyusunnya tidak pernah sama dalam dua momen yang berurutan. Sekarang kita dapat memeriksa bagaimana proses pengaturan prosedur agar berfungsi sebagaimana mestinya. Sementara itu, diamati bahwa ini bukanlah aspek sistem yang paling inventif. Hal yang sama berlaku untuk orang Milesia. "Apa pun, betapapun stabilnya kelihatannya,

hanyalah sebagian dari arus, dan materi yang menyusunnya tidak pernah sama dalam dua momen berturut-turut." (Hammond & Burnet, 1892).

Namun, ketika ada kekuatan yang mendorong suatu aliran sungai kosmik, karena Heraclitus tidak memberikan tanggapan yang pasti, situasinya menjadi sangat kompleks. Dalam satu bagian, Heraclitus menggunakan istilah "*logos*" untuk merujuk pada aturan kosmik. Istilah ini memengaruhi para Teolog Kristen mula-mula untuk menggunakan istilah "*logos*" merujuk pada Tuhan Yang Maha Tahu, Maha Kuasa, dan Maha Hadir. Metafora utama Heraclitus untuk gagasannya tentang transisi dan perubahan adalah api. Karena api selalu berubah tetapi tidak pernah kehilangan bentuk dasarnya, ia memandangnya sebagai elemen yang paling mendasar. Elemen lain yang mengubah segalanya adalah api. Saat terbakar, semua benda mengambil bentuk baru, mencerminkan teori Heraclitus tentang perubahan terus-menerus. Heraclitus sering membandingkan alam semesta dengan api tanpa akhir yang terus berubah bentuk tetapi mempertahankan inti abadinya. Menurutnya, semua elemen lainnya seperti: tanah, air, dan udara, pada akhirnya akan berubah menjadi api, serta menjadikan api sebagai lambang perubahan universal. Api merupakan komponen fundamental dari segala sesuatu dan representasi dari transformasi universal dan perubahan yang berkelanjutan. Meskipun esensi api itu abadi, ia terus berubah (Tarumingkeng, 2024).

Selain itu, Heraclitus membahas api secara ekstensif (menjangkau secara luas) sebagai salah satu bahan utama yang menyulut benda. Dia juga membuat klaim terkenal bahwa semuanya adalah perdagangan barang untuk barang. Terakhir, Heraclitus juga membahas keesaan yang berlawanan, di antara konsep Heraclitus yang paling menarik adalah yang satu ini. Menurut Heraclitus, berlawanan ada dan tidak ada, hidup dan mati, pasang surut, dan lain sebagainya selalu berkonflik satu sama lain. Karena itu menciptakan hal-hal baru, proses konflik ini tidak perlu buruk, "konflik adalah bapak dari semua dan penguasa dari

semua dan beberapa darinya telah menghasilkan dewa-dewa, beberapa manusia, beberapa dirantai dan beberapa dibebaskan” (Syifa et al., 2024).

Dalam ajaran Sang Buddha kita semua diperkenalkan dengan konsep *samsara*. *Samsara* menurut agama Buddha adalah kondisi kelahiran kembali yang terus-menerus (Wahid & Syah, 2023). Lebih jauh daripada itu, *Samsara* diartikan sebagai keadaan penderitaan (*Dukkha*) yang disebabkan oleh ketidaktahuan akan realitas kehidupan, yaitu ketidaktahuan akan *Anicca* (ketidakkekalan), *Dukkha* (penderitaan), dan *Anatta* (menolak adanya diri/esensi yang kekal). Oleh karena itu, kelahiran kembali dianggap oleh para ahli dan praktisi sebagai kelanjutan dari proses mental dan fisik yang dipengaruhi oleh *karma* dari kehidupan lampau (Lase et al., 2025).

Buddha membagi tiga corak yang terdapat dalam kehidupan ini. Tiga corak ini, disebut dengan *Tilakkhana* yaitu Penderitaan (*Dukkha*), Ketidakkekalan (*Anicca*), dan Ketidakakuan (*Anatta*). *Anicca* atau ketidakkekalan dapat dipahami sebagai segala sesuatu yang dikondisikan selalu mengalami perubahan dan bersifat tidak tetap. Sekarang dapat disepakati bersama bahwa semua keadaan bersifat sementara. Seseorang yang memiliki pemahaman kuat tentang *Dharma* ini selalu siap menghadapi setiap perubahan tidak menyenangkan yang mungkin terjadi, atau sebaliknya. Perubahan musim, cuaca, lingkungan, struktur sosial, hukum, dan peristiwa potensial lainnya menginspirasi setiap orang untuk dapat memprediksi perubahan. Perubahan itu sifatnya pasti. Perubahan yang terus menerus terjadi (Gunawan et al., 2024).

“Tidak kekal, tunduk pada perubahan, adalah hal-hal berkomponen. Berjuanglah dengan sungguh-sungguh!” merupakan petuah terakhir yang diberikan kepada murid-muridnya oleh Buddha Gautama (Andrew, 2023).

Selain itu, Sakka, kepala para dewa, memberikan syair setelah kematian Sang Buddha:

“Tidak kekal adalah segala hal yang berkomponen, Muncul dan berhenti, itulah sifat dasar mereka: Hal-hal yang berkomponen datang menjadi ada dan berlalu, Terbebas darinya adalah kebahagiaan tertinggi”. Aniccā vata saṅkhārā — uppāda vaya dhammino Uppajjitvā nirujjhanti — tesam vūpasamo sukho - Mahā-Parinibbāna Sutta (Dīgha Nikāya 16).

Konsep *anicca* hadir dalam kehidupan sehari-hari, dan negara-negara *Buddhist* sering menceritakan kisah tentang bagaimana manusia tampak kecil di depan wajah Sang Buddha. Buddha atau para *Bodhisattva* lainnya bukanlah objek doa mereka. Mereka belajar tentang kefanaan segala sesuatu yang dikondisikan seperti bunga-bunga yang layu dan api yang padam. Begitu pula dengan umat paroki yang mempersembahkan lampu minyak dan bunga. Mereka belajar tentang kefanaan segala sesuatu yang dikondisikan oleh bunga-bunga yang layu dan api yang padam (Audinna Clarissa, 2024).

Buddhisme didasarkan pada istilah ketidakkekalan tunggal yang lugas (*Anicca*), dan juga berfungsi sebagai landasan bagi dua aspek eksistensi lainnya: tidak mementingkan diri sendiri (*Anatta*) dan penderitaan (*Dukhha*). Karena ketidakkekalan, realitas tidak pernah statis melainkan dinamis sepenuhnya, dan para ilmuwan kontemporer mengakui bahwa ini adalah karakter universal dunia. Buddha menawari kita kunci utama untuk membuka pintu apa pun yang kita inginkan dalam ajarannya tentang realitas dinamis. Bahkan untuk keuntungan materi, dunia modern membuka pintu demi pintu dengan kesuksesan luar biasa sambil menggunakan kunci utama yang sama (Sarwi, 2020).

Manusia pada umumnya, tidak dapat mengatakan "ini abadi" untuk apa pun, katakanlah itu hidup atau mati, organik atau anorganik, karena bahkan saat seseorang berbicara, sesuatu sedang mengalami perubahan. Semuanya berlalu dengan sangat cepat, termasuk keindahan bunga, kicauan burung, dengungan

lebah, dan kecemerlangan matahari senja. Perubahan atau ketidakkekalan adalah aspek fundamental dari semua keberadaan yang terlihat oleh indera.

Satu istilah *Anicca* (kefanaan), dapat digunakan untuk menggambarkan semua yang saling berkaitan, yaitu semua yang disebabkan oleh sebab dan yang seterusnya menimbulkan sebab. Oleh karena itu, semua bunyi hanyalah varian petikan pada senar yang terdiri daripada penderitaan (*Dukkha*), ketidakkekalan (*Anicca*), dan tidak ada diri atau jiwa (*Anatta*).

Tiga corak kehidupan ini cenderung samar dalam proses melihatnya. Sehingga, orang-orang yang tercerahkan besar mendedahkan sifat sebenar mereka. Untuk mengumumkan ketiga tiga ciri ini dan bagaimana melalui kesedaran penuh, seseorang boleh mencapai pembebasan pikiran sesosok Buddha muncul. Ini adalah intipati, keseluruhan agama Buddha.

“Lima kelompok ini, para bhikkhu, adalah anicca, ketidakkekalan; apapun yang tidak kekal, itulah dukkha, tidak memuaskan; apapun yang dukkha, adalah tanpa attā, diri. Apapun yang tanpa diri, adalah bukan milikku, bukan aku, bukan diriku. Demikianlah, hal itu sepatutnya dilihat dengan kebijaksanaan sempurna (sammappaññāya) sebagaimana sesungguhnya adanya. Siapa yang melihat dengan kebijaksanaan sempurna, sebagaimana sesungguhnya adanya, pikirannya, tidak menggenggam, terlepas dari noda-noda; dia terbebaskan” (*Samyuttanikāya* 22.45).

Hasilnya dapat diamati bahwa pemeriksaan terhadap kelima kelompok tersebut disertai dengan munculnya alur pemikiran tambahan. Pemahaman yang sebenarnya, yang disebut wawasan (*Vipassana*), mulai berfungsi pada tingkat ini. Kesadaran ini membantu seseorang dalam memahami dan melihat sifat sejati. Pengelompokan ini dalam tiga kualitas (*tilakkhana*), yaitu tidak mementingkan diri sendiri, ketidakkekalan, dan ketidakpuasan.

Yang tidak kekal, tidak memuaskan, dan tanpa diri tidak hanya lima kelompok ini, namun sebab-sebab dan kondisi-kondisi yang menciptakan

kelompok-kelompok itu jugalah tidak kekal, tidak memuaskan, dan tanpa diri. Poin ini ditekankan oleh Buddha dengan sangat jelas:

“Bentuk materiil... dan kesadaran, para bhikkhu, adalah tanpa sebuah diri (anattā); sebab-sebab dan kondisi-kondisi apapun yang memunculkan kelompok-kelompok ini, pun, adalah tanpa diri. Bagaimana mungkin, para bhikkhu, kelompok-kelompok yang muncul dari sesuatu yang tanpa diri menjadi diri (attā)? Siswa mulia yang terdidik (sutavā ariyasāvako), para bhikkhu, melihat hal ini kehilangan nafsunya terhadap bentuk materiil, perasaan, pencerapan, bentukan-bentukan mental, dan kesadaran: Melalui hilangnya nafsu, dia tidak melekat; melalui ketidakmelekatannya, dia terbebas; di dalam kebebasan, pengetahuan muncul bahwa dia terbebas, dan dia mengerti: Kelahiran telah dihancurkan, kehidupan suci telah dijalani, apa yang seharusnya dilakukan telah dilakukan, tidak ada lagi yang seperti ini yang akan datang [artinya bahwa tidak ada lagi kontinuitas dari kelompok-kelompok, dengan kata lain, tidak ada lagi penjadian atau kelahiran kembali]” (Saṃyuttanikāya 22.7-9)

Ada tiga penyimpangan atau ilusi (*vipallāsa*) yang dibahas oleh Buddha yang memikat pikiran manusia, khususnya: ilusi persepsi, kognisi, dan penglihatan (*saññā vipallāsa; citta vipallāsa; diṭṭhi vipallāsa*). Orang-orang yang terjerat dalam tiga ilusi ini melihat, berpikir, dan memahami sesuatu secara tidak akurat. Mereka melihat keindahan dalam diri yang menjijikkan, diri dalam jiwa dalam tanpa jiwa, keabadian dalam hal sementara, dan kesenangan dalam hal yang tidak memuaskan (kenyamanan dan kebahagiaan dalam kesakitan). Mereka melirik dan memikirkan kesalahan yang sama. Oleh karena itu, setiap ilusi beroperasi dalam tiga cara; itu membingungkannya, membutakannya, dan menipunya. Hal ini disebabkan oleh refleksi bodoh dan perhatian yang ceroboh (*ayoniso manasikāra*). Ilusi-ilusi ini hanya dapat dihilangkan dengan pemahaman sejati, juga dikenal sebagai *Vipassana*, atau meditasi wawasan, yang memungkinkan manusia mengenali sifat sejati di balik semua yang terlihat. Manusia hanya akan bersinar dengan kebijaksanaan sejati seperti bulan purnama yang muncul dengan cerah dari balik awan hitam (Kurniawan et al., 2024).

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, kelompok-kelompok pikiran dan tubuh, yang terus-menerus tunduk pada sebab dan akibat, melewati momen kemunculan, momen saat ini, dan terhenti dengan kecepatan yang tak terduga (*uppāda, thiti, bhāṅga*), Seperti sungai yang mengalir sampai ke puncak lalu turun kembali, atau seperti ombak laut yang turun. Di sisi lain, keberadaan manusia dibandingkan dengan sungai di lereng gunung yang terus mengalir dan berubah (*Āṅguttaranikāya 7.70*) “*nadisoto viya*”, layaknya aliran air sungai.

Heraclitus, seorang filsuf Yunani terkenal, adalah penulis Barat pertama yang membahas sifat benda yang berubah-ubah. Dia mengajarkan doktrin *Panta Rhei*, yaitu teori *flux*, di Athena, dan diduga ajaran itu diturunkan kepadanya dari India. Tidak ada makhluk yang statis, seperti pada penjelasan Heraclitus. Beliau juga memberi pernyataan tentang tidak ada dasar yang tidak berubah. Perubahan, gerakan, adalah penguasa alam semesta. Semuanya dalam keadaan ada, keadaan *flux* terus menerus (*Panta Rhei*).

Sekarang, harus jelas bahwa wujud karena alasan pragmatis, entah menyebutnya sebagai laki—laki, perempuan, atau individu bersifat dinamis dan selalu berubah. Oleh karena itu, seseorang melihat objek sebagaimana adanya. Ketika dia memandang kehidupan dan segala sesuatu yang berhubungan dengannya dari perspektif ini dan menyadari secara logis bahwa apa yang disebut para manusia hanyalah kumpulan dari kelompok mental dan fisik (*yathābhūtam*). Keyakinan yang salah seperti "keyakinan tentang orang tersebut", "keyakinan pada jiwa", atau "keyakinan pada diri" tidak dipegang olehnya (*sakkāya diṭṭhi*), karena diketahui melalui pengertian benar bahwa semua eksistensi yang fenomenal adalah secara kausal dependen (*paṭicca-samuppada*), bahwa setiap hal terkondisi oleh hal yang lain dan eksistensinya tergantung pada kondisi tersebut. Sang Buddha mengetahui bahwa sebagai hasilnya, tidak ada yang disebut “Aku”, tidak ada entitas psikis yang berlangsung terus-menerus, tidak ada dasar ego, tidak ada diri atau apapun yang berkaitan dengan suatu diri di dalam proses kehidupan

ini. Dengan demikian, dapat terbebas dari gagasan tentang sebuah jiwa yang mikrokosmis atau jiwa individu (*jīvātma*) ataupun sebuah jiwa makrokosmis, yaitu Jiwa Tertinggi atau Diri Ilahi(*paramātma*) (Thera, 2016:25).

Ajaran Buddha menyatakan bahwa tidak ada yang permanen dan tidak pernah berubah, melainkan segala sesuatu adalah sebuah proses yang terus berkembang. Namun, banyak orang yang percaya bahwa tubuh dan pikiran (*udaya-vaya*) itu tetap dan tidak berubah karena perubahannya terjadi begitu cepat. Sulit bagi mereka untuk memahami bahwa tubuh dan pikiran selalu datang dan pergi karena mereka menganggapnya sebagai satu kesatuan (*ghana saññā*) yang kohesif. Sulit bagi mereka yang terbiasa melihat dunia dan diri mereka sendiri dengan cara ini untuk meninggalkan keyakinan bahwa segala sesuatu adalah satu kesatuan yang tidak berubah. Pada kenyataannya, tanpa mulai melihat segala sesuatu sebagai sebuah proses yang selalu berubah dan berkembang, mustahil untuk memahami doktrin Buddha tentang *Anatta* (tanpa diri) (Thera, 2016:28).

Saat ini, seseorang cenderung memahami bahwa hidup selalu berubah, tetapi mereka jarang sekali bertindak secara bijak dalam menanggapi kesadaran ini. Mereka terjebak dalam lingkaran kehidupan yang tidak pernah berakhir dan berulang kali merasa tertekan. Mereka terus berpikir, bahwa mereka dapat menemukan keamanan dan kebahagiaan di tengah ketidakkekalan, bahkan di tengah perubahan dan penderitaan yang terus menerus. Mereka berusaha keras dan tidak pernah menyerah untuk mencapai kemajuan, karena mereka percaya bahwa mereka dapat mengatur dunia yang tidak dapat diprediksi ini. Namun, sejarah secara konsisten menunjukkan bahwa tidak ada yang abadi di dunia ini. Tak bisa dipungkiri, semua yang kita miliki akan lenyap. Bangsa dan peradaban datang dan pergi, menciptakan ruang untuk yang baru, seperti ombak di lautan (Thera, 2016:25).

Secara umum, gagasan tentang ketidakkekalan dan perubahan konstan yang disebabkan oleh sebab dan akibat, dikenal sebagai *Anicca*. Ajaran Buddha telah diterima secara luas dan sederhana. Makna asli dari konsep ini sering kali dipadatkan menjadi pengertian yang mudah dimengerti. Pada intinya, kebanyakan orang dapat memahami bahwa selama kita masih hidup, perubahan akan terus terjadi dalam hidup kita.

Ajaran Sang Buddha tentang *Anicca*, bahwa segala sesuatu, baik materi maupun mental, adalah sementara dan tidak kekal. Merujuk pada istilah “*Sabbe Sankhara Anicca*” dan “*Anicca Vata Sankhara*”. Hukum ketidakkekalan ini merupakan hasil dari pengamatan, penelitian, dan analisis yang cermat dan bukan merupakan hasil dari intuisi mistik atau pemikiran metafisik. Hasilnya, hukum ini sepenuhnya didasarkan pada pengalaman empiris (Y. Karunadasa, 2016).

Hal-hal yang ada tidak memiliki inti yang tetap dan terdiri dari komponen-komponen fisik dan mental yang terus berubah. Kita sampai pada kesimpulan ini dengan melihat *dhatu* (elemen-elemen fundamental), *ayatana* (indera), *khandha* (kumpulan unsur), dan *dharma* (fenomena). Ungkapan ini ditemukan dalam *Samyutta nikaya*, yang membahas ketidakkekalan lima *khandha* yang membentuk identitas empiris:

“*Tidak ada materialitas apapun, O para bhikkhu, tidak ada perasaan, tidak ada pencerapan, tidak ada bentukan-bentukan, tidak ada kesadaran apapun yang kekal, bertahan selamanya, abadi, tidak berubah, tetap secara identik selamanya.*” Kemudian Yang Terberkahi mengambil sedikit kotoran sapi di tangannya dan beliau berkata kepada para bhikkhu: “*Para bhikkhu, bahkan jika ada sebanyak ini saja yang kekal, yang bertahan selamanya, yang abadi, kedirian individual (attabhāva) yang tidak berubah, yang tetap selamanya dapat ditemukan, maka perjalanan kehidupan suci [brahmacariya] untuk pemberantasan sepenuhnya dari sakit (dukkhakkhaya) tidaklah mungkin*” (Samyuttanikāya 22.96).

Menurut beberapa orang, Upanishad mengajarkan bahwa kesadaran adalah entitas abadi yang berpindah-pindah di antara kehidupan yang berbeda.

Namun menurut Buddha, kesadaran tidak dapat muncul tanpa adanya keadaan tertentu (*aññatra paccayā natthi viññānassa sambhavo*) Dengan kata lain, keberadaan kesadaran (*sambhoti*) bergantung pada interaksi antara dua entitas (Y. Karunadasa, 2016:86)

Lalu, apa yang dimaksud dengan dua entitas itu? Dua entitas ini mengacu pada interaksi antara mata dan apa yang dilihat, yang bersifat sementara dan dinamis. Baik mata maupun objek yang dilihat bersifat sementara. Keduanya dapat berubah dan berkembang. Selain itu, kesadaran mata juga bersifat sementara. Akibatnya, kesadaran mata yang disebabkan oleh perubahan keadaan tidak dapat bertahan selamanya. Kontak terjadi ketika mata, benda yang dilihat, dan kesadaran bersentuhan. Selain itu, semua proses ini-termasuk pikiran-pikiran yang muncul setelahnya-adalah sementara. Indera-indera lainnya juga tidak berbeda (Karunadasa & Bell, 2013).

Disebabkan karena ketidakkekalan dan sifat tanpa inti dari kesadaranlah, Buddha menyatakan:

“Para bhikkhu, adalah lebih baik jika orang-orang yang tidak terdidik membayangkan bahwa tubuh yang-terbuat-dari-empatelemen ini, bukannya citta, sebagai jiwa. Dan mengapa? Tubuh ini terlihat bertahan selama satu tahun, selama dua, tiga, empat, lima, sepuluh, atau dua puluh tahun, selama satu generasi, bahkan selama seratus tahun atau bahkan lebih lama, sedangkan yang disebut sebagai kesadaran, yaitu pikiran, yaitu kecerdasan, muncul sebagai satu hal, dan berhenti sebagai hal lainnya, sepanjang siang dan malam” (Saṃyuttanikāya 12.61).

Agama Buddha secara langsung bertentangan dengan *sassatavada* atau keabadian yang biasanya terkait erat dengan *atesmavada*, kepercayaan pada jiwa abadi yang spesifik, karena penerimaannya terhadap hukum ketidakkekalan (Y. Karunadasa, 2016:87). Namun, Buddhisme tidak menganut ekstrem lainnya, yang dikenal sebagai *ucchedavāda* atau *annihilationism* atau *annihilation*, yang biasanya sangat terkait dengan *materialisme*, sebagai akibat dari penyangkalan

keabadian ini (Chandra, 1993). Pernyataan *Buddhist* berikut adalah cara tradisional bahwa Buddhisme menyangkal kedua ekstrem ini:

“Dunia ini, wahai Kaccāyana, umumnya berlangsung pada suatu dualitas, dari “itu adalah” dan “itu bukan”. Namun, wahai Kaccāyana, siapapun yang mencerap dengan kebenaran dan kebijaksanaan tentang bagaimana hal-hal bermula di dunia, baginya tidak ada “itu bukan” di dunia ini. Siapapun, Kaccāyana, yang mencerap dengan kebenaran dan kebijaksanaan tentang bagaimana hal-hal berlalu di dunia, baginya tidak ada “itu adalah” di dunia ini” (Saṃyuttanikāya 12.15).

Dualitas (*dvayatā*) yang dimaksud oleh Sang Buddha merujuk kepada eksistensi (*atthitā*) serta non-eksistensi (*natthitā*). Dualitas yang dimaksud merupakan salah satu dari dua teori kekekalan dan pemusnahan yang telah disajikan dengan cara yang berbeda dalam berbagai konteks filosofis dan agamis. Baik itu pluralitas jiwa individu seperti dalam Jainisme, jiwa dunia tunggal/monistik seperti dalam *Veda*. Di sisi lain, teori pemusnahan menunjukkan keyakinan akan kehadiran sementara dari kepribadian atau jiwa yang berbeda yang akan sepenuhnya menyatu atau menghilang setelah kematian. Pendukung filosofi oleh Ajita Kesakambali dan dirujuk dalam *Samannaphala Sutta* adalah ilustrasi semacam ini (Y. Karunadasa, 2016:88)

Dalam pandangan *Buddhist*, segala sesuatu saling bergantung karena segala sesuatu adalah hasil dari sebab yang datang sebelumnya (*paticcasamuppada*) Sebab-sebab ini hanyalah karakteristik yang muncul sebelum makhluk berkelanjutan yang sama. Mereka tidak abadi dan statis dalam dan dari dirinya sendiri. Urutan proses dinamis (*samskāra*) berujung pada setiap peristiwa. Kebenaran bukanlah eksistensi atau ketidakberadaan. Kontinuitas tanpa identitas, kontinuitas tanpa inti, dan fakta bahwa segala sesuatu ada karena suatu sebab. “Dia yang memahami asal mula dengan cara melihat sebabnya, dia memahami *Dhamma*. Dia yang memahami *Dhamma*, dia memahami asal mula dengan cara melihat sebabnya” (Pundit, 2024).

Dua hal yang ekstrem, *sabbam atthi* (segala sesuatu ada) dan *sabbam natthi* (segala sesuatu tidak ada) dihindari dalam ajaran Buddha. Sebaliknya, Buddha mengajarkan bahwa sebab akibat adalah alasan di balik segala sesuatu bisa terjadi. Dalam hal ini, hubungan sebab akibat yang tepat dapat membuat segala sesuatu menjadi positif.

Ajaran Buddha juga menjauhi dua ekstrem *niyativāda* (determinisme) dan *ahetu-appaccaya-vāda* (indeterminisme). Gagasan *Ahetu appaccaya vāda* berpendapat bahwa segala sesuatu terjadi tanpa memperhatikan sebab atau kondisi apa pun, sedangkan *niyativāda* berpendapat bahwa segala sesuatu telah ditentukan sebelumnya. Keduanya berpendapat bahwa tanggung jawab moral sama sekali dikecualikan karena tidak ada ruang untuk kehendak bebas. Teori sebab akibat agama Buddha mempertahankan tanggung jawab moral dan kehendak bebas sambil menghindari kedua ekstrem tersebut (Keown, 2020).

Pemikiran Heraclitus memiliki kesamaan dengan ajaran Siddhartha Gautama (Sang Buddha) karena keduanya mengakui bahwa tidak ada yang permanen dan dunia selalu berubah. Mereka memahami bahwa keteguhan pada sesuatu yang tidak kekal menjadi sumber penderitaan manusia. Sang Buddha mengajak orang untuk menerima kenyataan dasar kehidupan dan melepaskan anggapan keliru bahwa sesuatu bisa bertahan selamanya. Heraclitus juga menyampaikan pesan serupa, namun dengan perbedaan penting, seseorang boleh melekat pada sesuatu selama dia menyadari bahwa itu hanya bersifat sementara.

Udara, tanah, api, dan air adalah empat elemen besar (*Cattaro Mahābhūtāni*) dalam ajaran Buddha. Bahasa Pali untuk “Empat Elemen,” yaitu *Catudhātu*, sering digunakan secara bergantian dengan *Mahabhuta*. Wawasan yang mengarah pada pengaitan “*rupa*,” atau *materialisme*, dengan keadaan akhir dari “kekosongan” murni, atau *Nirvana*, ditemukan dalam ajaran Buddha awal pada empat elemen (Dalam, n.d.). Nafsu dan amarah bukanlah suatu realitas psikologi belaka. Ajaran Buddha mengajarkan bahwa tubuh dan pikiran tidaklah

terpisah. Tubuh kita adalah pikiran kita dan pada waktu yang sama, pikiran kita adalah tubuh kita juga. Nafsu dan amarah bukanlah hanya realitas batin karena fisik dan batin terhubung satu sama lain, dan kita tidak dapat memisahkan dua hal tersebut. Dalam agama Buddha menyebutnya gabungan tubuh dan pikiran sebagai *namarupa*. *Nama* hanya lah sekedar nama, sedangkan *rupa* kaitannya dengan gejala psikologis. Konsep psikologis (*rupa*) ini dalam agama lain disebut dengan jiwa/ego. *Namarupa* berarti *psikosoma* (pikiran tubuh) sebagai satu kesatuan. Realitas yang sama ini kadang-kadang muncul sebagai pikiran tubuh sebagai kesatuan. Realitas yang sama ini kadang-kadang muncul sebagai pikiran, dan kadang-kadang sebagai tubuh (Hanh, 2011).

Empat unsur tersebut terdiri dari: unsur tanah (*pruṭhavi-dhatu*), elemen bumi kekuatan soliditas. Unsur yang kedua adalah air, elemen (*apa-dhatu*), yaitu kualitas kohesi atau keserasian. Unsur yang ketiga adalah api (*teja-dhatu*), yaitu unsur yang mewakili kualitas panas dan energi. Unsur yang keempat adalah unsur angin (*vayu-dhatu*) merupakan kualitas perubahan ataupun dinamika (Houseofinternalstyle, 2016).

Dengan melihat secara mendalam pada sifat dasar dari partikel elementer, para ilmuwan telah menemukan bahwa kadang-kadang ia bermanifestasi sebagai gelombang, dan kadang-kadang sebagai partikel. Gelombang berbeda dengan partikel. Gelombang hanya bisa menjadi gelombang, demikian juga partikel yang hanya bisa menjadi partikel. Tapi, gelombang dan partikel adalah benda yang sama. Jadi, daripada menyebutnya gelombang atau partikel, para ilmuwan menyebutnya *wavicle*. Kombinasi dari kata gelombang (*wave*) dengan partikel (*particle*) (Hanh, 2011:6).

Hal yang sama berlaku bagi pikiran dan tubuh. Pandangan dualistik kita memberi tahu kita bahwa pikiran tidak bisa menjadi tubuh, dan tubuh tidak bisa menjadi pikiran. Tapi dengan melihat secara mendalam, kita memahami bahwa tubuh adalah pikiran, dan pikiran adalah tubuh. Dengan hal itu kita menyadari

bahwa apa yang terjadi pada tubuh, terjadi juga pada pikiran, dan begitu juga sebaliknya (Hanh, 2011:6). Dalam hal ini dapat digali informasi bagaimana sejarah serta makna dari konsep *Catur Arya Satyani* dalam Agama Buddha, yang akan dikaji menggunakan konsep pemikiran Ajahn Sumedho, dan teori perubahan Heraclitus, serta beberapa literatur pendukung lainnya.

G. Metodologi Penelitian

1. Pendekatan dan Metode

Pendekatan filsafat sebagai pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini, yakni pendekatan yang berfungsi untuk meneliti segala hal tentang pemikiran manusia. Menggunakan pendekatan filosofis karena menitik fokuskan upaya meneliti pemikiran tokoh dengan analisis kritis sekaligus mengkaji isu-isu keagamaan dari sudut pandang filosofis. Karena agama Buddha adalah agama dengan dogma dan ajarannya, maka dengan pendekatan filsafat agama dapat dipelajari dan dipahami secara menyeluruh untuk mengungkap esensi dan nilai moral yang mendasari *Dhamma* atau ajaran agama Buddha. Tetapi tidak menutup kemungkinan penelitian ini juga menggunakan pendekatan psikologis. Menggunakan pendekatan psikologis, karena doktrin *Catur Arya Satyani* ada kaitannya dengan persoalan psikologis. Salah satu yang bersifat psikis adalah konsep manusia seperti *namarupa* (pikiran-tubuh) yang didalamnya berbicara mengenai naluri, rasa, dan pikiran.

Dalam memperoleh data penelitian, penulis memilih untuk menggunakan metode *library research*, yakni proses pengambilan data yang dilakukan secara penelitian pustaka dari beberapa buku dan literatur pendukung lainnya (Hadi, 2002).

2. Jenis dan Sumber Data

Berdasarkan metode penelitiannya, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menggunakan penelitian pustaka. M. Nazir mendefinisikan studi

kepuustakaan sebagai metode pengumpulan data melalui penelaahan buku-buku, artikel-artikel, catatan-catatan, dan laporan-laporan yang berhubungan dengan masalah yang diteliti. Melakukan studi yang berkaitan dengan teori dan topik penelitian merupakan tahap krusial yang dilakukan setelah peneliti menentukan topik penelitian. Literatur-literatur tersebut di antaranya adalah: buku, jurnal, majalah, hasil penelitian (tesis dan disertasi), dan sumber-sumber lain yang relevan (internet, koran, dan lain-lain) yang dapat dianggap sebagai sumber literatur (M. Nazir, 2003:27).

Penelitian pustaka didefinisikan sebagai penelitian yang dilakukan melalui pengumpulan data berupa karya ilmiah dan ditargetkan pada objek penelitian, yaitu sastra atau studi serta dilakukan untuk mengatasi suatu masalah/mengungkap fakta. Intinya, ini bergantung pada pemeriksaan menyeluruh dan kritis terhadap literatur yang relevan.

Data penelitian ini bersumber pada pengklasifikasian terhadap dua jenis sumber data, yaitu:

A. Sumber Data Primer

Sumber primer merupakan data utama dalam penelitian karya tulis ilmiah ini, yakni informasi yang diperoleh secara studi pustaka melalui buku-buku, artikel dan media sosial. Beberapa literatur yang menjadi sumber utama penulis merupakan hasil karya dari penganut ajaran Buddha, seperti buku yang berjudul “*The Four Noble Truths (Penderitaan, Akar, Penuntasan, Jalan)*” karya Ajahn Sumedho, “*Ilustrasi Dhammapada (Menelusuri Jejak Langkah Buddha)*” karya Narada Thera, “*Anger (Memadamkan Api Kemarahan Lewat Buddhist)*” karya Thich Nhat Hanh, “*Pelajaran Sekolah Minggu Buddhis*” karya Bisku Sumangalo, “*Kehidupan Sang Buddha*” karya Phra Chaluai Sujivo Thera, “*Ajaran Sang Buddha*” karya Bukkyo Dendo Kyokai, dan lain-lain.

B. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah kumpulan informasi penelitian dari berbagai sumber penelitian sebelumnya yang digunakan untuk membuat basis data informasi tambahan untuk analisis data. Untuk penelitian ini, sumber data sekunder meliputi buku, artikel, dan karya terbitan lainnya yang ditulis oleh tokoh non-Buddha, seperti buku ajar yang berjudul “*Darsana*” karya Ida Made Windya, Skripsi Muhammad Arif bin Nustaza yang berjudul “*Nilai Theologis Persaksian Agama Islam dan Buddha*”, Disertasi Abdul Syukur yang berjudul “*Konflik dan Integrasi dalam Konstruksi Identitas Kelompok Niciren Syosyu Indonesia (NSI)*”, dan lain-lain.

3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam teknik pengumpulan data, penelitian ini adalah teknik studi pustaka, yaitu teknik pengumpulan data yang berfokus pada pencarian informasi melalui buku-buku, artikel-artikel, serta literatur-literatur terkait lainnya yang dapat membantu dalam proses penulisan.

Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan studi pustaka, yaitu pencarian data yang bersumber dari berbagai buku-buku, dokumen-dokumen, artikel jurnal, media sosial, serta literatur pendukung lainnya yang berkaitan dengan sejarah dan makna konsep *Catur Ariya Satyani* dalam Agama Buddha.

4. Teknik Analisis Data

Dalam proses membantu memfokuskan penelitian pada fenomena yang diteliti, teknik analisis data penting untuk meningkatkan efisiensi penelitian dalam karya penelitian ilmiah. Penulis menggunakan metodologi analisis data model Miles dan Huberman sebagai panduan untuk analisis data ini, melalui beberapa langkah seperti:

A. Reduksi data

Untuk memberikan deskripsi yang lebih menyeluruh dan mudah dipahami serta memfasilitasi pengumpulan data, pengurangan data melibatkan pemilihan poin-poin inti dari data yang dikumpulkan yang terkonsentrasi pada aspek-aspek penting dari masalah penelitian. Data-data yang direduksi di antaranya adalah teks-teks suci dan literatur Buddhis, dokumentasi dan artikel jurnal yang membahas tentang *Catur Arya Satyani*. Data akhir merupakan gabungan dari sumber informasi primer dan sekunder yang berkaitan dengan permasalahan penelitian.

B. Penyajian data

Dengan fokus yang disesuaikan pada penelitian studi pustaka, laporan penelitian ini menawarkan data deskriptif. Agar materi yang diberikan lebih mudah dipahami, materi tersebut disusun secara metodis dan disajikan sebagai ringkasan tekstual dari data yang dikumpulkan selama proses studi. Penelitian karya tulis ilmiah ini menyajikan data berupa deskriptif, dengan ruang lingkup yang disesuaikan dengan penelitian studi pustaka. Data yang disajikan yaitu data-data informasi yang didapatkan dari proses penelitian, yang diuraikan dalam bentuk teks deskripsi, dan disusun secara sistematis, guna mempermudah pemahaman pada apa yang disajikan.

C. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Temuan baru dari data yang dibuat dalam menjawab pertanyaan masalah yang ditentukan mengarah pada kesimpulan dan verifikasi ini, yang memungkinkan modifikasi atau kemajuan dalam hasil ataupun penelitian yang akan dilakukan selanjutnya.

H. Sistematika Penulisan

Pada penyusunan karya tulis ilmiah ini penulis menggunakan sistematika penulisan yang diklasifikasikan menjadi empat bab, di antaranya yaitu:

Bab I, berupa pendahuluan penelitian yang mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, hasil penelitian terdahulu, kerangka berpikir, metodologi penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II, mencoba menjelaskan mengenai sejarah Sang Buddha melahirkan doktrin *Catur Arya Satyani* sampai kemudian dijadikan sebagai ajaran pokok dalam Agama Buddha.

Bab III, berisi penjelasan yang lebih spesifik tentang pengertian dari konsep *Catur Ariya Satyani* dalam Agama Buddha. Mendeskripsikan pengertian kebenaran adanya *Dukkha*, penyebab adanya *Dukkha Samudāya*, musnahnya *Dukkha* dengan *Nirodha*, serta jalan kebenaran dalam memusnahkan *Dukkha* melalui *Magga*.

Bab IV, berisi tarikan kesimpulan yang telah dikorelasikan antara sejarah dan makna dari konsep *Catur Arya Satyani* dalam Agama Buddha, dan menyoroti temuan signifikan dari hasil penelitian yang dapat bermanfaat.

BAB II

SEJARAH SANG BUDDHA MELAHIRKAN DOKTRIN *CATUR ARYA SATYANI*

A. Asal-usul dan Pengalaman Hidup Siddhartha Gautama

Seringkali beberapa dari orang banyak mendefinisikan Sang Buddha atau bahkan kata “Buddha” itu sendiri berdasar pada pengertian yang kurang tepat. Kekeliruan yang hadir ditengah-tengah orang banyak mengakibatkan paham yang salah. “Buddha” berasal dari “*Bodhi*” yang artinya hikmat. Dalam bahasa sanskerta berarti “yang telah sadar”, “*The Awaken One*” (Yang Sadar) dan “*The Enlightened One*” Yang Tercerahkan. Selain daripada itu, Buddha merupakan sebuah gelar yang diberikan kepada seseorang yang telah memperoleh pencerahan sempurna, dalam keadaan batin yang terjauhkan dari segala bentuk kebencian dan keserakahan (Wicaksana & Rachman, 2018).

Gelar Sang Buddha yang dicapai oleh Sidharta melalui perjalanan spiritual dengan mengembara, bertapa, sikap kesucian yang penuh dalam mencapai kebenaran yang sejati. *Tree of Bodhi*, yang merupakan tempat Sidharta bermeditasi dan memperoleh penerangan dan hikmat. “Orang yang bangun” sangat erat sekali dengan Sang Buddha yang berarti berada di lingkaran cahaya yang benar dan telah bangun dari kesesatan. Sang Buddha juga memiliki nama lain seperti, *tatagatha* (sempurna), *bhagavat* (luhur). Sang Buddha memperoleh pengetahuan dengan pengetahuannya sendiri. Dalam artian, dia mencapai pengetahuan itu tidak melalui pengajaran sang guru ataupun dengan mempelajari kitab-kitab suci. Sebagaimana yang disampaikan oleh Sang Buddha, bahwa “*Aku sendiri yang mendapatkan pengetahuan, akan kukatakan pengikut siapakah aku ini? Aku tidak mempunyai guru, akulah guru yang tidak ada bandingannya*” (Wicaksana & Rachman, 2018).

Tidak sedikit orang-orang yang melihat ataupun menyamakan Buddha seperti agama-agama besar lainnya. *Buddhism* atau Agama Buddha merupakan agama yang *Nontheistic*, konsepnya lebih dipahami sebagai *dharma* (ajaran) yang merupakan

kumpulan besar adat istiadat, kepercayaan, dan praktik spiritual yang berakar di anak benua India dan sebagian besar didasarkan pada ajaran Siddhartha Gautama, juga disebut sebagai Buddha (orang yang telah sadar). Menurut tradisi *Buddhist* Sang Buddha tinggal dan mengajar di wilayah timur anak benua India antara abad keenam dan keempat (SM) (Britannica, 2009). Dia dianggap oleh umat Buddha sebagai guru yang sadar atau tercerahkan yang menanamkan pengetahuannya untuk membantu makhluk hidup memberantas keserakahan (*lobha*), kebencian/kemarahan (*dosa*), dan ketidaktahuan/kegelapan batin (*moha*). *Nibbana* adalah lenyapnya atau punahnya *dosa*, *lobha*, dan *moha* (Medhācitto, 2024).

Siddhartha Buddha Gautama berasal dari suku Sakya yang lahir pada masa awal Magadha (546-324 SM) pada bagian selatan pegunungan Himalaya, kota yang bernama Lumbini. Ia juga dikenal dengan nama *Sakyamuni* (harafiah: orang bijak dari kaum Sakya”). Sekarang kota ini terletak di Nepal sebelah Selatan (Fitriani, Dwi Kurniawan, 2022).

Suku Sakya di bawah kepemimpinan Raja Suddhodana, Gautama tinggal di sepanjang tepi Sungai Rohini, yang mengalir di dekat kaki bukit selatan Himalaya. Raja Suddhodana membangun sebuah istana yang menakjubkan dan ibukota kerajaannya di Kapilavastu. Rakyatnya hidup dalam kedamaian dan kebahagiaan karena ia adalah seorang penguasa yang bijaksana dan adil (Thapa, 2024).

Dewi Mahamaya adalah permaisuri Raja Suddhodana yang sangat cantik. Dewi Mahamaya, yang juga merupakan keturunan Sakya, adalah putri dari paman Raja Suddhodana. Meskipun telah menikah selama 20 tahun, mereka belum juga dikaruniai seorang anak. Dalam sebuah mimpi yang aneh pada suatu malam, Dewi Mahamaya melihat seekor gajah putih masuk ke dalam rahimnya melalui payudara kanannya. Dewi Mahamaya pun mengandung putranya setelah mimpi tersebut. Kelahiran putra mereka disambut dengan sukacita oleh raja dan seluruh rakyat. Sang ratu harus melahirkan di rumah orang tuanya sesuai dengan tradisi kerajaan. Ketika tiba waktunya untuk melahirkan, Dewi Mahamaya dan para pelayannya pergi ke

istana orang tuanya. Ia beristirahat sejenak sambil berjalan-jalan di taman Lumbini (Indra, 2014).

Hati Dewi Mahamaya dipenuhi dengan sukacita ketika bunga Asoka bermekaran dengan warna-warna yang indah. Dia mengambil satu cabang dan memetik bunga-bunga itu dengan lembut. Putranya lahir pada saat itu juga. Ketika putra Raja Suddhodana lahir, semua orang sangat gembira. Peristiwa penting ini, yang terjadi pada bulan purnama Waisak, tampaknya dirayakan bahkan oleh bumi dan langit. Dengan penuh sukacita, Raja Suddhodana memberi nama anaknya Siddharta, yang diterjemahkan sebagai “orang yang cita-citanya tercapai.” Namun, ketika Dewi Mahamaya meninggal seminggu setelah melahirkan, kegembiraan itu berganti dengan kesedihan. Setelah itu, Pangeran Siddharta ditempatkan dalam perawatan dan pendidikan yang penuh kasih sayang dari saudara perempuannya, Dewi Mahaprajapati (Bukkyo, 1985:3).

Seorang pertapa bernama Asita tinggal di sebuah gunung yang dekat dengan istana Raja Suddhodana. Asita, yang merupakan seorang pertapa, melihat bahwa istana itu dikelilingi oleh cahaya terang. Cahaya tersebut merupakan tanda keberuntungan baginya. Asita melihat cahaya tersebut dan turun dari gunung menuju istana Raja Suddhodana. Asita disambut oleh sang raja, yang juga mempersembahkan putranya (Chodzin, 2018).

Pangeran Siddharta akan menjadi kaisar yang menguasai seluruh dunia jika ia tetap tinggal di istana, menurut ramalan pertapa Asita. Tetapi Pangeran Siddharta akan menjadi Buddha, Juru Selamat dunia, jika ia meninggalkan istana dan mengembara untuk memenuhi kewajiban-kewajiban agamanya. Mendengar ramalan tersebut, Raja Suddhodana awalnya merasa senang dan gembira. Namun setelah mempertimbangkan implikasi dari ramalan tersebut, muncul kekhawatiran dan keraguan bahwa putranya akan meninggalkan istana dan menjadi pertapa tanpa rumah (Chodzin, 2018).

Pangeran Siddharta sudah belajar hukum, teknik sipil, dan ilmu militer pada usia tujuh tahun. Tetapi ia tidak terlalu tertarik dengan topik-topik ini. Pangeran Siddharta dan ayahnya, Raja Suddhodana, sedang berada di luar istana pada suatu hari di musim semi. Kemudian ia melihat seorang petani yang sedang memperhatikan seekor burung yang terbang dan memungut seekor cacing kecil dan lemah dari tanah yang baru saja dibajak (Permata, 2023).

Setelah menyaksikan kejadian itu, pangeran Siddharta lalu berteduh di bawah bayangan sebuah pohon sambil merenung dan memikirkan kembali kejadian yang baru saja disaksikannya. Pangeran Siddharta bertanya dalam hati : “*apakah semua makhluk, hidup saling membunuh sesamanya?*” Pangeran Siddharta yang telah mengetahui bahwa setelah beberapa hari beliau lahir, ibundanya wafat. Perasaan sedih dan terharu karena ditinggalkan oleh ibundanya untuk selama-lamanya, timbul kembali ketika menyaksikan peristiwa yang menyedihkan yang menimpa diri cacing kecil yang malang itu. Semakin Pangeran Siddharta tumbuh menjadi dewasa, semakin terasa kesedihan hatinya mencengkeram dirinya bagaikan sebuah goresan yang melukai sebuah pohon yang dialami umat manusia di dalam kehidupannya semakin dalam dirasakan oleh Pangeran Siddharta (Bukkyo, 1985:4-5).

Raja Suddhodana hatinya semakin cemas memikirkan kembali ramalan pertapa Asita. Dengan segala daya dan upaya telah dicobanya untuk menghibur sang putra, supaya putranya dapat mengarahkan pikirannya ke hal-hal yang lain dan tidak hanya memikirkan penderitaan semua makhluk saja. Salah satu jalan yang ditempuh oleh baginda ialah dengan segera menikahkan puteranya. Demikianlah, ketika Pangeran Siddharta berumur 16 tahun, beliau dinikahkan dengan Dewi Yasodara, putri raja Supraprabuddha yang bertahta di istana Devadaha. Raja Supra-buddha adalah saudara dari almarhum Dewi Mahamaya (Waya & Mul, 2013).

Selama sepuluh tahun, Pangeran Siddharta tinggal di tiga istana yang berbeda: satu untuk musim semi, satu untuk musim hujan, dan satu lagi untuk musim pancaroba. Dia menjalani kehidupan mewah yang dipenuhi dengan kesenangan

duniawi, di mana dia dikelilingi oleh semua kesenangan ini setiap hari, termasuk pertunjukan tari dan bentuk hiburan lainnya, dan semua kenyamanan ini diiringi dengan musik yang indah, Meskipun tubuhnya masih muda dan sehat dan masa mudanya penuh dengan kenikmatan duniawi yang tak tertandingi, Pangeran Siddharta masih bertanya-tanya apa arti dari semua itu, menyadari bahwa, seperti makhluk lainnya, ia juga tidak dapat melarikan diri dari kenyataan akan penyakit, usia tua, dan kematian. Hal ini mencegahnya untuk mengalami kebahagiaan sejati karena pikirannya terus-menerus terfokus pada penderitaan yang dialami oleh semua makhluk hidup, yang merupakan kesedihan universal yang tidak dapat dihindari, membuat kebanggaan akan masa muda dan kesehatan seseorang hanyalah kebanggaan sesaat dan palsu. Orang yang bijaksana dan penuh perhatian akan mampu mengenali dan melepaskan kebanggaan yang tidak berguna tersebut untuk mengejar makna hidup yang lebih mendalam dan sejati (Ari, 2020).

Pangeran Siddharta selalu berjuang keras untuk bertahan hidup, di mana ia harus membuat dua keputusan penting, memilih jalan yang benar atau jalan yang salah. Jika mereka memilih jalan yang salah, akan menderita berbagai kesulitan seperti penyakit, penuaan, dan kematian, yang pada dasarnya tidak dapat dihindari. Lebih jauh lagi, jika mencari bantuan dari orang-orang yang tidak memiliki pengetahuan yang diperlukan, yang sama-sama tidak mengetahui kebenaran, dan yang juga terkekang oleh segala sesuatu yang fana, bantuan yang diterima tidak akan dapat benar-benar menyelesaikan masalah eksistensial.

Melihat kedalam jalan yang benar berarti melihat keadaan yang sebenarnya dari penyakit, umur tua dan kematian itu. Di dalam istananya, Pangeran Siddharta hidup dalam kehidupan yang serba mewah dan menyenangkan tetapi ia yakin bahwa dirinya telah berjalan di jalan yang salah (Bukkyo, 1985:6).

Gejolak batin Pangeran Siddharta terus berlanjut hingga mencapai puncaknya pada usia 29 tahun, ketika putra tunggalnya bernama Rahula lahir. Peristiwa ini menjadi titik balik dalam hidupnya karena memaksanya untuk memilih antara tetap

tinggal di istana yang penuh dengan kemewahan dan ikatan emosional dengan putranya, permaisuri, dan takhta kerajaan, atau meninggalkan semuanya demi menemukan jalan yang benar untuk membebaskan semua makhluk dari penderitaan yang tak terelakkan. Meskipun cinta dan tugas menahannya, Pangeran Siddharta akhirnya membuat keputusan untuk meninggalkan istana dan memulai perjalanan spiritualnya. Pada suatu malam yang sepi, ia pergi meninggalkan istana dengan menunggang kuda seputih salju bernama Kanthaka bersama kusirnya, Canna, bertekad untuk hidup sebagai pertapa di padang gurun demi memenuhi misi mulia untuk pencerahan dan kebebasan semua makhluk dari penderitaan (Wirjosandjojo Sukiman, 2022).

Bahkan godaan Mara, seorang penggoda yang mewakili nafsu duniawi, membujuk dan merayu Pangeran Siddharta dengan janji-janji yang menggiurkan, seperti kekuasaan sebagai raja yang maha kuasa yang memerintah dunia dan memiliki segala sesuatu yang ada di dunia ini. Namun demikian, karena keyakinan dan tekadnya yang kuat, Pangeran Siddharta mampu menahan dan melawan godaan-godaan tersebut dengan pemahaman yang benar bahwa tidak ada kenikmatan duniawi yang dapat memuaskan hati dan melenyapkan penderitaan, dan pada akhirnya, Mara menyerah pada kekuatan batin Pangeran Siddharta (Halim & Febrianto, 2025).

Setelah membuat keputusan penting untuk melepaskan kehidupannya sebagai seorang pangeran, Pangeran Siddharta mencukur rambutnya dan mengenakan pakaian pertapa sebagai simbol pengabdian pada kehidupan spiritual yang baru. Ia kemudian dikenal sebagai pertapa Gautama dan memulai perjalanannya menuju pencerahan sambil membawa mangkuk pengemis, yang merupakan bagian dari gaya hidup seorang pertapa. Pertapa Gautama pertama kali menemui seorang pertapa bernama Bhagava untuk mendengar tentang latihannya. Dia kemudian melanjutkan untuk menemui dua guru spiritual lainnya dan belajar tentang praktik-praktik keras dari Udraka Ramputra dan Alara Kalama. Pertapa Gautama dengan tekun mengikuti ajaran kedua gurunya, tetapi ia segera menyadari bahwa mereka tidak memberikan pencerahan sempurna yang ia cari. Oleh karena itu, ia memilih untuk meninggalkan

metode-metode tersebut dan mengejar tujuan mulia untuk membebaskan diri dari penderitaan dengan cara lain (Swawikanti Kenya, 2024).

Petapa Gautama meninggalkan kedua gurunya, Alara Kalama dan Udraka Ramputra, dan pergi ke wilayah Magadha sebelum menetap di hutan Uruwela di tepi Sungai Naranjana, dekat dengan hutan Gaya. Di sana, ia menerima pelatihan pertapaan melalui penyiksaan diri dan disiplin yang ekstrim. Terlepas dari pengorbanan dan ketekunannya yang luar biasa, pertapa Gautama pada akhirnya mulai mempertanyakan kemampuan metode penyiksaan diri pertapaan ini. Dalam benaknya, ia bertanya-tanya apakah mungkin ada pertapa lain di masa lalu, sekarang, atau di masa depan yang telah mempraktikkan penyiksaan diri yang lebih keras dan ketat daripada dirinya (Ade S, 2025).

Tetapi meskipun demikian pertapa Gautama belum juga dapat memahami hakekat dan tujuan dari pada bertapa menyiksa diri yang telah dilakukannya ini. Setelah enam tahun melaksanakan bertapa menyiksa diri di hutan Uruwela, akhirnya sadarlah beliau bahwa cara bertapa menyiksa diri yang ekstrim ini adalah cara yang salah.

Berdasar pada beberapa sumber lain, pertapa Gautama sadar bahwa cara bertapa menyiksa diri adalah cara yang salah (Wiriyana, 2021), setelah beliau mendengar suara lagu yang syairnya berbunyi sebagai berikut :

“Bila senar gitar ini dikencangkan, suaranya akan semakin tinggi. Kalau terlalu dikencangkan, putuslah senar gitar ini, dan lenyaplah suara gitar itu. Bila senar gitar ini dikendorkan, suaranya akan semakin merendah. Kalau terlalu dikendorkan, maka lenyaplah suara gitar itu. Karena itu wahai manusia, mengapa belum sadar-sadar pula. Dalam segala hal jangan lah keterlaluhan” (Bukkyo, 1985:9).

Pertapa Gautama memutuskan untuk mengakhiri gaya hidup pertapaannya yang menyiksa diri sendiri setelah enam tahun menjalani kehidupan pertapaan yang intens di hutan Uruwela, di tepi Sungai Naranjana yang dekat dengan hutan Gaya. Tubuhnya sangat lemah sehingga hampir tidak dapat menopang dirinya. Karena hal itu, ia pergi ke sungai untuk mandi dan membersihkan diri dari sisa-sisa penderitaan

fisiknya. Setelah itu, seorang wanita bernama Sujata tiba untuk menawarkan semangkuk susu kepada Gautama yang keras kepala sebagai tanda simpati dan dukungan ketika ia duduk bermeditasi di bawah pohon Asetta di hutan Gaya. Kelima pertapa yang telah menyiksa diri mereka sendiri di hutan Uruwela selama enam tahun, menyaksikan peristiwa ini. Mereka sangat kecewa dan merasa bahwa pertapa Gautama telah mengkhianati jalan pertapaan yang telah mereka sepakati bersama. Akibatnya, mereka meninggalkan pertapa Gautama dan berhenti menemaninya dalam perjalanan spiritualnya (Nurdyansa, 2025).

Selama proses *samadhi* yang dijalani oleh pertapa Gautama, kondisinya sangat kritis dan genting karena perasaan bimbang dan keraguan yang mendalam terus-menerus mencengkeram dirinya. Terlebih lagi godaan Mara, sosok setan penggoda yang melambangkan segala nafsu dan gangguan batin, hampir membuatnya putus asa akibat tekanan yang sangat dahsyat tersebut. Namun demikian, berkat kemauan yang sangat kuat dan keteguh yang kokoh, pertapa Gautama akhirnya mampu melawan dan menaklukkan godaan Mara tersebut, sehingga ia berhasil mempertahankan ketenangan batin dan melanjutkan perjalanannya menuju pencerahan yang sejati (Bukkyo, 1985:10).

Pertapa Gautama merasa tubuhnya sangat lemah setelah ditinggalkan oleh lima pertapa yang telah menemaninya bertapa, dan ia hampir mati karena penderitaan yang telah ia alami selama bertahun-tahun. Namun demikian, ia melanjutkan meditasi samadhi dengan semangat dan tekad yang kuat, membuat tekad yang dalam bahwa meskipun darahnya mengering, dagingnya membusuk, dan tulang-tulangnya hancur berkeping-keping, ia tidak akan meninggalkan tempat duduknya hingga ia mencapai pencerahan sempurna yang merupakan tujuan utamanya. Komitmen ini menunjukkan rasa keyakinan dan ketabahan batin yang kuat, yang menjadi landasan pencarian spiritualnya untuk mendapatkan pengetahuan dan menghilangkan rasa sakit (Bukkyo, 1985:11-12).

Pertapa Gautama mencapai Penerangan Sempurna dan menjadi Buddha pada saat itu juga, tepat di bawah pohon Bodhi di hutan Gaya, ketika bintang pagi mulai muncul di ufuk timur. Peristiwa ini terjadi pada saat bulan purnama di bulan Waisak, yang kemudian dirayakan oleh umat Buddha di seluruh dunia sebagai hari suci yang sangat penting dalam kalender Buddha. Ini adalah momen bersejarah ketika pertapa Gautama berhasil mengalahkan godaan Mara, membuat pikirannya menjadi terang dan jernih seperti sinar sang fajar (Katherine, 2025).

B. Khotbah Pertama Sang Buddha

Sutta *Dhammacakkappavattana*, Khotbah Pertama Sang Buddha, memperkenalkan Empat Kebenaran Mulia dan menetapkan prinsip-prinsip dasar Dharma, melambungkan inisiasi ajarannya tentang pencerahan dan kebangkitan spiritual dalam agama Buddha.

Di Taman Rusa Isipatana, Sang Buddha memberikan khotbah pertama kepada lima pertapa: Kondanna, Bhaddiya, Vappa, Mahanama, dan Assaji. Kelima petapa ini kemudian menjadi muridnya, dan bersama dengan mereka, *Bhikkhu Sangha* pertama didirikan untuk menyelesaikan *Triratna* (*Buddha*, *Dhamma*, dan *Sangha*). Ketiga peristiwa tersebut kemudian diperingati sebagai hari *Asadha* (Wijaya-Mukti, 2003).

Arti sejati dari ceramah pertama Sang Buddha adalah pelajaran penting yang dapat dipelajari dari antusiasme seputar perayaan Hari *Asadha*. *Dhamma Cakka Pavattana Sutta*, atau memutar roda *Dhamma*, adalah judul khotbah pertama pada hari *Asadha*. Empat Kebenaran Mulia (*Catur Ariya Satyani*), yang menjadi landasan fundamental Buddha *Dhamma*, dibahas dalam wacana oleh Sang Buddha (Ajahn, 2007:23).

Umat Buddha belajar bagaimana mencapai kebahagiaan sejati dan dibebaskan dari penderitaan oleh Sang Buddha. Umat Buddha diajarkan untuk mengidentifikasi dan menerima keberadaan hal-hal seperti usia tua, penyakit, kematian, dan rencana yang belum terpenuhi dalam fenomena kehidupan. Umat Buddha harus memiliki kebijaksanaan untuk menghadapi kesedihan mereka sendiri.

Selain itu, umat Buddha harus bekerja untuk meruntuhkan sumber penderitaan. Menurut Sang Buddha, sumber penderitaan adalah nafsu keinginan rendah (*tanha*) yang tak ada habisnya, yang meliputi keinginan untuk dimusnahkan, kesinambungan atau realisasi, dan kenikmatan indria. Kebahagiaan terbesar dapat dicapai begitu sumber penderitaan terputus (Sitanggang et al., 2021).

Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Ariya Atthangika Magga*) adalah istilah kunci yang diajarkan oleh Sang Buddha untuk memutus sumber penderitaan. Ini adalah rute yang meringankan penderitaan dan menjauhkan diri dari gaya hidup ekstrem, seperti penyiksaan dan kenikmatan diri yang parah (Ajahn, 2007:28).

Mereka, para pertapa sepakat untuk tidak menyapanya, tidak memberi penghormatan, dan hanya menawarkan tempat duduk tanpa undangan resmi untuk menerima jubah dan mangkuknya ketika kelima pertapa tersebut tiba di Benares dan melihat Buddha memasuki Taman Rusa. Salah satu dari mereka menyatakan bahwa pertapa Gotama telah kembali ke kehidupan duniawi yang penuh dengan kesenangan dan kenikmatan setelah meninggalkan kehidupan suci. Akan tetapi, ketika Buddha mendekat, mereka melihat perubahan yang luar biasa dalam diri Buddha, menjadi lebih mulia dan agung daripada yang pernah mereka lihat sebelumnya. Mereka akhirnya melupakan komitmen mereka sebelumnya dan setuju untuk mendengarkan pelajarannya. Dhammacakkappavattana Sutta, khotbah pertama Sang Buddha, dimungkinkan oleh peristiwa penting ini, dan dalam khotbah inilah kelima pertapa tersebut menjadi murid-murid pertama dan mendirikan *Sangha* yang pertama (Seniya, 2011).

Salah satu dari lima pertapa tersebut datang dengan penuh hormat untuk menyambut mangkuk dan jubah Buddha, sementara yang lainnya bergegas mengambil air untuk membasuh kaki Buddha sebagai tanda penghormatan. Buddha kemudian mengatakan kepada mereka bahwa beliau telah menemukan jalan menuju keadaan yang bebas dari kematian dan penderitaan dan menawarkan diri untuk mengajarkan mereka ajaran tersebut sehingga mereka dapat memahami dan

mengalaminya dengan segera, bukan di kemudian hari, tetapi sekarang. Beliau meminta semua orang untuk memperhatikan, mengambil pengetahuan, dan mempersiapkan diri mereka sesuai dengan pelajaran yang akan segera disampaikan, agar mereka mampu mengatasi siklus kelahiran dan kematian secara mandiri. Buddha telah datang kepada mereka untuk memberitahu mereka bahwa beliau telah menemukan Cahaya Agung setelah menghindari berbagai pertapaan dan puasa yang sebelumnya mereka saksikan, dan bahwa beliau sekarang siap untuk berbagi pengetahuan tersebut demi emansipasi bersama. Berita ini mengherankan dan mengilhami kelima pertapa tersebut (Karniawan & Joswidjaja, 2021). Akibatnya, mereka menolak ajaran Buddha. Mereka menjawab:

“Sahabat (avuso) Gotama, sewaktu kami masih berdiam bersama-sama Anda, Anda telah berlatih dan menyiksa diri Anda seperti yang belum pernah dilakukan oleh siapa pun juga di seluruh Jambudipa. Karena itulah kami menganggap Anda sebagai pemimpin dan guru kami. Tetapi dengan segala cara penyiksaan diri itu ternyata Anda tidak berhasil menemukan apa yang Anda cari, yaitu Penerangan Agung. Setelah sekarang Anda kembali kehidupan yang penuh kesenangan dan kenikmatan dan berhenti berusaha dan melatih diri, mana mungkin Anda sekarang telah menemukannya?”

“Kamu keliru, Pertapa. Aku tidak pernah berhenti berusaha. Aku tidak kembali ke kehidupan yang penuh kesenangan dan kenikmatan. Dengarlah apa yang kukatakan. Aku sesungguhnya telah memperoleh Kebijakan yang Tertinggi. Dan dapat mengajar kamu untuk juga memperoleh Kebijakan tersebut untuk dirimu sendiri.” (Seniya, 2011).

Kelima Pertapa itu kemudian terbuka untuk mendengarkan khotbahnya. Dengan demikian Sang Buddha menyampaikan khotbah pertamanya, yang kemudian disebut sebagai *Dhammacakkappavattana Sutta*. Sang Buddha menyampaikan khotbah pertamanya selama bulan *Asalha*, tepat sebelum bulan purnama *Sidhi* (Seniya, 2011).

Di bawah ini diuraikan singkatan dari khotbah tersebut:

“Dua pinggiran yang ekstrim, oh Bhikkhu, yang harus dihindari oleh seorang bhikkhu. Pinggiran ekstrim pertama ialah mengumbar nafsu-nafsu yang bersifat rendah, hanya dilakukan oleh orang yang masih berkeluarga, sifat

khas dari orang yang terikat kepada hal-hal duniawi, tidak mulia dan tidak berfaedah.

Pinggiran ekstrim kedua ialah menyiksa diri, yang menimbulkan kesakitan yang hebat, tidak mulia dan tidak berfaedah. Jalan Tengah dengan menghindari kedua pinggiran yang ekstrim telah kuselami, sehingga kuperoleh Pandangan Terang, Kebijaksanaan, Ketenangan, Pengetahuan Tertinggi, Penerangan agung, dan Nibbana”.

Selanjutnya *“Oh Bhikkhu, inilah yang dinamakan Kesunyataan Mulia tentang Dukkha: dilahirkan, usia tua, sakit, mati, sedih, ratap tangis, gelisah, berhubungan dengan sesuatu yang tidak disukai, terpisah dari sesuatu yang disukai dan tidak memperoleh sesuatu yang didambakan”*. Lima Khanda, atau pengelompokan kehidupan atau nafsu, secara singkat disebut sebagai penderitaan.

Selanjutnya, *“Oh Bhikkhu, inilah yang dinamakan Kesunyataan Mulia tentang Asal Mula Dukkha: nafsu keinginan yang tidak habis-habisnya (tanha), melekat kepada kenikmatan dan nafsu-nafsu yang minta diberi kepuasan, keinginan untuk menikmati nafsu-nafsu indria, keinginan untuk hidup terus-menerus secara abadi dan keinginan untuk memusnahkan diri”*.

Selanjutnya, *“Oh Bhikkhu, inilah yang dinamakan Kesunyataan Mulia tentang Lenyapnya Dukkha: nafsu-nafsu keinginan (tanha) yang secara menyeluruh dapat disingkirkan, dilenyapkan, ditinggalkan, diatasi, dan dilepaskan”*.

Selanjutnya, *“Oh Bhikkhu, inilah yang dinamakan Kesunyataan Mulia tentang Jalan Menuju Lenyapnya Dukkha: Pengertian Benar, Pikiran Benar, Ucapan Benar, Perbuatan Benar, Penghidupan Benar, Daya upaya Benar, Perhatian Benar dan Konsentrasi Benar”*.

“Kemudian timbul dalam diri-Ku, oh Bhikkhu, Penglihatan, Pandangan, Kebijaksanaan, Pengetahuan dan Penerangan bahwa ini adalah Kesunyataan Mulia tentang dukkha yang harus dimengerti dan yang telah Kumengerti”.

“Kemudian timbul dalam diri-Ku, oh Bhikkhu, Penglihatan, Pandangan, Kebijaksanaan, Pengetahuan dan Penerangan bahwa ini adalah Kesunyataan Mulia tentang Asal Mula Dukkha yang harus dimengerti dan yang telah Kumengerti”.

Kemudian timbul dalam diri-Ku, oh Bhikkhu, Penglihatan, Pandangan, Kebijakan, Pengetahuan dan Penerangan bahwa ini adalah Kesunyataan Mulia tentang Lenyapnya Dukkha yang harus dimengerti dan yang telah Kumengerti”.

“Kemudian timbul dalam diri-Ku, oh Bhikkhu, Penglihatan, Pandangan, Kebijakan, Pengetahuan dan Penerangan bahwa ini adalah Kesunyataan Mulia tentang Jalan Menuju Lenyapnya Dukkha yang harus dimengerti dan yang telah Kumengerti”

“Selama pandangan-Ku terhadap Kesunyataan Mulia yang disebut di atas masih belum jelas benar mengenai tiga seginya dan dua belas jalannya, Aku belum dapat menuntut dan menyatakan dengan pasti bahwa Aku telah memperoleh Penerangan Agung yang tiada bandingnya di alam-alam para dewa, mara, brahma, pertapa, brahmana dan manusia”.

“Dengan demikian timbul dalam diri Aku Pandangan Terang dan Pengetahuan bahwa Aku sekarang telah terbebas sama sekali dari keharusan untuk terlahir kembali di dunia ini dan kehidupanKu yang sekarang ini merupakan kehidupan-Ku yang terakhir.” (Seniya, 2011).

Mata *Dhamma* telah diperoleh *Kondañña*, setelah selesai khotbah dari Sang Buddha, sebab bisa pahami (*añña*) secara eksplisit arti khotbah tersebut dan berubah sebagai seorang Sotapanna (tingkat pertama makhluk suci). Karena sudah tidak memiliki keraguan lagi dalam dirinya, *Añña Kondañña* bermohon agar diterima menjadi murid Sang Buddha. Disambut dengan kalimat oleh Sang Buddha dan beliau pun menerima permohonan *Añña Kondañña* dan mentahbiskannya, “Mari (ehi) *bhikkhu*, *Dhamma* telah dibabarkan dengan jelas. Laksanakan kehidupan suci dan singkirkanlah penderitaan.” (Tanhadi, 2012).

Bhikkhu pertama yang ditahbiskan dengan sapaan "ehi *bhikkhu*" adalah *Añña Kondañña*. Sang Buddha tetap tinggal di Taman Rusa setelah hari itu, menyampaikan *Dhamma* kepada lima pertapa setiap hari. Para petapa *Vappa* dan *Bhaddiya* memperoleh mata *Dhamma* dua hari kemudian, dan Sang Buddha menahbiskan mereka dengan kata-kata "ehi *bhikkhu*." Lalu dua hari kemudian, Sang Buddha menggunakan ungkapan "ehi *bhikkhu*" untuk menguduskan para petapa *Mahanama* dan *Assaji*, yang telah mendapatkan mata *Dhamma*. Sang Buddha menyampaikan

wacana kedua, berjudul *Anattalakkhana sutta*, lima hari setelah yang pertama (Seniya, 2011).

Khotbah ini dapat dipersingkat menjadi sebagai berikut: Kelima *Khandha* (lima kelompok kegemaran/kehidupan), *Rupa* (badan jasmani), *Vedana* (perasaan), Oh Bhikkhu, *Sanna* (pencerapan), *Vinnana* (kesadaran), *Sankhara* (pikiran) yang segalanya tidak memiliki roh (*Atta*). *Khandha* dapat berubah sesuka hatinya dan tidak akan menderita jika dia memiliki *Atta* (roh), karena semua aspirasinya dapat dicapai “*Semoga Khandha-ku begini dan bukan begitu*” (Seniya, 2011).

Namun, karena *Khandha* adalah *Anatta* (tanpa roh), dia tidak dapat berubah sesuka hati dan menderita karena tidak dapat memenuhi semua aspirasinya. “*Semoga Khandha-ku begini dan bukan begitu.*” Setelah mengajar kelima orang bhikkhu itu untuk menganalisa badan jasmani dan batin menjadi lima *khandha* (Seniya, 2011), Sang Buddha lalu menanyakan pendapat mereka mengenai hal yang di bawah ini

“*Oh, Bhikkhu, bagaimana pendapatmu, apakah Khandha itu kekal atau tidak kekal?*”

“*Mereka tidak kekal, Bhante.*”

“*Di dalam sesuatu yang tidak kekal, apakah terdapat kebahagiaan atau penderitaan?*”

“*Di sana terdapat penderitaan, Bhante.*”

“*Mengenai sesuatu yang tidak kekal dan penderitaan, ditakdirkan untuk musnah, apakah tepat kalau dikatakan bahwa itu adalah ‘milikku’, ‘aku’ dan ‘diriku’*”

“*Tidak tepat, Bhante.*” (Seniya, 2011).

Dengan menggunakan teknik meditasi berikut, Sang Buddha selanjutnya mengajarkan kepada orang-orang untuk tidak menganut lima ajaran *gandhi*: Lima *khandha*, dulu atau sekarang, kasar atau halus, menyenangkan atau tidak menyenangkan, jauh atau dekat, seharusnya hanya disebut sebagai *Khandha* (kelompok nafsu) karena inilah faktanya.

Seorang *bhikkhu* atau murid *Arya* yang mendengarkan ajaran ini dengan penuh perhatian dan pengertian akan menginterpretasikan maknanya secara mendalam, sampai pada titik di mana ia menjadi letih dan bosan dengan kemelekatan pada lima khandha setelah menyadari sifatnya yang fana dan tidak memuaskan. Karena ia tidak lagi bergantung pada apapun baik materi maupun mental, pengetahuan yang mendalam ini akan menuntunnya pada pelepasan kemelekatan dan keinginan-keinginan yang paling dalam, yang merupakan langkah yang sangat penting untuk merealisasikan kebebasan dari penderitaan

Kondisi ketika sudah terbebas, sebab tidak memiliki rasa kemelekatan terhadap segala sesuatu, disitulah terciptanya Pandangan Terang. Terbebas dari tumimbal lahir, bagi seorang siswa *Arya* kehidupan suci sudah dilakukan dan tugas yang mesti dikerjakanpun telah selesai. Tidak ada lagi yang dapat dilakukan untuk mencapai Pencerahan Agung. Kelima *bhikkhu* tersebut mampu mencapai tingkat kemurnian tertinggi, *Arahat*, dengan membersihkan diri mereka dari semua kotoran (*Asava*), menjadi sepenuhnya terlepas dari keterikatan (*Upadana*), dan merefleksikan ajaran-ajaran Buddha (Seniya, 2011).

Seorang pemuda bernama Yasa tinggal di Benares pada saat itu. Yasa adalah seorang anak pedagang kaya yang, seperti Pangeran Siddhattha, memiliki tiga istana dan menjalani kehidupan mewah yang dipenuhi oleh gadis-gadis cantik yang menghiburnya dengan berbagai cara. Kehidupan yang bahagia ini terus berlanjut untuk sementara waktu sampai pada suatu malam yang basah, Yasa menyaksikan sesuatu yang benar-benar mengubah lintasan hidupnya (Nurdyansa, 2025).

Ketika Yasa terbangun pada suatu malam, dia menemukan stafnya tidur dalam posisi yang aneh yang membuatnya merasa ketakutan dan seperti berada di antara orang mati di sebuah pemakaman. Dengan panik ia berkata, "Tempat ini mengerikan!" karena ia sangat terkejut dan tidak tahan lagi melihat pemandangan itu. Karena merasa tidak nyaman, Yasa buru-buru melepaskan sandalnya dan berjalan keluar dari istananya menuju Taman Rusa Isipatana. Sang Buddha sedang berjalan-

jalan pagi di sana. Sang Buddha meminta Yasa untuk duduk dan mendengarkan ajarannya, menyatakan bahwa lokasi tersebut tidak menakutkan saat ia melewatinya. Yasa merasa lega mendengar komentar Sang Buddha dan menyadari bahwa lokasi tersebut tidak menakutkan atau mengerikan seperti yang ia duga sebelumnya (Sayadaw, 2008).

Setelah melepas sandalnya, Yasa dengan sopan mendekati Buddha dan duduk di sampingnya untuk mendengarkan *Anupubbikatha*, atau ajaran yang berkembang, yang disampaikan oleh Buddha. Nilai dari memberi (dana), pentingnya perilaku bermoral, ide kelahiran kembali di surga sebagai hadiah dari perbuatan baik, bahaya dari menyerah pada hawa nafsu, dan keuntungan yang luar biasa dari memutuskan semua ikatan duniawi adalah beberapa dari banyak subyek penting yang dibahas oleh Buddha dalam ceramah ini. Buddha kemudian melanjutkan dengan membahas Empat Kebenaran Mulia, yang merupakan pelajaran mendasar yang dapat membantu manusia mengatasi nafsu dan penderitaan mereka. Yasa menerima Mata *Dhamma*, pemahaman langsung akan kebenaran ajaran, ketika Buddha menyelesaikan penjelasan ini. Yasa kemudian mencapai tingkat kesucian tertinggi sebagai seorang *Arahat*, yang menunjukkan kebebasan total dari penderitaan dan siklus kelahiran kembali, ketika Buddha mengulangi penjelasan ini di depan ayah Yasa (Widya, n.d.).

Ketika Yasa tidak muncul di kamarnya atau di seluruh istana keesokan harinya, seluruh keluarganya gelisah dan khawatir. Ketika ia pergi ke Taman Rusa Isipatana, ayahnya segera memerintahkan para pelayan untuk mencari di mana-mana. Dia bertemu dengan Buddha di dekatnya dan melihat alas kaki putranya di taman. Sang Buddha kemudian ditanyai oleh ayah Yasa apakah beliau telah melihat putranya. Pada kenyataannya, Yasa duduk di sebelah Buddha, tetapi keduanya tidak dapat melihat satu sama lain karena Buddha menggunakan kemampuan yang luar biasa. Buddha pertama-tama menjelaskan pentingnya berdana, menjalani kehidupan yang bermoral, potensi untuk terlahir kembali di surga sebagai hasil dari perbuatan baik, bahaya dari menyerah pada hawa nafsu, dan keuntungan yang luar biasa dari melepaskan semua ikatan duniawi sebelum menjawab pertanyaan ayah Yasa. Empat

Kebenaran Mulia, yang menjadi dasar ajaran Buddha dan memiliki kekuatan untuk membebaskan individu dari nafsu keinginan dan penderitaan, kemudian diajarkan (Widya, n.d.).

“Saya berlindung kepada Buddha, *Dhamma*, dan *Sangha*,” kata ayah Yasa, memohon untuk diterima sebagai murid ketika Buddha telah menyelesaikan pembabarannya. Ia juga memperoleh Mata *Dhamma*. Dari sekarang sampai akhir hayat saya, semoga Sang *Bhagava* menerima saya sebagai *upasaka*." Jadi, upasaka pertama yang berlindung kepada Buddha, *Dhamma*, dan *Sangha* adalah ayah dari Yasa (Widya, n.d.).

Berdasarkan pada penjelasan sebelumnya, pengikut pertama Buddha adalah Tapussa dan Bhallika. Akan tetapi, karena tidak ada *Sangha* (perkumpulan para bhikkhu, yang terdiri dari setidaknya lima orang bhikkhu) pada saat itu, mereka mencari perlindungan sendiri kepada Buddha dan *Dhamma*. Yasa mencapai puncak kesucian, *Arahat*, setelah mendengar ajaran Buddha untuk kedua kalinya. Agar Yasa dapat melihat ayahnya dan ayahnya dapat melihat Yasa, Buddha menarik kembali kemampuan mukjizatnya pada saat itu. “Ibumu sangat sedih,” kata ayah Yasa, menegur putranya dan mendesaknya untuk kembali ke istananya. Kembalilah untuk menyelamatkan nyawa ibumu (Widya, n.d.).

Yasa memandang Sang Buddha dan Sang Buddha menjawab, "Bapak yang baik, beberapa waktu yang lalu, Yasa memperoleh Mata *Dhamma* seperti yang engkau miliki saat ini dan menjadi seorang *Arya* yang masih memerlukan sesuatu yang lebih tinggi untuk mencapai Pembebasan Sempurna.

Keempat sahabat tersebut kemudian dibawa menemui Buddha oleh *Bhikkhu* Yasa. Mereka semua disetujui sebagai *bhikkhu* setelah mendapatkan Mata *Dhamma* dari ajaran Buddha. Keempat orang ini dengan cepat menjadi *Arahat* setelah diberikan lebih banyak alasan. Oleh sebab itu, terdapat sebelas *Arahat* pada waktu itu. Akan tetapi, *Bhikkhu* Yasa memiliki lima puluh orang teman yang tinggal jauh. Mereka memutuskan untuk mengikuti jejak *Bhikkhu* Yasa setelah mengetahui bahwa teman-

teman mereka telah menjadi *bhikkhu*. Terdapat enam puluh satu *Arahat* pada waktu itu ketika mereka semua diterima sebagai *bhikkhu* dan dengan cepat naik Tingkat (Widya, n.d.).

C. Masa Parinibbana/Parinirvana

Parinibbana, atau kematian terakhir, Buddha Gautama adalah momen yang sangat penting dalam tradisi *Buddhisme*. Dalam beberapa kitab *Mahayana*, terutama *Mahāparinirvāṇa Sūtra*, *parinirvāṇa* diartikan sebagai alam abadi sejati Diri sang Buddha. Dalam *the Buddha in art* (visualisasi dang Buddha), peristiwa tersebut diwakili oleh sosok Buddha yang sedang berbaring, seringkali dikelilingi oleh para murid. Ini menandai akhir dari perjalanan duniawi Sang Buddha dan pencapaiannya akan pembebasan total dari siklus kelahiran dan kematian (*Samsara*). menggambarkan keadaan yang dimasuki setelah kematian oleh seseorang yang telah mencapai *nirwana* selama hidupnya. Ini menyiratkan pelepasan dari Samara, karma dan kelahiran kembali serta pembubaran *skandha* (Bhagavant, 2025b)

Pada tahun 543 SM, Sang Buddha, yang telah hidup selama delapan puluh tahun, mulai mengalami penurunan kesehatan tubuh fisiknya. Memahami bahwa waktunya untuk *Parinibbana* sudah dekat, dia membuat keputusan untuk melakukan perjalanan ke kota Kusinara (sekarang Kushinagar, India). Ditemani oleh sekelompok murid yang berbakti, termasuk Ananda dan biksu senior lainnya, dia memulai perjalanan terakhirnya. Sepanjang jalan, Sang Buddha menyampaikan serangkaian ceramah kepada para pengikutnya, menyampaikan kebijaksanaan dan ajarannya yang mendalam untuk terakhir kalinya. Ajaran-ajaran terakhir ini menekankan pentingnya perhatian, perilaku etis, dan ketidakkekalan dari semua fenomena terkondisi. Dia juga mengingatkan murid-muridnya tentang Empat Kebenaran Mulia dan Jalan Mulia Berunsur Delapan sebagai jalan menuju pembebasan (Bhagavant, 2025b).

Setelah mencapai Kusinara, Sang Buddha beristirahat di Hutan Sala. Dalam suasana yang tenang inilah sang *Tathagata* (sang Buddha) memutuskan bahwa *Parinibbana*-nya akan berlangsung dalam waktu tiga bulan. Selama periode ini, dia

terus terlibat dalam mengajar dan membimbing murid-muridnya, meskipun kondisi fisiknya terlihat memburuk (Jataka, 2010).

Pada hari-hari terakhirnya, Sang Buddha menyampaikan salah satu ceramahnya yang paling mendalam, *Sutta Mahaparinibbana*. Wacana ini mencakup berbagai ajaran dan peristiwa, memberikan bimbingan bagi *Sangha monastic* dan murid awam tentang bagaimana melanjutkan perjalanan spiritual mereka setelah kematiannya. Dalam *Sutta Mahaparinibbana*, Sang Buddha mengungkapkan pentingnya *Dhamma* (ajaran) dan *Vinaya* (aturan dan disiplin monastik) sebagai penerusnya. Dia mendorong para pengikutnya untuk mengandalkan ajaran dan praktik Jalan Mulia Berunsur Delapan untuk melanjutkan jalan menuju pencerahan (Maha Pandita Sumedha Widyadharma, 1999).

Pada malam bulan purnama Waisak, pada tahun 543 SM, Sang Buddha memasuki keadaan meditasi mendalam yang dikenal sebagai "Pencapaian Lenyapnya Persepsi dan Perasaan" (*Nirodha Samapatti*). Setelah keluar dari keadaan meditasi yang mendalam ini, dia berbicara kepada muridnya Ananda, menyatakan bahwa dia akan mencapai *Parinibbana* sebelum fajar. Dikelilingi oleh sekelompok *biksu*, *biksuni*, dan murid awam yang berbakti, Sang Buddha berbaring di sisi kanannya, menghadap ke barat, dengan cara yang damai dan tenang. Dia memasuki keadaan *Parinibbana* tanpa jejak kemelekatan, keengganan, atau kebingungan, mencapai penghentian terakhir dari semua penderitaan dan kekotoran batin (Bhagavant, 2025a).

Parinibbana Sang Buddha meninggalkan dampak yang mendalam pada tradisi Agama Buddha. Kata-kata terakhirnya, "*Semua hal yang terkondisi dapat rusak. Berusahalah dengan tekun*". berfungsi sebagai pengingat pedih akan ketidakkekalan semua fenomena. Mereka mendorong para praktisi untuk melanjutkan perjalanan spiritual mereka dengan ketekunan dan ketabahan dalam menghadapi tantangan dan ketidakpastian hidup. Peristiwa *Parinibbana* Sang Buddha memiliki makna yang sangat besar dalam kehidupan umat Buddha *Theravada*. Ini mencontohkan tujuan tertinggi dari praktik *Buddhist*-untuk mencapai pembebasan

dari siklus *Samsara* dan mencapai keadaan *Nibbana* (Pencerahan). Tindakan terakhir Sang Buddha dalam Parinibbana juga menyoroti pentingnya mengembangkan perhatian dan kebijaksanaan sebagai komponen penting dari jalan spiritual (Mahathera, n.d.).

Parinibbana Sang Buddha adalah momen yang sangat penting dalam tradisi *Theravada*, menandai puncak dari perjalanan duniawi Sang Buddha dan pencapaiannya akan pembebasan total. Ajaran terakhir dan kata-kata terakhirnya berfungsi sebagai sumber inspirasi dan bimbingan yang tak lekang oleh waktu bagi para praktisi, mendorong mereka untuk menempuh jalan perhatian, kebijaksanaan, dan welas asih. *Parinibbana* Sang Buddha terus diperingati dengan penghormatan dan pengabdian dalam komunitas *Theravada* di seluruh dunia, berfungsi sebagai pengingat akan tujuan akhir dari perjalanan spiritual untuk mencapai pembebasan dari penderitaan dan mencapai keadaan *Nibbana* (Maha Pandita Sumedha Widyadharma, 1999).

Dalam pandangan *Buddhist*, ketika orang biasa meninggal, karma setiap orang yang belum terselesaikan diteruskan ke kelahiran baru; dan dengan demikian warisan karma terlahir kembali di salah satu dari Enam Jalan *samsara*. Namun, ketika seseorang mencapai *nirwana*, mereka dibebaskan dari kelahiran kembali karma. Ketika orang seperti itu meninggal, itu adalah akhir dari siklus kelahiran kembali. Dalam *Sutta Mahaparinibbana* atau *Parinirvana*, sutta meskipun pertama kali berkomitmen untuk menulis ratusan tahun setelah kematiannya, telah digunakan sebagai sumber rujukan utama dalam sebagian besar studi standar tentang kehidupan Buddha (Bhagavant, 2025a).

BAB III

CATUR ARYA SATYANI (EMPAT KEBENARAN MULIA)

Empat Kebenaran Mulia adalah dasar dari ajaran Sang Buddha. Keempat wawasan yang tampak sederhana ini adalah faktanya begitu mendalam. Sehingga, dapat menghabiskan seumur hidup untuk memahami salah satunya. Kata Pali untuk “kebenaran”, yaitu *sacca* juga berarti “realitas” atau “apa yang sebenarnya”. Jadi, Empat Kebenaran Mulia bukanlah filosofis klaim untuk percaya atau menerima. Sebaliknya, Sang Buddha mengajarkan mereka sebagai ilmu pengetahuan kebenaran seperti gravitasi, evolusi, atau hukum termodinamika. Empat Kebenaran Mulia mewakili tujuan yang obyektif, aspek-aspek mendasar dari realitas yang disadari Sang Buddha ketika dia bangun. Tidak mengetahui kebenaran ini, katanya, berarti berjalan dalam tidur sepanjang hidup, selalu mengulangi kesalahan yang sama, sampai kepada ketidaktahuan, bahwa hal tersebutlah yang membuat penderitaan itu tercipta (Nurlinda, 2016).

Dunia ini penuh dengan penderitaan. Kelahiran adalah penderitaan, usia tua adalah penderitaan, sakit dan kematian adalah penderitaan. Orang yang pikirannya diliputi dengan kebencian menderita, berpisah dengan orang yang dicintai dan yang dikasihi, menderita, tidak tercapai kehidupan yang tidak bebas dari keinginan-keinginan dan nafsu-nafsu selalu berakhir dengan rasa kecewa. Maka hal-hal seperti tersebut di atas dinamakan kenyataan mutlak tentang adanya penderitaan.

Sebab musabab dari penderitaan umat manusia adalah kehausan, keinginan jasmani dan khayalan nafsu-nafsu ke duniawian. Seandainya kehausan dan khayalan ini diselidiki sampai keakar-akarnya, maka semua ini terdapat pada nafsu-nafsu keduniawian. Karena itu keinginan untuk hidup sebagai landasannya selalu mencari sesuatu yang diinginkannya, walaupun yang dicari tersebut kadang-kadang bisa mengakibatkan kematian. Semua hal ini disebut “Sebab Musabab Penderitaan” (Bukkyo, 1985:44).

Seandainya keinginan-keinginan rendah yang terdapat dalam batin manusia dapat disingkirkan, maka nafsu rendah itu pasti menjadi musnah dan semua penderitaan manusia pasti berakhir. Ini dinamakan terjadinya penderitaan. Demi tercapainya suatu keadaan di mana tidak lagi terdapat penderitaan, maka orang seyogianya mengikuti satu jalan yang disebut 'Delapan Jalan Utama'. Hendaknya selalu berdaya Upaya untuk melaksanakan Delapan Jalan Utama tersebut yang terdiri atas :

1. Pengertian Benar
2. Pikiran Benar
3. Ucapan Benar
4. Perbuatan Benar
5. Mata Pencarian Benar
6. Usaha Benar
7. Perhatian Benar
8. Konsentrasi Pikiran Benar (Bukkyo, 1985:45)

Inilah yang dinamakan 'Delapan Jalan Utama' yang membawa manusia pada terhentinya nafsu-nafsu rendah. Seseorang hendaknya mencamkan dalam pikirannya dengan sungguh-sungguh, bahwa dunia ini penuh penderitaan. Jika seseorang ingin membebaskan dirinya dari penderitaan tersebut, maka ia harus melepaskan belenggu nafsu-nafsu duniawi, menjadi sumber dari pada musabab suatu penderitaan. Hidup yang bebas dari semua ikatan nafsu-nafsu duniawi dan bebas penderitaan, hanya dapat dicapai dengan kesadaran agung. Kesadaran agung tersebut hanya dapat tercapai dengan cara melaksanakan Delapan Jalan Utama dengan sungguh-sungguh.

Semua orang yang mencari Kesadaran Agung harus mengerti Empat Kebenaran Mulia. Tanpa mengerti Empat Kebenaran Mulia orang akan berputar-putar dalam Roda *Samsara* tanpa akhir. Seseorang yang mengerti dan menghayati hakikat Empat Kebenaran Mulia disebut "Orang-orang yang telah memiliki Kesadaran Agung, Mata Kesadaran Agung". Karena itu mereka yang ingin mengikuti Ajaran Sang Buddha harus

memusatkan perhatiannya terhadap Empat Kebenaran Mulia ini dan berdaya upaya untuk mengerti sejelas-jelasnya. Sepanjang masa seseorang disebut suci, jika ia sungguh-sungguh mengerti Empat Kebenaran Mulia dan dapat mengajarkannya kepada orang lain (Bukkyo, 1985:45).

Seseorang akan terbebas dari *lobbha*, *dosa*, dan *moha* apabila ia memiliki pemahaman yang menyeluruh tentang Empat Kebenaran Mulia. Ketika ia terbebas dari *lobbha*, *dosa*, dan *moha*, maka ia tidak lagi berkelahi dengan duniawi, membunuh, mencuri, melakukan tindakan asusila, berbohong, menyakiti orang lain, memuji secara berlebihan, menjadi jengkel, tidak mudah marah, memahami bahwa hidup ini singkat, dan tidak bertindak tidak adil (Dr. Alexander Berzin, n.d.).

Mengikuti Empat Kebenaran Mulia bagaikan seseorang memasuki sebuah kamar yang gelap gulita dengan membawa penerangan di tangannya, sehingga kegelapan itu dapat diterangi oleh sinar penerangan itu, sehingga seluruh kamar itu menjadi terang benderang. Orang-orang yang mengerti dan menyadari Empat Kebenaran Mulia untuk diterapkan dalam hidup ini berarti telah memiliki Sinar Kebijaksanaan yang dapat menerangi kegelapan bathin. Sang Buddha membimbing manusia hanya dengan menjelaskan sejelas-jelasnya hakekat Empat Kebenaran Mulia. Mereka yang mengerti dengan baik akan mendapatkan Penerangan/Kesadaran/Kebijaksanaan Agung, sehingga mereka dapat membimbing dan membantu manusia untuk membebaskan dirinya dari Roda *Samsara*. Apabila Empat Kebenaran Mulia tersebut dimengerti dengan baik, maka semua sumber nafsu-nafsu rendah duniawi menjadi musnah (Bukkyo, 1985:46)

Siswa-siswa Sang Buddha yang telah mempunyai pengertian tentang Empat Kebenaran Mulia ini akan memiliki semua kebenaran-kebenaran yang tidak ternilai harganya. Siswa-siswa Sang Buddha akan mendapatkan kebijaksanaan dan memiliki pengertian dengan mantap terhadap ajaran-ajaran Sang Buddha (*Dharma*) dan dapat dengan terampil mengkhotbahkan *Buddhadharma* kepada semua orang di dunia ini.

Adapun sebab musabab dari semua penderitaan manusia telah diketahui, dan telah diketahui pula jalan yang dapat mengakhiri penderitaan semua manusia itu. Karena semua hal dalam dunia ini adalah merupakan hasil dari sebab musabab yang saling bergantung dan semua berakhir jika sebab musabab dan kondisi itu telah berubah dan musnah. Hujan turun, angin bertiup, tanaman berbunga, daun-daun layu dan tertiup angin. Semua fenomena ini berkaitan dengan hukum sebab musabab dan kondisi tersebut menjadi musnah apabila sebab musabab dan kondisi tersebut berubah.

Bunga-bunga muncul disebabkan serangkaian kondisi-kondisi yang membuatnya menjadi bunga, daun-daun tertiup jatuh disebabkan serangkaian syarat-syarat yang menyebabkannya. Maka segala sesuatu memiliki syarat untuk muncul dan musnah, sebab tidak ada sesuatu apapun yang berdiri sendiri tanpa perubahan (Bukyko, 1985:47)

Hukum Alam yang abadi dan tidak berubah yang menentukan segala-galanya di dunia ini diciptakan berdasarkan serangkaian sebab musabab dan kondisi-kondisi dan segala-galanya ini pun menjadi musnah disebabkan oleh Hukum Alam tersebut. Semuanya di alam semesta ini berubah dan tanpa pengecualian.

Sejenak berpikir, di manakah letaknya sumber kesedihan, kedudukan, kesakitan dan penderitaan itu? Bukankah semua ini terdapat dalam kenyataan? Umumnya manusia diliputi kegelapan bathin dan keinginan-keinginan yang rendah. Manusia sangat melekat pada kehidupan-kehidupan yang didasarkan harta, kehormatan, kenikmatan serta kesenangan. Semuanya menimbulkan ketegangan dan nafsu mementingkan diri sendiri. Keggelapan batin dan semua keinginan-keinginan menjadi sumber penderitaan manusia. Dunia ini dari permulaannya telah penuh dengan malapetaka-malapetaka yang tidak habis-habisnya sebagai kenyataan-kenyataan yang tidak dapat dihindari seperti penderitaan karena sakit, usia tua dan kematian.

Tetapi seandainya orang mempertimbangkan semua kenyataan-kenyataan tersebut dengan seksama, tentu orang menjadi yakin bahwa pada dasarnya semua penderitaan-penderitaan tersebut bersumber pada keinginan-keinginan yang rendah yang

berlebihan (*tanha*). Apabila *lobha* dapat dicabut sampai ke akarnya maka penderitaan manusia akan berakhir.

Lobha bermanifestasi pada *Moha* (kebodohan) dan *Moha* inilah yang mengisi bathin manusia. *Moha* timbul dari kenyataan, karena manusia tidak menyadari hukum sebab musabab yang saling bergantung ini. Bersumber pada *Moha* dan pandangan salah timbullah keinginan-keinginan rendah untuk memiliki benda-benda duniawi, yang sebenarnya tidak mungkin tercapai, tetapi manusia tanpa letih terus mengejarnya dengan membabi buta (Acek, 2021).

Disebabkan oleh pandangan keliru dan *Moha*, manusia menghayalkan perbedaan-perbedaan yang sebenarnya tidak ada. Sebenarnya tidak ada perbedaan antara benar dan salah dalam sifat manusia, tetapi manusia menghayalkan perbedaan-perbedaan demikian yang memutuskan bahwa ini benar dan itu salah, semuanya ini disebabkan oleh adanya kegelapan bathin. Disebabkan oleh *Moha*, maka manusia selalu berfikir dengan pikiran salah dan selalu kehilangan pandangan benar dan melekat pada sang “aku”, sehingga manusia berbuat kesalahan. Akibatnya, manusia berpegangan bahkan menjadi melekat pada seluruh khayalan mereka mengenai jasmani ini. Melaksanakan perbuatan-perbuatan yang menjurus kepada sang “aku”, membedakan sesuatu dipikirkan bagaikan benih, sehingga bathin manusia diliputi oleh *Moha*, dan *Moha* menjadi subur disirami air keinginan-keinginan yang melekat, dilengkapi oleh keinginan-keinginan sang ego, bertambahlah bobot kejahatan manusia (Acek, 2021).

Menurut kenyatannya khayalan jasmani ini adalah pikiran manusia, karena itu khayalan tersebut adalah buah pikiran manusia yang menyebabkan adanya khayalan akan kesedihan, keduakaan, kesakitan, dan penderitaan. Seluruh dunia khayalan ini sebenarnya bukanlah apa-apa, karena sebenarnya khayalan ini adalah bayangan pikiran yang diciptakan oleh pikiran. Walaupun demikian, pikiran ini juga yang menimbulkan kesadaran/kebijaksanaan/kesempurnaan agung. Di dunia ini terdapat tiga pandangan keliru. Apabila kita melekat pada pandangan-pandangan yang keliru, maka semua hal yang ada di dunia ini tidak dapat diterima secara wajar.

Sebagian kelompok manusia mengatakan bahwa semua pengalaman manusia didasarkan pada tujuan. Sekelompok manusia lain mengatakan bahwa segala yang diciptakan oleh Tuhan dan dikontrol oleh kemauan Tuhan. Sementara sekelompok manusia ada juga yang mengatakan bahwa segala apa yang terjadi kebetulan saja tanpa sebab musabab atau syarat. Apabila semua hal diputuskan oleh tujuan, maka perbuatan baik dan perbuatan tidak baik telah ditentukan sebelumnya, kebahagiaan atau kemalangan telah ditentukan sebelumnya. Seandainya demikian, maka semua rencana manusia dan daya upaya demi perbaikan dan kemajuan akan menjadi sia-sia dan kemanusiaan menjadi tanpa harapan.

Hal yang sama juga diberikan pula oleh pandangan-pandangan lainnya. Seandainya segala-galanya pada akhirnya terletak di tangan Dewa Agung atau tergantung pada kebetulan saja, maka harapan apakah yang dimiliki manusia pada konsep ini kehilangan harapan dan melelaikan daya upaya untuk hidup bijaksana dan menghindari kejahatan. Ketiga konsepsi atau ketiga pandangan hidup seperti tersebut, semuanya tidak benar. Bahwa sesungguhnya segala sesuatu merupakan kelanjutan dari kelahiran-kelahiran yang menjadi sumbernya adalah kelanjutan daripada sebab musabab dan syarat-syarat hidup. Walaupun badan jasmani dan Rohani muncul disebabkan oleh sebab musabab yang saling bertentangan, hal ini tidak berarti, terdapat pribadi dengan inti yang kekal. Karena badan jasmani ini merupakan rangkaian Skanda yang terjadi dari gabungan unsur-unsur, namun badan jasmani ini memiliki roh yang kekal atau inti yang kekal, maka badan jasmani ini dapat melakukan apa saja yang kita kehendaki (Wisdomlibrary, n.d.).

Seorang Raja memiliki kekuasaan untuk memberi kurnia atau menghukum sesuai dengan kehendaknya. Tetapi raja tersebut bisa jatuh sakit tanpa dikehendaki atau diinginkannya. Ia menjadi tua walaupun ia tidak menginginkannya. Antara kebahagiaan dengan keinginannya sering tidak terdapat hubungan satu dengan yang lain. Juga batinnya bukanlah miliknya. Batin manusia adalah rangkaian dari sebab musabab dan syarat-syarat yang selalu mengalami perubahan (Ajahn, 2007:37).

Seandainya batin ini benar-benar milik manusia, tentu batin tersebut dapat melakukan apa saja yang dikehendakinya. Tetapi batin tersebut sering menghilang dari sesuatu yang diketahuinya benar dan tanpa diingini mengejar-ngejar kejahatan. Tidak ada sesuatu yang terjadi benar-benar seperti diharapkan oleh batin itu.

Apabila orang percaya bahwa segala sesuatu yang tidak kekal itu juga berubah-ubah dan penuh penderitaan itu, adalah roh yang kekal, maka pandangan ini merupakan pandangan yang keliru. Batin manusia juga tidak kekal dan penuh dengan penderitaan; bahkan batin ini pun tidak memiliki sesuatu yang kekal sifatnya atau dengan inti yang kekal. Oleh karena itu, badan jasmani dan batin inilah yang menjadikan manusia dunia luar yang mengelilingi jauh terpisah dari konsepsi-konsepsi “aku” dan “milikku”. Karena badan jasmani dan dunia di sekelilingnya bersumber pada sebab musabab dan kondisi-kondisi yang saling berkaitan, maka mereka selalu berubah-ubah dan perubahan itu tidak akan pernah berakhir. Batin manusia, dengan perubahan-perubahannya yang tak henti-hentinya, bagaikan air sungai yang mengalir, atau api lilin yang menyala; bagaikan seekor kera yang berlompat kesana kemari dan tidak pernah berhenti walaupun sekejap. Orang bijaksana, hendaknya dapat melihat dan mendengar hal-hal yang dapat mematahkan belunggu-belunggu jasmani dan batinnya, apabila ia ingin mendapatkan Kebijaksanaan/Kesadaran/Kesempurnaan yang Agung (Bukkyo, 1985:50).

Ada lima hal yang tak seorang pun dapat menghindarinya dalam dunia ini. Pertama; menghindarkan diri dari umur tua, karena usia semakin lama semakin lanjut, kedua untuk menilik datangnya penyakit; ketiga untuk menghindari kematian; keempat untuk menolak kehancuran atau kelapukan, karena kehancuran dan kelapukan akan berlangsung terus; kelima menghindari adanya kehancuran atau kelapukan, karena kehancuran dan kelapukan akan berlangsung terus; kelima menghindari adanya kehancuran (kepunahan) (Biksu Sumangalo, 2023:39-40).

Berdasarkan penjelasan-penjelasan mengenai penderitaan, bisa dicermati bahwa, semua manusia awam di dunia, lambat laun akan bertemu dengan persoalan-persoalan semacam itu, dan kebanyakan manusia akan menderita. Tetapi para penganut *Buddhist*

percaya, mereka yang telah mendengar ajaran Sang Buddha tak akan menderita, karena mereka dapat memahami, bahwa segala hal yang berkaitan dengan *Dukkha* tak dapat dihindari. Selain daripada itu, ada pula empat kenyataan di dunia ini; pertama semua makhluk bangkit untuk melawan kebodohan; kedua segala sasaran keinginan bersifat sementara, tidak pasti dan penuh derita; ketiga segala sesuatu yang ada hanya bersifat sementara, tidak pasti dan penuh derita; yang keempat, tak ada sesuatu yang dapat dikatakan “Aku”, dan sebenarnya tidak ada yang disebut “milikku” di atas dunia ini (Bukkyo, 1985:53).

Kenyataan-kenyataan ini menyatakan bahawa segala sesuatu adalah tidak ada yang abadi dan selalu dalam keadaan tanpa “aku”, tak punya hubungan dengan fakta munculnya Sang Buddha atau tidak munculnya Sang Buddha di dunia ini. Kebenaran-kebenaran ini tak dapat dibatasi, dan Sang Buddha mengetahui hal ini, karena itu beliau memabarkan khotbahnya kepada semua orang. Khayalan dan penerangan dimulai dari pikiran, dan segala sesuatu yang ada atau semua fenomena yang ada dalam hidup ini timbul dari bentuk-bentuk pikiran, seperti halnya sesuatu benda muncul dari dalam lengan baju si tukang sulap (Bukkyo, 1985:53).

Aktivitas-aktivitas pikiran tidak terbatas, karena itu pikiran meliputi semua lingkungan-lingkungan penghidupan. Pikiran yang kotor mengelilingi dirinya dengan benda-benda kotor. Oleh karena itu, lingkungan-lingkungan tidak lagi hanya terbatas pada aktivitas-aktivitas pikiran saja. Sedangkan bagi para penganut *Buddhist*, lingkungan-lingkungan yang diciptakan oleh Sang Buddha suci murni dan terbebas dari pada pencemaran.

Pengikut Sang Buddha percaya, bahwa memiliki pengertian yang benar mengenai segala sesuatu sebagaimana yang dibentuk oleh pikiran manusia. Barang siapa yang mengetahui ini, akan dapat melihat Sang Buddha yang sejati (Bukkyo, 1985:54).

Namun, pikiran yang menciptakan lingkungan-lingkungan tersebut, tak pernah bebas dari kenangan-kenangan, rasa takut atau ratap tangis, sejak masa yang lampau sampai masa kini dan mendatang. Semuanya ini bangkit dari kebodohan dan

ketamakan. Kesulitan-kesulitan yang benar terjadi karena sebab-sebab dan syarat-syarat yang ada di dalam pikiran di mana pun pikiran itu ada.

Semua yang terjadi akan mengalami hidup dan mati, semuanya terbit dari pikiran dan berada di dalam pikiran. Oleh karena itu, apabila pikiran yang bersangkutan dengan hidup dan mati telah lewat, maka dunia kehidupan dan kematian pun akan turut lewat juga. Apabila pikiran kotor, maka kaki pun akan tersandung disepanjang jalan yang tidak rata dan sukar itu; dan di dalam perjalanan itu kejatuhan dan kesakitan akan dialami. Tetapi apabila pikiran bersih, jalan itu akan mudah dan aman untuk dilalui.

Orang yang gemar akan kebersihan badan maka pikirannya akan dapat menjalani jalan Kebudhaan dan dapat menembus sifat mementingkan diri sendiri, serta memebersihkan pikiran-pikiran yang cemar dan nafsu-nafsu jahat. Siapapun yang berfikirkan tentang usaha-usaha untuk memperoleh kedamaian, maka demikian ia akan mampu memelihara pikirannya siang dan malam dengan tekun dan waspada (Bukkyo, 1985:54).

Selama segala sesuatu yang ada di dunia ini, terjadinya disebabkan oleh adanya sebab musabab yang menumbuhkan keadaan-keadaan, karena itu tidak terdapat perbedaan-perbedaan yang nyata ada karena pikiran-pikiran orang yang berbeda dan pikiran orang yang bersifat diskriminasi.

Tidak ada perbedaan antara Timur dan Barat di langit. Sebaliknya, individu membuat perbedaan berdasarkan gagasan mereka sendiri, yang kemudian mereka anggap benar. Orang-orang membeda-bedakan untuk kesenangan mereka sendiri untuk menampilkan bilangan bergantian, meskipun bilangan matematika dari satu hingga bilangan tak hingga adalah bilangan lengkap dan tidak memiliki kuantitas pembeda sendiri. Tidak ada perbedaan antara proses penghidupan dan perkembangan dalam keseluruhan proses yang diwariskan untuk mencapai keharmonisan. Manusia membedakan dengan mengklaim bahwa yang satu adalah kelahiran dan yang lainnya adalah kematian. Ketidakpedulian tidak ada perbedaan antara benar dan salah, tetapi membuat perbedaan untuk kesenangan bodoh mereka. Sang Buddha menghindar dari

diskriminasi ini dan memandang dunia seperti masa lalu yang mendung. Bagi Sang Buddha, setiap pertanyaan yang pasti adalah khayalan. Dia tahu bahwa apa yang dipegang dan dilemparkan oleh pikiran itu tidak berwujud. Dengan demikian, ia menjauhkan diri dari jebakan yang mengarah pada fantasi dan pemikiran yang diskriminatif (Bukkyo, 1985:56).

Tidak dibenarkan untuk percaya bahwa ini adalah satu-satunya atau dunia yang sebenarnya. Sebagian orang membuat keputusan berdasarkan asumsi yang salah karena mereka mengira dunia itu benar-benar ada. Pilihan buruk bagi yang terlena menyebabkan mereka menderita karena dunia ini hanyalah mimpi atau ilusi. Sebaliknya, orang yang cerdas dapat terbebas dari penderitaan karena ia memahami bahwa dunia ini hanyalah ilusi dan bukan dunia yang sebenarnya.

A. A. *Dukkha* (penderitaan benar adanya)

“Apakah Kebenaran Mulia tentang Penderitaan? Dilahirkan adalah penderitaan, menua adalah penderitaan, sakit adalah penderitaan, berpisah dari yang dicintai ialah penderitaan, tidak mendapat yang diinginkan ialah penderitaan : singkatnya, kelima kelompok unsur di bawah pengaruh kemelekatan adalah penderitaan. Inilah Kebenaran Mulia tentang Penderitaan, yakni : penglihatan, pengetahuan, kebijaksanaan, pemahaman, dan terang yang terbit dalam diriku mengenai hal yang belum pernah terdengar sebelumnya. Kebenaran Mulia ini harus ditembus tuntas lewat memahami penderitaan sepenuhnya : demikianlah penglihatan, pengetahuan, kebijaksanaan, pemahaman dan terang yang terbit dalam diriku mengenai hal yang belum pernah terdengar sebelumnya. Kebenaran Mulia ini telah ditembus tuntas lewat memahami penderitaan sepenuhnya : demikianlah penglihatan, pengetahuan, kebijaksanaan, pemahaman dan terang yang terbit dalam diriku mengenai hal yang belum pernah terdengar sebelumnya”. (Samyutta Nikaya LVI, 11).

Kebenaran Mulia Pertama adalah bahwa hidup itu penuh dengan *dukkha*. Sekarang apa itu *dukkha*? Kebanyakan orang menerjemahkan kata Pali ini sebagai “penderitaan”, tapi ini hanya sebagian yang benar. Dan itu bisa menyesatkan. “*Suffering*” adalah kata bahasa Inggris yang sangat kuat. Sebagai manusia, mengatakan bahwa kita mengalami hari yang menegangkan di tempat kerja atau bahwa kita marah karena kehilangan *handphone* kita, atau bahwa kita menyesal tidak berbicara dengan orang yang

kita sukai. Hidup ini penuh dengan pengalaman yang tidak menyenangkan, tetapi menyebut itu sebagai penderitaan, sepertinya sedikit berlebihan.

Sang Buddha bermaksud seperti itu dengan *Dukkha*. Misalnya, kehilangan kunci rumah adalah *Dukkha*, tetapi juga kehilangan orang yang dicintai adalah *Dukkha*. Menyesali pilihan makan di siang hari adalah *Dukkha*, tetapi menyesali pernikahan yang buruk selama tiga puluh tahun juga merupakan *Dukkha*. Memiliki trauma seumur hidup juga adalah *Dukkha*. Intinya adalah *Dukkha* dapat diterjemahkan sebagai “penderitaan”, tetapi juga sebagai ketidakpuasan, ketidaknyamanan, *stress* berlebih. Semua hal ini adalah *Dukkha*, tetapi *Dukkha* adalah tak satu pun dari hal-hal yang telah disebutkan sebelumnya. *Dukkha* adalah kata yang jauh lebih dalam dan kompleks. *Dukkha* adalah kata yang digunakan dalam agama Buddha untuk menunjukkan realitas kehidupan yang mendalam, yaitu kita tidak pernah benar-benar mendapatkan apa yang kita inginkan.

Dan bahkan jika kita mendapatkan apa yang kita inginkan, kita selalu akhirnya kehilangan itu suatu hari nanti. Ini adalah Kebenaran Mulia Pertama dari agama Buddha. Tetapi bukan hanya hal-hal yang tidak menyenangkan yang merupakan *dukkha*. Sang Buddha memberi tahu murid-muridnya, bahwa bahkan kesenangan, baik materi maupun spiritual, adalah *Dukkha*. Kenikmatan yang anda alami saat orgasme adalah *Dukkha*. Kebahagiaan melihat anakmu lahir adalah *Dukkha*. Bahkan kesenangan mempelajari ajaran Buddha adalah *Dukkha* (Sitanggang et al., 2021). Karena tidak satu pun dari hal-hal ini yang bertahan lama. Sejenak kita berpikir, bahwa apa pun kebahagiaan dan kesenangan yang diraih dalam hidup, baik materi maupun spiritual, suatu saat semuanya akan hilang. Dan ketika sesuatu itu hilang, akan meninggalkan dengan rasa sakit karena terpisah darinya.

Dengan demikian, semua kebahagiaan dan kesenangan akan ditemukan di dunia yang mengandung benih *Dukkha* di dalamnya. Dan setiap orang akan mengalami *Dukkha* ini, jika tidak sekarang, lalu nanti. Ini bukan opini, tapi realitas kehidupan. Kebenaran Mulia Pertama dari Agama Buddha jauh lebih dalam dan lebih gelap daripada yang disadari kebanyakan orang.

Dikatakan bahkan apa yang manusia yakini adalah kebahagiaan hanyalah bentuk ketidakbahagiaan yang tertunda. Kesenangan hanyalah topeng rasa sakit; prestasi hanya topeng kekecewaan dan kebahagiaan topeng *Dukkha*. Sejenak kita berfikir, yang namanya kebahagiaan selalu datang dan pergi, tapi begitu juga ketidakbahagiaan. Mengapa Sang Buddha begitu memusatkan perhatian pada *Dukkha* dan tidak juga sebaliknya? Bukankah ini pesimistis yang tidak adil? Semua akan terjawab melalui Empat Kebenaran Mulia yang dimulai dari Kebenaran Mulia pertama, yaitu *Dukkha*.

Penulis juga akan mengatakan bahwa ada beberapa kebajikan dalam memusatkan perhatian pada sisi gelap kehidupan. Bagaimanapun, *Dukkha* adalah masalah universal menghadapi semua makhluk hidup, setiap saat dan di mana pun. Dalam bukunya, Rahula Walpola memberikan perumpamaan ketika seorang dokter mungkin secara serius membesar-besarkan sebuah sakit dan putus asa. Yang lain mungkin dengan bodohnya menyatakan bahwa di sana tidak ada penyakit dan tidak diperlukan pengobatan, sehingga menipu pasien dengan penghiburan palsu. Terbesit pikiran kita, mungkin menyebut yang pertama pesimistis dan yang kedua optimis. Keduanya sama-sama berbahaya. Tetapi dokter ketiga mendiagnosis gejalanya dengan benar, memahami penyebab dan sifat penyakitnya, melihat dengan jelas bahwa hal itu dapat sembuh, dan dengan berani memberikan pengobatan, sehingga menyelamatkan pasiennya. Sang Buddha seperti tabib terakhir (Rahula, 2007).

Tetapi, apa yang Sang Buddha lakukan setelah dia mengetahui bahwa keberadaan itu penuh dengan *dukkha*? Tentunya, pikiran yang lebih rendah di sini akan runtuh menjadi *nihilisme*. Lagi pula, jika ke mana pun manusia mencoba berpaling, yang ada hanya *dukkha* dan lebih banyak *dukkha*. Tetapi bagi Sang Buddha, bahkan ini bukanlah jalan keluar. Ajaran Sang Buddha, bagaimanapun juga, yakin akan hal itu realitas kelahiran kembali dan hukum *Karma*. Untuk menghabiskan nyawa seseorang sebagai tindakan kekerasan, hanya akan menempatkan anda dalam kehidupan selanjutnya yang jauh lebih buruk, di mana *Dukkha* bahkan lebih intens. Jadi, terperangkap dalam labirin *Dukkha* yang tak berujung. Lantas, apa yang mungkin dapat dilakukan Sang Buddha untuk memperbaiki keadaannya? Beliau melakukan apa yang disarankan untuk manusia

semua lakukan. Dia mengarahkan pikirannya yang terlatih secara khusus pada *Dukkha*. Dia melihat, dan melihatnya secara jauh sampai ke dalam.

Kebenaran Mulia Pertama dengan ketiga aspeknya adalah : “Ini ada penderitaan, *dukkha*. *Dukkha* harus dipahami. *Dukkha* telah dipahami”. Ini sebuah ajaran yang sangat cerdas karena diungkapkan dalam rumusan sederhana yang mudah diingat, dan berlaku serta bisa diterapkan untuk semua yang manusia alami, lakukan atau pikir mengenai hal lampau, sekarang atau yang akan datang (Ajahn, 2007:37).

Manusia pada umumnya memiliki ikatan yang sama melalui penderitaan, atau *Dukkha*. Semua orang, di mana saja, menderita. Orang-orang telah menderita di masa lalu, di India kuno, di Inggris kontemporer, dan mereka akan terus menderita di masa depan. “Apa kesamaan antara Ratu Elizabeth dan saya?” Keduanya sama-sama dirugikan. “Apa kesamaan kami dengan para tunawisma di Charing Cross?” sama-sama menahan rasa sakit. Setiap lapisan umat manusia dipengaruhi oleh penderitaan, dari yang kaya dan berkuasa hingga yang miskin dan kehilangan haknya. Penderitaan dialami oleh semua orang, di mana saja. Semua orang menyadari bahwa inilah yang mengikat semuanya. (Ajahn, 2007:37).

Sekitar sepuluh tahun yang lalu, Bhikku Ajahn Sumedho menceritakan pengalamannya menonton sebuah film di London. Dengan menampilkan ibu-ibu Rusia dengan bayi mereka dan para ayah yang mengajak anak-anak mereka piknik, film ini berusaha untuk menunjukkan bahwa orang Rusia juga manusia biasa. Penggambaran orang Rusia seperti itu jarang terjadi pada saat itu, karena sebagian besar propaganda Barat menggambarkan mereka sebagai reptil yang berhati dingin atau monster besar yang tidak lagi dianggap sebagai manusia. Karena memiliki perasaan terhadap penderitaan yang sama, membuat lebih sulit untuk menyakiti atau membunuh orang lain. Oleh karena itu, jika seseorang ingin membunuh orang lain, mereka harus percaya bahwa orang tersebut memiliki penderitaan yang sama dan cobalah saling mengerti satu dengan yang lain. Mereka harus berpikir bahwa kejahatan ada pada manusia dan pantas untuk memberantasnya. Mereka percaya bahwa mereka memiliki pembenaran untuk

menyerang atau membunuh karena gaya berpikir semacam begini. Namun, keinginan untuk menyakiti orang lain akan berkurang dan tujuan itu akan menjadi tantangan untuk dicapai jika kita ingat bahwa kita semua menderita karena hal yang sama (Ajahn, 2007:38).

Kebenaran Mulia yang pertama sebenarnya tidak menyatakan bahwa segala sesuatu adalah penderitaan. Sangatlah penting untuk diingat bahwa Kebenaran Mulia bukanlah suatu sistem filosofis yang menyatakan kebenaran mutlak, tetapi lebih merupakan suatu cermin atau pengamatan terhadap kenyataan. Kebenaran Mulia tidak boleh dipandang sebagai kebenaran absolut yang tidak dapat diubah, tetapi lebih sebagai realitas yang harus dipertimbangkan dan dialami. Banyak orang modern berjuang untuk memahami Kebenaran Mulia dengan benar karena mereka secara keliru mempercayainya sebagai kebenaran metafisik yang obyektif.

Kebenaran Mulia yang Keempat, yaitu jalan menuju lenyapnya penderitaan akan dibahas. Hal ini menunjukkan bahwa Kebenaran Mulia yang Pertama tidak dimaksudkan untuk menjadi analisa yang komprehensif atau definitif dari penderitaan secara umum. Bagaimana mungkin seseorang yang mengalami penderitaan total hanya memiliki jalan yang sempit dan terbatas untuk melarikan diri? Sudut pandang seperti itu tidak dapat diterima oleh akal sehat. Buddha mengajarkan bahwa “segala sesuatu adalah penderitaan”, walaupun orang lain memiliki penafsiran yang lebih terbatas terhadap Kesunyataan Mulia yang Pertama. Meskipun Kebenaran Mulia yang Pertama adalah sebuah komponen dari proses yang lebih besar dalam memahami penderitaan dan bagaimana ajaran Buddha dapat meringankannya, sudut pandang ini sering kali dipandang sebagai kesimpulan yang pasti (Ajahn, 2007:39-40).

Secara sederhana, *Dukkha* berarti “tidak dapat memuaskan” atau “tidak dapat menanggung atau menahan apa pun”. *Dukkha* terus bergeser dan tidak dapat benar-benar memuaskan atau memberi kita kegembiraan. Alam semesta inderawi tidak lebih dari getaran. Jika kita hanya bisa menemukan kepuasan di alam indera kita, itu mungkin akan menjadi hal yang mengerikan. Karena kita akan selalu terikat olehnya dan tidak akan

pernah bisa melampauinya. Kita akan mulai mencari jalan keluar begitu kita menyadari *dukkha*, untuk melepaskan diri dari penjara permanen di alam inderawi (*sensory consciousness*) saja (Ajahn, 2007:40).

Sangatlah penting untuk mempertimbangkan benang merah Kebenaran Mulia yang pertama. Fakta ini dinyatakan dengan cukup ringkas: “ada penderitaan” sebagai lawan dari “saya menderita”. Refleksi ini jauh lebih cerdas dari sudut pandang psikologis. Penderitaan kita terkadang diartikan sebagai “Saya benar-benar menderita.” Saya sangat menderita, dan saya tidak ingin lebih menderita lagi. Memang, manusia telah lama dikondisikan dengan cara ini, karena lingkungan kita telah membentuk kita sejak kecil. Hal ini dikenal dalam ajaran Buddha sebagai *karma*, atau dorongan energi kebiasaan.

Namun, beberapa orang hanya menafsirkan Kebenaran Mulia yang Pertama dengan mengatakan bahwa “segala sesuatu adalah penderitaan,” seperti yang diajarkan oleh Buddha. Pandangan ini sering dianggap sebagai kesimpulan akhir, tetapi pada kenyataannya, Kebenaran Mulia yang Pertama adalah langkah pertama dalam memahami penderitaan dan menemukan cara untuk mengakhirinya melalui ajaran Buddha. Hal ini membawa manusia pada Kebenaran Mulia Keempat, yang merupakan jalan yang menuntun mereka pada akhir penderitaan. Hal ini menunjukkan bahwa Kebenaran Mulia yang Pertama bukanlah penjelasan yang lengkap tentang penderitaan itu sendiri, karena apabila seseorang mengalami penderitaan yang besar, pasti ada jalan keluar yang jelas, bukan hanya jalan yang kecil atau sempit.

Manusia patutnya menyadari adanya rasa sakit agar terbebas dari sebuah penderitaan. Akan tetapi, dalam meditasi *Buddhist*, diketahui bahwa “ada penderitaan” dan bukannya “saya menderita”. Karena pemahaman ini tidak mengidentifikasikan diri dengan masalah tersebut, melainkan mengakui keberadaannya. Sebuah istilah yang relatif unik dalam ajaran Buddha, “terampil” mengacu pada kecerdasan spiritual, yang merupakan kemampuan untuk memilih atau menggunakan strategi yang menguntungkan (Ajahn, 2007:43).

Hal ini memicu semua anggapan mendasar tentang siapa diri kita. Kecenderungan mental bawah sadar yang langsung ingin menganggap bahwa kita memiliki diri “aku” yang solid sebagai tokoh utama (atau korban) dari pengalaman-pengalaman kita sendiri. Cara berpikir (pengalaman) kita cenderung sempit, kaku, mencengkeram, tegang, dan menjengkelkan. Karena ketidaktahuan mental ini, tidak dapat menjadi *flexible*, luas, dan santai mengenai diri sendiri, dan sangat sulit untuk mendapatkan perspektif yang luas dari pemikiran seperti itu.

Karena pikiran atau sentimen mengenai permasalahan yang dialami, dapat dengan mudah membuat kita merasa tertekan atau membuat kita mengutuk dan mengkritik diri kita sendiri. Hal ini tentu berdampak pada kondisi mental yang menjadi tidak stabil. Alih-alih mengamati, menyaksikan, dan memahami segala sesuatu sebagaimana adanya, kita memiliki kecenderungan untuk melekat dan mengidentifikasikan diri dengan hal-hal tersebut. Namun, dengan pemahaman ini, manusia semakin terbuka dan telah menghilangkan atau setidaknya mengurangi semua asumsi tersembunyi tentang dirinya masing-masing. Ketika seseorang dapat dengan mudah mengakui bahwa ada sensasi kebingungan, ada keserakahan, atau ada kemurkaan. Ini berarti bahwa segala sesuatunya tercermin secara jujur.

Oleh karena itu, seseorang harus melihat masalah atau tantangan yang dihadapi sebagai sesuatu yang bersifat sementara, tidak memuaskan, bukan merupakan cerminan diri kita yang sebenarnya, dan bukan sebagai kegagalan pribadi. Tanpa membuat asumsi yang salah, seseorang harus terus memikirkan masalah-masalah ini dan menerimanya apa adanya. Orang-orang biasanya mendekati kehidupan dengan pola pikir, “Ini adalah masalah saya,” yang membuat mereka merasa seolah-olah mereka telah jujur dan menghadapi kenyataan. Namun, kebanyakan orang melanggengkan perspektif yang salah itu selama menjalani hidup dengan pemikiran tersebut. Pada kenyataannya, sudut pandang ini hanya berumur pendek, tidak memuaskan, dan pada akhirnya merugikan kesejahteraan manusia.

“Ini adalah penderitaan” merupakan pengakuan yang sangat akurat dan lugas bahwa ada ketidakbahagiaan saat ini. *Dukkha* tidak harus berupa kesedihan yang ekstrim; *Dukkha* dapat berupa apa saja, mulai dari kesedihan yang mendalam, keputusasaan, hingga rasa jengkel. Manusia tidak perlu hidup di dunia di mana perang masih terjadi. Seorang presiden pun bisa saja mengalami kesedihan. Setiap manusia pernah mengalami keputusasaan, atau paling tidak, jengkel pada kesedihan.

B. B. Samudaya (sumber penderitaan)

“Apakah Kebenaran Ariya tentang Sumber Penderitaan? Penderitaan bersumber pada kecanduan yang membentuk kembali makhluk-hidup dan disertai dengan kegemaran dan ketergila-gilaan, kegemaran pada ini dan itu: dengan kata lain, kecanduan akan kenikmatan indria, kecanduan untuk menjadi dan kecanduan untuk tak-menjadi. Tetapi dimanakah kecanduan ini muncul dan berkembang? Dimana saja ada yang tampaknya menarik dan menguntungkan, di sanalah kecanduan muncul dan berkembang. Inilah Kebenaran Ariya tentang Sumber Penderitaan: demikianlah pandangan, pengetahuan, kebijaksanaan, pemahaman dan cahaya yang timbul dalam diriku mengenai hal yang belum pernah terdengar sebelumnya. Kebenaran Ariya ini harus ditembus dengan meninggalkan sumber asal-penderitaan. . . . Kebenaran Ariya ini telah ditembus dengan meninggalkan sumber asal-penderitaan: demikianlah pandangan, pengetahuan, kebijaksanaan, pemahaman dan cahaya yang timbul dalam diriku mengenai hal yang belum pernah terdengar sebelumnya (Samyutta Nikaya LVI, 11).

Kebenaran Mulia Kedua berbicara tentang penyebab dan asal usul *Dukkha*, yaitu *Trsna* (kedahagaan/kehausan). “Haus” yang dimaksud dalam pengetian ini adalah nafsu keinginan, kecanduan, ketergila-gilaan. Kebenaran Mulia Kedua menyatakan bahwa ada sumber penderitaan. Sumber penderitaan itu adalah kemelekatan kepada tiga jenis nafsu. Nafsu kenikmatan indria (*kama tanha*), nafsu menjadi (*bhava tanha*) dan nafsu menyingkirkan (*vibhava tanha*). Sumber penderitaan merupakan kemelekatan pada nafsu-nafsu keinginan (Ajahn, 2007:65).

Trsna atau nafsu keinginan menjadi hal mendasar yang perlu dipahami. *Kama Tanha*, yaitu nafsu yang dimaksud merupakan nafsu menginginkan kenikmatan *indria*, entah melalui tubuh atau *indria* lainnya dan selalu mencari sesuatu yang membuat nafsu gairah untuk menyenangkan indra. Itulah yang dimaksud dengan *Kama Tanha*. Terkadang hal-hal seperti ini, seringkali terjadi di kehidupan manusia. Seperti ketika

sedang makan dan rasa makanannya sangat enak sekali. Keinginan untuk menambah porsi makan, semakin meningkat. Sesuatu yang nikmat, membuat kita berkeinginan untuk menambah dan merasakan kenikmatan itu secara berlebih (Ajahn, 2007:66).

Ketika seseorang punya perasaan ingin mendapatkan sesuatu yang lebih dari yang dirasakannya sekarang, mereka cenderung terperangkap dengan jiwa ambisi yang tinggi dalam mencapai nafsu keinginan untuk “menjadi sesuatu”. Fenomena ini sebagai rasa ingin untuk menjadi sesuatu yang lain dari keadaan sekarang. Ini lah yang dimaksud dengan *bhava tanha* (nafsu menjadi) (Ajahn, 2007:67).

Tidak sedikit, kita merasakan ambisi yang tinggi untuk menjadi sesuatu yang kita inginkan, tapi nyatanya gagal untuk mendapatkannya. Timbullah rasa kekecewaan pada diri kita. Maka timbullah rasa keinginan untuk menyingkirkannya (*vibhava tanha*). Keinginan untuk menyingkirkan penderitaan, menyingkirkan rasa cemburu, rasa kecewa, gelisah dan cemas, merupakan refleksi akan *vibhava tanha* (Ajahn, 2007:67).

Nafsu-nafsu keinginan harus dibiarkan berlalu. Melepaskan dan biarkanlah nafsu keinginan itu pergi. Melalui Kebenaran Mulai kedua ini, manusia bisa mengenal tentang masing-masing nafsu keinginan mereka rasakan. Seseorang berambisi untuk bisa berperilaku baik yang berujung pada rasa ingin dipuji oleh orang lain, tidak lain tidak bukan merupakan wujud dari *bhava tanha* (nafsu menjadi) (Ajahn, 2007:67).

Sepertinya butuh waktu yang sangat panjang sampai kita bisa menyingkirkan penderitaan, rasa cemas, sedih, gelisah. Sampai mungkin kita bisa membenci hal tersebut untuk menghindarinya. Jangan sampai hal ini membuat kita *stress* berkepanjangan dan membenci diri sendiri. Prinsip *Dhamma* tidaklah demikian. Coba lah untuk berlatih melihat semua ini sebagai buah pikir yang telah terkondisi. Semua hal itu, tidak ada yang kekal dan nafsu keinginan bukanlah diri kita yang sebenarnya. Melainkan hanya kebiasaan mental saja yang cenderung bereaksi oleh karena kebodohan. Kekuatan dari nafsu keinginan hanya berlaku ketika kita mempercayai dan menggemnya serta bereaksi pada nafsu. Coba untuk memahami keberadaan nafsu keinginan, sebagaimana adanya. Sehingga bisa perlahan melepas dan mulai membiarkannya berlalu.

Pada umumnya manusia berusaha menggenggam penderitaan, disitulah mereka menderita. Nafsu keinginan bersifat alamiah, dalam artian semua orang pasti memilikinya. Dan bukan kebetulan kedua kata itu terdengar sangat mirip. 'Haus' sebenarnya berasal dari *trnsa* dan keduanya memiliki arti yang sama. Jadi apa yang dimaksud Sang Buddha dengan 'haus' dan mengapa dia melihatnya sebagai penyebab *dukkha*? Mari berpikir semua pengalaman buruk yang pernah dialami, tidak peduli seberapa besar atau kecilnya. Perpisahan, kecelakaan mobil, ujian yang gagal, sampai kepada pemakaman, tidak peduli seberapa berbedanya, ini semua memiliki satu kesamaan, yaitu dalam setiap kasus, manusia menginginkan pengalaman menjadi berbeda dari yang sebenarnya. Ini adalah kehausan, keinginan mendasar untuk realitas menjadi berbeda dari sebelumnya. Cermati secara seksama, bukan "haus" akan hal-hal yang salah, tetapi kehausan itu sendiri yang menciptakan *Dukkha*.

Seorang *Bhikkhu* haus akan pencerahan, sepasang kekasih yang haus akan nafsu pada kekasihannya, seorang wanita haus akan seorang anak, seorang pedagang berkeinginan lebih dan tidak puas karena gaji yang terlalu kecil serta menginginkan lebih. Sebagian orang haus akan cinta, tapi Sebagian yang lain karena sangking kecintaan, mereka bisa menjadi benci. Rasa haus selalu menjadi asal mula *Dukkha*. Apa pun yang bersifat 'haus' akan sesuatu, dapat membawa kita kepada *Dukkha*. Karena belum memiliki, dan rasa ingin memiliki yang begitu kuat. Bahkan jika seseorang mendapatkan apa yang diinginkannya, itu tidak pernah sebagus seperti yang dibayangkannya. Bahkan jika apa yang kita capai sebagus yang dibayangkan, atau bahkan jika itu lebih baik, tetap saja itu tidak pernah bertahan lama. Begitu banyaknya keinginan secara berkelok-kelok yang hadir pada hidup kita, tapi itu semua menuju gerbang *Dukkha*. Tidak lain tidak bukan, hanya membuat semua menjadi lebih buruk.

Trnsa atau haus adalah kecanduan. Ketika keinginan kita membuat kita tidak puas, kita tidak akan pernah menyerah untuk mendapatkannya. Sebaliknya, kita merasa bahwa hanya menginginkan dan mencapai hal-hal lain, dapat membawa kita pada kebahagiaan abadi (Ajahn, 2007:70). Tentu saja, ini tidak akan pernah terjadi. Setiap keinginan datang dengan janji yang lebih baik. Tapi, keinginan itu seperti monster dalam

mitologi Yunani yaitu Hydra yang berbentuk seperti ular. Cerita Hercules yang bertarung dengannya memiliki kesulitan. Ketika memotong salah satu kepalanya, dua kepala baru akan tumbuh menggantikannya (Denny, 2025). Setiap keinginan adalah bahan bakar untuk keinginan yang lebih banyak lagi sampai semua manusia terbakar dalam api *Dukkha*. Dalam Khotbah Sang Buddha berkata kepada muridnya para murid tentang api bahwa,

“*Semuanya terbakar, para bhikkhu. Semua terbakar*” (*Samyutta Nikāya* 35.28)(Mahathera, n.d.).

Sekarang, Sang Buddha membedakan beberapa keinginan lebih baik dari yang lain. Misalnya, keinginan untuk menjadi lebih baik, orang yang lebih bertanggung jawab lebih produktif dan tidak terlalu berbahaya daripada keinginan untuk minum alkohol. Tapi, saat seseorang bergerak di sepanjang jalan kebangkitan, seseorang harus belajar untuk melepaskan dirinya sendiri bahkan dari ambisi spiritualnya. Hal yang menakutkan adalah Sang Buddha merancang ajarannya sedemikian rupa sehingga seseorang perlu mempelajari semuanya melalui latihan yang keras dan Panjang. Lalu kemudian seseorang harus melepaskan sepenuhnya. Sang Buddha mengungkapkan hal ini dalam ajarannya yang terkenal, yaitu rakit. Dia menggambarkan ajarannya sebagai rakit yang manusia gunakan untuk menyeberangi sungai yang berbahaya. Tapi apa yang harus dilakukan setelah seseorang mencapai dengan selamat pantai yang jauh? Apakah akan membawa rakit selamanya? Tentu saja tidak. Ini hanya akan mempersulit anda untuk pergi lebih jauh. Sama halnya dengan *Dhamma*, ajaran dari Yang Terbangun (Dhammaraja, 2024).

Pada awalnya manusia harus berusaha keras untuk belajar tentang *Trsna* dan itu akan menyelamatkannya dari banyak penderitaan. Tetapi begitu kita cukup mahir, itu akan berhasil dan sampai pada kemajuan untuk tetap terikat pada ajaran, konsep, dan praktik-praktik yang diajarkan oleh Sang Buddha. Kritik yang sering muncul terhadap doktrin *Buddhist* adalah sebagai berikut: “Jika hasrat sangat buruk bagi anda, mengapa umat Buddha memberi tahu anda nirwana sangat diinginkan?” Pertanyaan ini mungkin tampak seperti menunjuk ke beberapa kesalahan dalam ajaran Buddha, tetapi pertanyaan itu sendirilah yang salah penegertian. Ini seperti bertanya “Kapan api padam, kemana

perginya” Ini adalah pertanyaan yang tidak valid. Pertanyaan tersebut menggunakan kata-kata dalam cara yang tidak masuk akal yang tampaknya hanya masuk akal jika tidak mengetahui arti sebenarnya. Jika diketahui apa artinya api padam, orang tidak akan bertanya kemana perginya api itu. Demikian pula, jika seseorang memiliki gagasan tentang apa itu *nirwana* adalah, orang tidak akan mengatakan itu adalah objek keinginan. Lantas apa yang dimaksud dengan *nirwana*? Dan jika itu adalah puncak dari praktik *Buddhist*, bagaimana mungkin itu tidak menjadi objek keinginan? Untuk menjawabnya, kita perlu memahami Kebenaran Mulia yang Ketiga (Ajahn, 2007:83).

Ketika telah memahami sumber penderitaan, telah ditemukan dan bisa membedakan sumber masalahnya adalah terlalu terikat dengan nafsu keinginan. Ketika itu terikat dengan nafsu keinginan, yang terjadi adalah terlena dengan nafsu keinginan itu sendiri. Timbullah pemikiran tentang “aku dan segalanya adalah milikku”. Cobalah untuk mengenal nafsu keinginan masing-masing. Setelah sudah memahaminya dengan baik, maka tidak akan hadir sifat “melekat” padanya.

Sampailah pada realisasi bahwa keinginan nafsu ini, bisa dimengerti dan dibiarkan sebagaimana adanya. Yang perlu dipahami ketika kita terikat atau melekat pada sesuatu dan kita membiarkannya, bukan berarti kita membuangnya. Cara melepaskan sesuatu yang melekat dengan kita, tidak bisa diuraikan dengan kata-kata, melainkan dengan tindakan yang nyata. Terkadang, manusia tidak pernah menyadari, bahwa penderitaan itu tercipta karena keinginan mereka sendiri. Padahal seseorang tidak akan pernah bisa menjadi sosok *ideal*, seperti yang diinginkan.

Manusia cenderung memaksakan kehendaknya sendiri. Belajarlah untuk memahami, bahwa segala sesuatu tidak pernah bisa hadir mengikuti *ego* kita. Bagi umat Buddha, praktik *Dhamma* mengajarkan untuk melepas nafsu keinginan melalui Kebenaran Mulia Kedua. Bukan hanya pelepasan yang kita rasa secara teori, melainkan praktek nyata pengetahuan langsung.

C. C. *Nirodha/Nibbana* (lenyapnya penderitaan)

“Apakah Kebenaran Ariya mengenai Berakhirnya Penderitaan? Kebenaran Ariya ini adalah luruh tanpa sisa dan berakhirnya kecanduan (*tanha*) yang sama itu; penolakan, penyerahan, peninggalan dan pelepasannya. Tetapi bagaimanakah keserakahan ditinggalkan dan diakhiri? Kapanpun timbul sesuatu yang tampaknya menarik dan menguntungkan, maka ditinggalkan dan diakhiri. Inilah Kebenaran Ariya mengenai Berakhirnya Penderitaan: demikianlah pandangan, pengetahuan, kebijaksanaan, pemahaman dan cahaya yang timbul dalam diriku mengenai hal yang belum pernah terdengar sebelumnya. Kebenaran Ariya ini harus ditembus dengan mencapai Berakhirnya Penderitaan Kebenaran Ariya ini telah ditembus dengan mencapai Berakhirnya Penderitaan: demikianlah pandangan, pengetahuan, kebijaksanaan, pemahaman dan cahaya yang timbul dalam diriku mengenai hal yang belum pernah terdengar sebelumnya (*Samyutta Nikaya LVI, 11*).

Mengembangkan pikiran reflektif melalui ajaran Sang Buddha bertujuan untuk melepas pemikiran yang salah (delusi-delusi). *Karma* baru akan tercipta yang akan memperkuat kebiasaan mental seseorang terjadi ketika dia tidak memilih penyakit itu bisa berakhir. Ketika seseorang mencoba menggemang erat, dan melipatgandakan nafsu keinginannya, yang terjadi adalah semuanya menjadi sangatlah rumit. Segala kerumitan yang terjadi hanya akan berlangsung secara berulang-ulang. Patutnya para manusia dapat memahaminya dengan cara mendalam, berkontemplasi. Penting untuk dipahami, bahwa nafsu keinginan dan segala rasa takut yang dialami, tidaklah bersifat kekal. Ketika sudah sampai pada tahap kemelekatan itu lenyap, pengalaman selanjutnya adalah *nirodha* (berakhirnya penderitaan). *Nirodha* merupakan kata lain dari *Nibbana*. Ketika sudah melepas sesuatu dan membiarkannya pergi, maka yang tersisa adalah kedamaian (Ajahn, 2007:83).

Proses kelahiran dan kematian ini berlangsung terus tanpa berhenti sampai arus ini dibelokkan ke *Nibbanadhatu*, tujuan akhir umat Buddha. Istilah Pali “*nibbana*” berasal dari kata *ni* dan *vana*. *Ni* merupakan partikel negatif, sedang *vana* berarti nafsu atau keinginan. “disebut *nibbana*, karena terbebas dari nafsu yang disebut *vana*, keinginan “. Secara harfiah, *nibbana* berarti terbebas dari kemelekatan (Silva, 2008).

Roda perputaran tentang kelahiran dan kematian yang tak pernah selesai akan selalu berjalan sampai pada akhirnya berhenti pada sungai yang dialihkan ke *Nibbanadhatu*, tujuan akhir dari ajaran Buddha. Siklus kehidupan dan kematian ini akan terus berlanjut. Kata *ni* dan *vana* adalah akar dari kata Pali “*nibbana*”. *Vana* menandakan nafsu atau keinginan, dan *Ni* mewakili partikel negatif. “Ia bebas dari nafsu, atau *vana*, keinginan, itulah sebabnya ia disebut *nibbana*.” *Nibbana* secara harfiah diterjemahkan menjadi “kebebasan dari kemelekatan” (Silva, 2008).

Definisi lain dari *Nibbana* adalah pemusnahan ketidaktahuan, kebencian, dan keserakahan. “Seluruh dunia terbakar,” kata Buddha. Apa yang membakarnya? Terbakar oleh api kelahiran, usia tua, kematian, penderitaan, kesedihan, tangisan, dukacita, dan keluhan; oleh api keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin (Mahathera, n.d.).

Karena *Nibbana* berada di luar pemahaman duniawi kebanyakan orang, *Nibbana* tidak boleh ditafsirkan sebagai kekosongan atau kemusnahan. Seperti contoh, karena orang buta tidak dapat melihat cahaya, maka mustahil untuk menyatakan bahwa cahaya itu tidak ada. Seperti dalam kisah terkenal tentang seekor ikan dan teman kura-kuranya (*kacchapa jataka*), yang menyatakan dengan sombongnya bahwa tidak ada daratan (Bodhigiri, n.d.).

Dalam ajaran Buddha, *Nibbana* adalah suatu keadaan yang sulit untuk digambarkan secara tepat daripada keadaan kosong atau hampa. “Tidak berinkarnasi, tidak tercipta, tidak terlahir” adalah bagaimana *Nibbana* digambarkan. *Nibbana* sangat penuh sukacita (*sukha*), tenang (*santi*), dan abadi (*dhuva*). Dalam *Nibbana*, tidak ada yang “diabadikan” atau “dimusnahkan”. *Sa-upādisesa Nibbāna* dan *Anupādisesa Nibbāna* adalah dua bentuk *Nibbana* yang dibedakan dalam kitab suci. *Sa-upādisesa Nibbāna* dicapai dalam keadaan *Nibbāna* ketika seseorang masih hidup. Pada titik ini, tubuh dan jejak-jejak kondisi material (*rupa-khandha*) masih ada, tetapi kekotoran batin (*kilesa*) atau kotoran batin telah lenyap. Namun, batin tidak lagi mencari bahan bakar untuk “api penderitaan” dan bebas dari kemelekatan dan nafsu. Ini adalah *Nibbāna* yang tersisa, atau perasaan pembebasan yang terjadi selama hidup. *Anupādisesa Nibbāna* keadaan *Nibbāna*

yang mengikuti kematian jasmani seorang *arahat*, yang juga dikenal sebagai *parinibbāna* (kematian terakhir). Pada titik ini, tidak ada lagi kemelekatan atau eksistensi yang tersisa, dan semua kondisi-kondisi material dan mental yang terhubung dengan eksistensi fisik telah lenyap sepenuhnya. Ini mengacu pada pemusnahan total semua bentuk kehidupan yang terhubung dengan siklus kelahiran-kematian. Ini bukanlah dua jenis Nibbana, karena hanya ada satu. Perbedaan nama menunjukkan apakah Nibbana itu diperoleh sebelum atau sesudah kematian (Widiadharna et al., 2023).

Nibbana bukanlah suatu tempat seperti surga, dan juga bukan termasuk roh yang abadi. Manusia harus mengandalkan diri mereka sendiri untuk mencapai *Nibbana*. *Dhamma* ataupun *nibbana*, dapat dicapai oleh semua orang. *Nibbana*, suatu keadaan di atas keduniawian (*lokuttara*), dapat dihasilkan dari kehidupan ini. Ajaran Buddha tidak mengajarkan bahwa seseorang harus hidup di alam yang berbeda untuk mencapai tujuan akhir ini. Di sinilah gagasan *Buddhist* tentang *Nibbana* berbeda dengan gagasan *non-Buddhist* tentang kebahagiaan abadi, yang hanya dapat dicapai setelah kematian atau melalui penyatuan dengan Tuhan atau Makhluk Tertinggi di alam baka. Hal ini disebut sebagai *Sa-upadisesa Nibbanadhatu*, ketika *Nibbana* dicapai dalam kehidupan ini. *Anupadisesa Nibbanadhatu* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan keadaan dimana seorang *Arahat* meninggal dunia setelah tubuhnya dihancurkan dan tidak ada lagi kehidupan jasmani yang tersisa. Menurut metafisika, *Nibbana* adalah ketiadaan penderitaan. *Nibbana* adalah lenyapnya egoisme dari sudut pandang psikologis. Dari sudut pandang etika, *Nibbana* adalah lenyapnya kebodohan, kebencian dan keserakahan (Mahathera, n.d.).

Setelah kematian, apakah seorang *Arahat* masih ada? *Arahat* yang tidak terbebani oleh lima kelompok kemelekatan (*khandā*) adalah sedalam dan tak terhitung seperti *samudera*, demikianlah jawaban Buddha. Tidak dapat diterima untuk menyatakan bahwa ia akan bereinkarnasi. Juga tidak tepat untuk menyatakan bahwa ia tidak akan mengalami kelahiran kembali. Mustahil untuk menyatakan bahwa seorang *Arahat* dimusnahkan karena tidak ada yang dimusnahkan, atau bahwa mereka tidak terlahir kembali karena

semua kebutuhan yang membutuhkan reinkarnasi telah dilenyapkan (Y.M. Ajahn Chah, 2006).

Sebagai contoh, jika mempertanyakan apakah posisi elektron tetap sama, jawaban yang diberikan adalah “tidak”, menurut ilmuwan Robert Oppenheimer. Kita harus mengatakan “tidak” ketika ditanya apakah posisi elektron berubah dari waktu ke waktu. Kita juga harus mengatakan “tidak” ketika ditanya apakah elektron bergerak. Sang Buddha telah memberikan jawaban yang sama sewaktu ditanya mengenai kondisi-kondisi seorang *Arahat* setelah wafatnya (Mahathera, n.d.)

Penyakit yang dimiliki setiap orang, rasa haus, adalah hasil dari Kebenaran Mulia Kedua, jika Kebenaran Mulia Pertama memberikan kita gejala, *Dukkha*. Setelah itu, dua Kebenaran Mulia lainnya akan menjelaskan kemungkinan penyembuhan diri sendiri dan solusinya. Kebenaran Mulia yang Ketiga, pada kenyataannya, merupakan salah satu pernyataan yang paling mencengangkan dan menggembirakan yang pernah dinyatakan. Ini adalah pernyataan bahwa seseorang dapat secara total dan permanen melenyapkan *Dukkha*. Pengalaman Buddha segera setelah terbangun di bawah pohon *Bodhi* memunculkan Kebenaran Mulia yang Ketiga. Pada saat itu, beliau menyadari bahwa beliau benar-benar bebas dari semua *Dukkha* dan semua *Trsna* (kehausan). Gagasan atau konsep ini tidaklah abstrak. Pada kenyataannya, ini adalah sesuatu yang bahkan lebih nyata daripada apa yang biasanya kita anggap nyata dalam kehidupan sehari-hari. Buddha menemukan kenyataan yang lengkap, yang apabila kita memiliki mata untuk mengenalinya, hadir di mana-mana dan setiap saat (Silva, 2008).

Sang Buddha menyebutnya *nirvana*. *Nirvana* tidak hanya sulit, tetapi juga tidak mungkin untuk menjelaskan dengan kata-kata. Tetapi *Nirvana* adalah apa yang ada di balik semua penampilan. Hal ini membuat sebagian orang merasa tidak nyaman. Filsuf besar Jerman Friedrich Nietzsche pernah menulis bahwa “Penjelasan mistik dianggap mendalam. Yang benar adalah bahwa mereka bahkan tidak dangkal” (Wibowo, 2004).

Untuk memahami *Dhamma*, manusia harus mengizinkannya apa yang membingungkan di dalamnya mungkin hanya Sang Buddha yang berbicara tentang

warna-warni yang belum dapat dilihat. Sikap ini akan memungkinkan seseorang untuk berdiskusi dengan sulit. Istilah-istilah seperti *Nirvana* bahkan jika tidak ada dari manusia biasa yang memahami sepenuhnya. *Nirvana*, menurut definisi, adalah akhir dari segalanya keinginan. Jadi, jika seseorang menginginkan *nirwana*, ia menginginkan *nirvana* gagasan yang salah dalam sebuah imajinasinya tentang seperti apa *Nirvana* itu. Ini juga adalah sesuatu yang harus dilepaskan *Dukkha* untuk mengakhiri. Faktanya, bahkan keinginan untuk bebas dari *Dukkha* harus diakhiri, jika seseorang ingin *Dukkha* berakhir.

Nirwana adalah Kebenaran yang Mulia, itu adalah elemen fundamental dari realitas kita. Ketika kita hidup dalam ketidaktahuan *Nirvana* terdengar aneh dan aneh bagi kita. Tetapi orang yang telah melepaskan balok itu dari miliknya mata, orang yang telah mengembangkan kebijaksanaan, dapat melihat apa yang telah ada selama ini. Dan Sang Buddha tidak hanya memberi tahu orang-orang tentang hal itu *Nirvana* dan biarkan mereka menggantung. Tidak, seperti dokter yang baik, dia memberikan resep yang terperinci tentang bagaimana seseorang harus hidup untuk mengakhiri penyakit *Dukkha* (Silva, 2008).

Para pengikutnya mengumpulkan semua resep Sang Buddha memberi pada berbagai kesempatan. Para murid mula-mula menghafal dan mengatur ajaran-ajaran ini menjadi sebuah sistem yang mulai mereka sebut “jalan”. Sistem ini memiliki delapan komponen utama, dan jadi mereka menyebutnya ‘Jalan Mulia Berunsur Delapan’. Jalur inilah tepatnya yang Keempat dan Kebenaran Mulia terakhir (Ajahn, 2007:103).

D. D. Magga (jalan menuju lenyapnya penderitaan)

Apakah Kebenaran Ariya mengenai Jalan Menuju

Berakhirnya Penderitaan? Kebenaran Ariya ini adalah Jalan

Mulia Berunsur Delapan, yaitu: Pandangan Benar, Niat

Benar, Ucapan Benar, Perbuatan Benar, Penghidupan Benar,

Usaha Benar, Perhatian Benar dan Konsentrasi Benar.

*Inilah Jalan Mulia Menuju Berakhirnya Penderitaan:
demikianlah pandangan, pengetahuan, kebijaksanaan,
pemahaman dan cahaya yang timbul dalam diriku
mengenai hal yang belum pernah terdengar sebelumnya*

....

*Kebenaran Ariya ini harus ditembus dengan meng-kultivasi
Jalan [tersebut]*

*Kebenaran Ariya ini telah ditembus dengan meng-
kultivasi Jalan: demikianlah pandangan, pengetahuan,
kebijaksanaan, pemahaman dan cahaya yang timbul
dalam diriku mengenai hal yang belum pernah terdengar
sebelumnya. (Samyutta Nikaya 56, 11).*

Jalan Mulia Berunsur Delapan merupakan pernyataan dari Kebenaran Mulia Keempat. Jalan ini didasarkan pada gagasan bahwa ada dua jenis gaya hidup: yang menghasilkan *Dukkha* dan yang lainnya dapat mengurangi *Dukkha* hingga akhirnya lenyap selamanya. Perbedaan antara perilaku yang benar dan tidak benar ini tidak didasarkan pada sudut pandang pribadi Buddha. Sebaliknya, ini adalah gagasan yang hampir bersifat ilmiah dan didukung oleh bukti-bukti yang dapat diverifikasi sendiri. Menurut Buddha, kebanyakan orang hidup dalam khayalan dan berjalan dalam tidurnya melalui eksistensi. Oleh sebab itu, mereka tanpa sadar menjalani gaya hidup tertentu yang mengarah pada *dukkha* (Ajahn, 2007:105).

Ajaran Buddha pada dasarnya adalah sebuah panduan untuk menjalani kehidupan yang bermoral dan meminimalisir *Dukkha* baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Memiliki kebijaksanaan untuk menipu orang lain dan melihat melalui kata-kata dan tindakan itu dikenal sebagai “pandangan benar”. Apa yang dipuji masyarakat sebagai keberhasilan dan moralitas biasanya adalah kegagalan dan kekurangan yang tersembunyi, seperti halnya hari ini dan selalu demikian. Tidak ada aktivitas, kesenangan, atau

kekayaan materi yang dapat mengangkat kita dari *Dukkha*. Faktanya, hal-hal ini memiliki efek tertunda untuk menciptakan lebih banyak *Dukkha* (Ajahn, 2007:105).

Dibutuhkan kecerdasan untuk menyadari hal ini, dan itu adalah cara pandang yang benar. Pandangan yang benar diperlukan untuk niat yang benar. Seseorang tidak dapat membuat niat yang benar untuk dirinya sendiri, kecuali ia telah melihat segala sesuatunya sebagaimana adanya. Buddha melihat bahwa orang-orang menderita karena *Dukkha* dan kelaparan yang tak berkesudahan, oleh sebab itu tindakan yang paling bijaksana adalah berusaha menyembuhkan diri sendiri dan orang lain dari penyakit-penyakit ini. Cara seseorang berbicara, berbuat, dan hidup disesuaikan untuk membantu ia keluar dari labirin kelaparan dan *Dukkha* begitu anda memiliki niat yang benar dan melihat segala sesuatu sebagaimana adanya.

Tiga cabang terakhir dari kursus ini, yang sedikit lebih rumit, kemudian dicapai. Banyak orang, termasuk penulis sendiri, berpikir bahwa memahami ajaran Buddha tanpa melakukan meditasi adalah hal yang terbatas. Ini tidak berarti bahwa meditasi adalah satu-satunya jalan menuju *Nirvana*, tetapi meditasi merupakan langkah penting dalam mengubah cara pandang seseorang terhadap dunia.

Meditasi Buddhis diklaim sebagai referensi dalam tiga aspek terakhir dari Jalan Mulia Berunsur Delapan. Untuk saat ini, yang perlu diketahui adalah bahwa untuk memahami ajaran Buddha yang lebih dalam, seseorang harus berlatih dan mengubah pikiran mereka. Buddha adalah penyembuh pikiran dan jiwa, dan metode beliau untuk menyembuhkan pikiran manusia dari ketidaktahuan dan kehausan adalah melalui meditasi (Ajahn, 2007:107).

Dibutuhkan banyak usaha untuk menumbuhkan perhatian dan fokus untuk melihat kesalahpahaman yang merusak penilaian. Ini adalah konsentrasi, perhatian penuh, dan usaha yang tepat. Manusia tidak diberitahu apa yang harus dilakukan oleh Jalan Mulia Berunsur Delapan. Sebaliknya, jalan ini menggambarkan karakteristik dari seorang manusia yang sepenuhnya sadar. Sampai seseorang secara bertahap menjadi manusia yang sadar, yang dapat dilakukannya adalah berusaha untuk mereproduksi

deskripsi ini. Lebih jauh lagi, delapan komponen dari Jalan Mulia Berunsur Delapan tidaklah berurutan. Sebaliknya, mereka semua saling bergantung. Hanya ketika seseorang memiliki Kesadaran Benar, barulah ia dapat memiliki Pandangan Benar. Satu-satunya cara untuk memiliki Kesadaran Benar adalah dengan memiliki Konsentrasi Benar, dan seterusnya. Tidak hanya lebih sempurna dari apa yang dibayangkan, tapi lebih sempurna dari yang bisa dibayangkan (Parjono, 2022).

Apakah yang dimaksud dengan Jalan Mulia Beruas Delapan? Berikut merupakan Delapan Jalan Mulia Beruas Delapan, yaitu; 1. Pengertian benar (*samma ditthi*); 2. Pikiran benar (*samma sankappa*); 3. Ucapan benar (*samma vaca*); 4. Perbuatan benar (*samma kammanta*); 5. Penghidupan benar (*samma ajiva*); 6. Usaha benar (*samma vayam*); 7. Perhatian benar (*samma sati*); 8. Konsentrasi benar (*samma samadhi*) (Ida Bagus Wika Krishna, 2016:11).

Empat Kebenaran Mulia adalah bagian dari pemahaman yang benar, yang merupakan dasar dari ajaran Buddha. Memahami segala sesuatu dengan benar berarti melihat segala sesuatu sebagaimana adanya, bukan sebagaimana kelihatannya. Seperti yang dinyatakan dalam *Rohitassa Sutta*, (*Āṅguttara Nikāya 4.45*). Empat Kebenaran Mulia bergantung pada tubuh ini sepanjang dua depa dan kesadarannya. Hal ini pada dasarnya mencerminkan pemahaman yang benar tentang diri sendiri. Pemahaman Benar terjadi baik di awal maupun di akhir dari Delapan Faktor Jalan. Karena ia memberikan inspirasi dan bimbingan pada tujuh komponen lainnya dari Jalan, maka tingkat dasar dari Pemahaman Benar sangatlah penting. Latihan pemahaman benar menuntun secara langsung pada tingkat kemurnian pada tahap terakhir, dimana latihan ini berkembang menjadi kebijaksanaan pandangan terang sempurna (*vipassanāna panna*).

Pemahaman yang benar menuntun pada pemikiran yang benar. Sebagai hasilnya, dua tujuan dari *Samma Sankappa*, komponen kedua dari jalan utama, adalah untuk menghancurkan pikiran-pikiran jahat dan mengembangkan pikiran-pikiran baik. Dengan demikian, pemikiran yang benar terdiri dari tiga komponen, secara khusus: *Nekkhamma*, yaitu keegoisan sebagai lawan dari kemelekatan, dan melepaskan diri dari kegembiraan

hidup. *Abyapada*, yaitu kasih sayang, kebaikan, atau kelembutan yang berlawanan dengan permusuhan, kedengkian, atau kemarahan. *Avihimsa*, yaitu kasih sayang atau tidak kejam, lawan dari kebengisan atau kekejaman (Parjono, 2022).

Aspek selanjutnya adalah ucapan yang benar, yang merupakan hasil dari ide-ide yang benar. Berbicara dengan benar berarti menghindari penipuan, fitnah, bahasa yang kasar, dan obrolan yang tidak berguna. Tindakan yang benar harus mengikuti ucapan yang benar, yang meliputi tidak melakukan perbuatan asusila, mencuri, dan membunuh makhluk hidup. Pengembara spiritual bertujuan untuk meningkatkan penghidupannya dengan membersihkan pikiran, ucapan, dan tindakannya pada tingkat pertama. Ia melakukan hal ini dengan menjauhkan diri dari lima perdagangan yang dilarang bagi seorang *Buddhist*: perdagangan senjata, manusia, penyembelihan hewan, minuman keras, obat-obatan terlarang, dan racun (Parjono, 2022).

Perilaku munafik dan menggunakan cara-cara yang tidak beralasan untuk mendapatkan hakikat dasar dari keberadaan dianggap sebagai mata pencaharian yang tidak pantas oleh para *Bhikkhu*. Upaya untuk memberantas kejahatan yang telah terjadi, mencegah kejahatan terjadi, meningkatkan kebajikan yang belum muncul, dan mengembangkan kebajikan yang telah muncul terdiri dari empat kategori usaha yang benar. Kesadaran yang konstan terhadap tubuh, emosi, ide, dan objek mental seseorang dikenal sebagai perhatian penuh yang benar. Konsentrasi benar, yang merupakan penyatuan pikiran pada satu objek yang luar biasa dan mengarah pada *Jhana*, adalah hasil dari usaha benar dan perhatian penuh yang benar (Wikiwand, 2025).

Dua yang pertama dari delapan komponen Jalan Mulia ini dikategorikan di bawah bagian kebijaksanaan (*panna*), diikuti oleh bagian moral (*sila*) dan konsentrasi (*samadhi*). Akan tetapi, urutan perkembangannya adalah sebagai berikut: *Samadhi*, *Panna*, dan *Sila* (Parjono, 2022).

Langkah pertama dalam perjalanan menuju *Nibbana* adalah moralitas (*sila*). Seseorang akan mengembangkan empati dan kasih sayang kepada semua makhluk hidup, bahkan yang terkecil yang merangkak di bawah kakinya, jika ia menahan diri untuk tidak

membunuh atau melukai salah satu dari mereka. Ia akan menjadi jujur dalam segala hal yang dilakukannya dengan tidak mencuri. Ia akan menjadi kudus dan menahan diri dari perilaku tidak bermoral yang akan mengurangi rasa kemanusiaan. Alih-alih berbicara bohong, ia akan mengatakan yang sebenarnya. Ia akan menghindari zat-zat yang menyebabkan kecerobohan dan waspada serta teliti

Seseorang yang mengejar *Nibbana* harus mematuhi aturan-aturan dasar dari perilaku moral. Melanggar aturan-aturan ini berarti menghalangi perkembangan mental seseorang. Dengan mempraktekkan semua ini, seseorang dapat mencapai perkembangan yang mantap dan mudah.

Seorang pengembara spiritual akan maju dengan mengendalikan perkataan dan perbuatannya. Energi *kamma* dari murid yang sedang berjuang dapat menuntunnya untuk meninggalkan kesenangan duniawi dan mengadopsi gaya hidup *monastic* saat ia membuat kemajuan secara bertahap namun tetap dengan mengendalikan indera, ucapan, dan perilakunya. Kesadaran kemudian menyadarkannya bahwa:

“ *Kehidupan rumah tangga merupakan medan perjuangan. Penuh dengan kerja keras dan kebutuhan ; Tetapi menjalani kehidupan tanpa berumah tangga adalah bebas seperti udara terbuka* “ (Bodhi Penerjemah et al., 2022).

Namun demikian, tidak boleh disalahpahami bahwa setiap orang harus menjadi *bhikkhu* atau hidup membujang untuk mencapai tujuan akhir. Meskipun menjadi seorang *bhikkhu* mempercepat perkembangan spiritual seseorang, siapa pun dapat mencapai *Arahat* sebagai umat awam. Seseorang memasuki kehidupan selibat setelah mencapai *Anagami*, tahap ketiga dari kesucian. Pengembara spiritual tingkat lanjut kemudian beralih ke tingkat kedua dari jalan, latihan pengendalian dan pengembangan batin yang lebih tinggi (*Samadhi*), setelah membangun dasar yang kuat dalam moralitas.

Samadhi adalah kemampuan untuk memusatkan pikiran pada satu tugas dan mengabaikan semua hal lain yang tidak penting. Ada beberapa objek meditasi yang didasarkan pada kepribadian setiap orang. Metode paling sederhana untuk mencapai *Samadhi* adalah memusatkan perhatian pada pernapasan. Meditasi cinta kasih sangat

bermanfaat karena meditasi ini meningkatkan ketenangan dan kepuasan batin (Wikiwand, 2025).

Para bijak memberikan pujian yang tinggi terhadap pengembangan empat keadaan pikiran yang luhur: keseimbangan batin (*Upekkha*), kegembiraan simpatik (*Mudita*), welas asih (*Karuna*), dan cinta kasih (*Metta*). Dia harus mengevaluasi dengan hati-hati item-item meditasi dan memilih salah satu yang paling sesuai dengan kepribadiannya. Setelah memutuskan hal yang akan dipilih, ia bekerja tanpa lelah untuk memfokuskan pikirannya sampai ia sepenuhnya terserap dan masuk ke dalamnya, mencegah segala jenis ide lain memasuki kepalanya. Keinginan sensual, keengganan, kemalasan dan kelesuan, kegelisahan, kekhawatiran, dan keraguan adalah lima hal yang menghambat perkembangan mental (Dppwalubi, n.d.).

Ketika pada akhirnya seseorang mencapai fokus mental, dan dengan rasa kegembiraan yang tidak dapat dijelaskan, dia memasuki *Jhana* dan mengalami ketenangan dan ketentraman dari penyatuan mental. Seseorang dapat memperoleh lima kemampuan mental yang luar biasa (*abhinna*) setelah mencapai kondisi penyatuan mental ini: membaca pikiran (*Paracitta vijanana*), ingatan akan kelahiran-kelahiran sebelumnya (*Pubbenivasanussati-nana*), mata ilahi (*Dibbacakkhu*), dan berbagai kemampuan mental lainnya (*Iddhividha*). Namun penting untuk diingat bahwa menjadi seorang suci tidak harus memiliki kemampuan mental yang luar biasa ini. Masih ada kecenderungan laten dalam pikiran meskipun sekarang terlihat jelas. Karena *Samadhi* hanya mengistirahatkan nafsu-nafsu untuk sementara waktu. Kekotoran batin dapat muncul kapan saja.

Pengikisan nafsu melalui *Samadhi* dan penghilangan rintangan melalui *Sila* sangat membantu, tetapi hanya pandangan terang yang memungkinkan seseorang untuk melihat segala sesuatu sebagaimana adanya dan pada akhirnya sampai pada tujuan. Ini adalah tahap ketiga dan terakhir dari Jalan *Nibbana*.

Sang Buddha melihat keluar ke dunia untuk mendapatkan perspektif yang benar tentang kehidupan dengan pikiran yang terpusat yang sekarang menyerupai kaca yang dipoles. Yang dapat ia lihat hanyalah gambar-gambar yang jelas dan tegas dari Tiga Pola

Umum kehidupan: *Anicca* (ketidakekalan), *Dukkha* (perjuangan), dan *Anatta* (ketidakpribadian yang abadi). Dia sadar bahwa segala sesuatu bersifat sementara dan bahwa hidup terus berubah. Dia tidak akan pernah benar-benar bahagia di surga atau di bumi karena setiap kesenangan hanyalah pendahuluan dari kesengsaraan. Akibatnya, segala sesuatu yang bersifat sementara tidaklah cukup, dan tidak ada yang abadi yang dapat bertahan dalam lingkungan yang penuh perubahan dan kesedihan.

Setelah menghancurkan tiga belunggu, pandangan yang salah tentang aku (*Sakkaya ditthi*), keraguan (*Vicikiccha*), dan keyakinan bahwa ritual dan doa-doa dapat membebaskan manusia dari penderitaan (*Silabbata paramasa*) - ia kemudian memilih gaya umum yang paling menarik baginya dan dengan tekun terus mengembangkan pandangan terang ke arah yang telah dipilihnya, hingga saat yang penuh kebahagiaan tiba saat ia dapat memahami *Nibbana* untuk pertama kalinya dalam hidupnya.

Ia disebut sebagai *Sotapanna* (Pemenang arus) pada tahap ini karena ia telah menyeberangi arus yang akan membawanya ke *Nibbana*. Ia akan terlahir kembali tidak lebih dari tujuh kali karena ia belum menghancurkan semua belunggu. Keinginan sensual (*kamaraga*) dan niat jahat (*patigha*) adalah dua belunggu yang harus dilemahkan untuk mencapai tahap kedua dari kesucian, *Sakadagami* (kembali hanya satu kali), yang ia lakukan dengan mendapatkan kekuatan baru dari melihat *Nibbana* dan mengembangkan pandangan terang yang lebih dalam. Karena ia hanya akan terlahir kembali jika ia belum mencapai *Arahat*, tingkat kesucian tertinggi, maka ia dikenal sebagai *Sakadagami* (Dppwalubi, n.d.)

Dia mampu menghancurkan dua belunggu yang disebutkan di atas ketika dia berada dalam kondisi paling murni, *Anagami* (tidak pernah kembali). Dia tidak lagi memiliki kenikmatan indriawi setelah itu, oleh karena itu dia tidak akan pernah kembali ke dunia ini atau ke alam surga. Ia mati dan kemudian bereinkarnasi di dunia *Brahma* yang indah yang dikenal sebagai “Alam Murni” (*Suddhavasa*) (Parjono, 2022).

Keinginan untuk terlahir kembali di alam bentuk (*rupa raga*) dan alam tanpa bentuk (*arupa raga*), kesombongan (*mana*), kegelisahan (*unddhacca*), ketidaktahuan

(*avijja*), dan menjadi orang suci yang sempurna (*Arahat*) merupakan belenggu mental terakhir yang ia hancurkan, didorong oleh keberhasilan yang luar biasa dari usahanya.

Jalan menuju *Nibbana* telah dilalui, beban penderitaan yang berat telah diletakkan, semua jenis kemelekatan telah dilebur, dan beliau segera mengetahui bahwa apa yang harus dilakukan telah dilakukan. Yang Mulia saat ini sedang mengalami kenikmatan *Nibbana* yang tak terlukiskan ketika berdiri di ketinggian di atas rumah surgawi para dewa, jauh dari kekacauan nafsu dan ketidakmurnian dunia.

Tiga kitab suci, *Tripitaka* (tiga keranjang pengetahuan) berisi ajaran-ajaran utama agama Buddha, yang sering disebut sebagai "Jalan Tengah" (*Madhyama Marga*). Termasuk di dalamnya adalah *Abhidhamma pitaka*, yang menjelaskan teori-teori filosofis Buddhis, *Sutta pitaka*, yang membahas ritual dan dialog etis, dan *Vinaya pitaka*, yang membahas tata cara untuk masyarakat umum (Ida Bagus Wika Krishna, 2016:12).

Masing-masing daripada penjelasan mengenai Jalan Mulai Berunsur Delapan saling berkaitan satu dengan yang lainnya. Hukum Kausal sangat erat kaitannya dengan 8 Jalan Kebenaran. Buddha mengajarkan bahwa kebahagiaan dan penderitaan merupakan hasil yang sesuai dengan perbuatan yang jahat. Perbuatan buruk selalu memberikan hasil baik. Manusia hanya menghasilkan tabungan sejati, ketika menabung pikiran benar dan perbuatan baik.

Oleh karena itu, dari penjelasan ini manusia dapat memahami hukum *Karma* yang berlaku. Buddha mengajarkan bahwa kebahagiaan dan penderitaan merupakan hasil dari perbuatan manusia itu sendiri. Jika seseorang berbuah jahat, mementingkan dirinya sendiri saja, hasil yang diterima adalah sesuai dengan perbuatan jahat tersebut (Biksu Sumangalo, 2023:99).

BAB IV

PENUTUP

A. SIMPULAN

Sang Buddha mengingatkan kita bahwa segala sesuatu adalah tidak kekal. Yang tidak kekal ini, ketika dimelekatkan dan digenggam, akan membawa kita kepada penderitaan. Konsep Catur Arya Satyani merupakan jantung ajaran Sang Buddha. Segala sesuatu yang diajarkan oleh Sang Buddha memiliki keterikatan dan keterkaitan. Sebagaimana yang dikatakan oleh Sang Buddha;

“Ketahuilah hal ini, wahai para Biksu, dulu dan sekarang Aku hanya mengajarkan dukkha dan cara melenyapkan dukkha” (Samyutta Nikāya 56.1).

Penulis memberikan analogi tentang doktrin Catur Arya Satyani adalah seperti kita sedang tidak enak badan. Ketika kita sakit karena tidak enak badan, yang pasti kita pikirkan adalah kesembuhan. Pasti kita mencari tahu, kenapa kita bisa sakit. Setelah itu kita mencari cara bagaimana sakit kita bisa sembuh. Lalu tahap yang terakhir adalah apa saja cara-cara yang bisa kita lakukan agar sembuh dari penyakit tersebut.

B. SARAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan, tanpa mengurangi rasa hormat sedikitpun, penulis mencoba memberikan beberapa saran bagi Lembaga umat *Buddhist*. Dari beberapa sumber yang telah didapatkan, pembahasannya sudah cukup jelas. Sehingga memudahkan penulis dalam mereduksi dan merangkum penjelasan tentang Sang Buddha melahirkan doktrin *Catur Arya Satyani*.

Karena *Catur Arya Satyani* merupakan doktrin pokok dalam Agama Buddha, penulis menyarankan kepada Lembaga umat Buddha diharapkan mereka lebih bisa menyederhanakan istilah-istilah atau membuat penjelasan tentang doktrin pokok yang lebih mudah, sehingga dapat dipahami oleh orang-orang *non Buddhist*. Dengan hal itu, penjelasan-penjelasan mengenai *Dharma*, dapat dipahami sebagai upaya dalam membangun nilai toleransi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Syukur. (2009). *Konflik dan Integrasi dalam Konstruksi Identitas Kelompok Niciren Syosyu Indonesia (NSI)*. 12.
- Acek, R. (2021). *Lobha, Moha, dan Dosa, Tiga Akar Kejahatan yang Dapat Ditumpas dengan “Kekinian.”* Kompasiana.Com.
<https://www.kompasiana.com/komjenrg6756/5eeaad8f097f36022553f922/lobha-moha-dan-dosa-tiga-akar-kejahatan-yang-dapat-ditumpas-dengan-kekinian>
- Ade S. (2025). *Perjalanan Hidup Siddhartha Gautama: Bagaimana Seorang Pangeran Menjadi Buddha?* Nationalgeographic.Grid.Id.
<https://nationalgeographic.grid.id/read/134249780/perjalanan-hidup-siddhartha-gautama-bagaimana-seorang-pangeran-menjadi-buddha?page=all>
- Ajahn, S. (2007). *The Four Noble Truths (Penderitaan, Akar, Penuntasan, Jalan)* (Santoso Agus (ed.); Pertama). Suwung Jogja.
- Ali, A. (2007). *Agama dalam ilmu perbandingan*. Nuansa Aulia.
- Andrew, O. (2023). *What’s in a Word?: Anicca*. Tricycle.
<https://tricycle.org/magazine/anicca-impermanence-buddhism/>
- Ari, W. (2020). *Biografi Siddharta Gautama, Pendiri dan Penyebar Agama Buddha*. Kompas.Com.
<https://www.kompas.com/skola/read/2020/05/07/080000869/biografi-siddharta-gautama-pendiri-dan-penyebar-agama-buddha?page=all>
- Ariyoga, I. N. (2019). Meningkatkan Dasar Pemahaman Umat Beragama Hindu Melalui Ajaran Konsep Panca Sradha Dalam Lontar Tuttur Kumara Tattwa. *Maha Widya Duta*, 3, 79–87.
<http://jurnal.stahnmpukuturan.ac.id/index.php/duta/article/view/694>
- Audinna Clarissa. (2024). *Hidup bersama Anicca & Anatta: Menerima Perubahan Pada Diri Sendiri*. VIDYASENA. <https://vidyasena.org/artikel/hidup-bersama->

anicca-and-anatta-menerima-perubahan-pada-diri-sendiri-1723618925

Bertens, K. (1975). *Sejarah Filsafat Yunani: Dari Thales ke Aristoteles*.

Bhagavant. (2025a). *Mahaparinibbana Buddha Gotama*. Bhagavant.Com.
<https://bhagavant.com/mahaparinibbana-buddha-gotama>

Bhagavant. (2025b). *Perjalanan Terakhir Buddha Gotama*. Bhagavant.Com.

Biksu Sumangalo. (2023). *Pelajaran Sekolah Minggu Buddhis* (Ratnavati (ed.)). Dian Dharma.

Bodhi Penerjemah, B., Martani, A., Halim, J., Perdana, L., Halim, L., Widyanto Editor, L., Kurniawan, A., Suryametta Sampul, S., Letak, T., Halim Tim Dana, L., & Suryametta Diterbitkan Oleh, S. (2022). *Jalan Menuju Akhir dari Penderitaan Judul Asli: The Noble Eightfold Path: The Way to the End of Suffering*. 12(3), 45–60. <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/waytoend.html>

Bodhigiri, B. (n.d.). *Kacchapa Jataka*. Samaggi-Phala.or.Id. <https://samaggi-phala.or.id/tipitaka/kacchapa-jataka-2/>

Britannica, n E. (2009). Buddhism. In *Encyclopædia Britannica Online Library Edition*.

Bukkyo, K. D. (1985). *Ajaran Sang Buddha* (kesepuluh). Kosaido Printing.

Chaliakopoulos, A. (2023). *Heraclitus of Ephesus: The Philosopher of Change (Bio & Quotes)*. The Collector. <https://www.thecollector.com/greek-philosopher-heraclitus-ephesus-quotes/>

Chaluai, T. S. P. (1993). *KEHIDUPAN SANG BUDDHA* (T. S. P. Chaluai (ed.); p. 59). Yayasan Dhammacarini.

Chandra, A. S. (1993). *DN I BRAHMAJALA SUTTA*. Samaggi-Phala.or.Id.
<https://samaggi-phala.or.id/tipitaka/brahmajala-sutta/>

Chodzin, S. K. (2018). *Buddha (Sebuah Biografi Naratif)* (D. Arsyah (ed.)). Shambhala

Publications.

https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=XeOwDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=ramalan+pertapa+asita+melihat+cahaya+turun+dari+gunung&ots=WHFx9QYGGQC&sig=thlJnwrHKBzxQyQYqE_hKgHz8Ok&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Conze, E. (2010). Sejarah singkat agama Buddha. *Jakarta: Karaniya*, 10.

Dalam, K. K. (n.d.). *Konsep Kosmologi Dalam ... 1*.

Denny, T. (2025). *Naga Berkepala 8 Hercules: Mitologi Yunani*. Media Indonesia.

<https://mediaindonesia.com/humaniora/765804/naga-berkepala-8-hercules-mitologi-yunani>

Dhammananda, K. S. (2024). *What Buddhist Believe?* Library of Tibetan Works and Archives.

Dhammaraja, Pm. R. H. (2024). *Karakteristik Buddhis*. Magabudhi.or.Id.

<https://magabudhi.or.id/karakteristik-buddhis>

Dppwalubi. (n.d.). *Jalan Mulia Berunsur Delapan (Ariya Atthangika Magga)*.

Walubi.or.Id. <https://www.walubi.or.id/jalan-mulia-berunsur-delapan-ariya-atthangika-magga-2/>

Dr. Alexander Berzin, M. L. (n.d.). *Apa itu Empat Kebenaran Mulia?*

Studybuddhism.Com. <https://studybuddhism.com/id/dasar-dasar/apa-itu/apa-itu-empat-kebenaran-mulia>

Fitriani, Dwi Kurniawan, M. F. A. (2022). Historitas Agama Buddha Di Indonesia.

Jurnal Pendidikan Dan Konseling, 4, 1349–1358.

França, N., Metodista, U., Paulo, D. S., & Umesp, B. (2023). The Theory and Practice

of Buddhist Morality: An Analysis of the Correct View (sammā ditthi). *Nirvana França*, 3(5), 345–351.

Georgoulas, S. (2018). *The origins of radical criminology: From Homer to Pre-Socratic*

philosophy. Springer.

Gethin, R. (1998). *The foundations of Buddhism*. Oxford University Press.

Graham, D. W. (2007). Heraclitus. In *Stanford Encyclopedia of Philosophy Archive*. Metaphysics Research Lab, Stanford University. <https://plato.stanford.edu/cgi-bin/encyclopedia/archinfo.cgi?entry=heraclitus&archive=spr2025>

Gunawan, H., Ponijan, P., & Surya, J. (2024). Peranan Konseling Buddhis Dalam Mengatasi Kecemasan. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 2(1), 371–378. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1964>

Hadi, S. (2002). Metodologi Penelitian Research jilid II. *Yogyakarta: Andi Offset*, 9.

Halim, H. W., & Febrianto, A. (2025). *Pendekatan Buddhis terhadap Māra : Dampak Nafsu , Kebencian , dan Delusi dalam Hubungan Interpersonal*.

Hammond, W., & Burnet, J. (1892). Early Greek Philosophy. In *The Philosophical Review* (Vol. 1, Issue 6). <https://doi.org/10.2307/2175930>

Hanh, T. N. (2011). *Anger: Buddhist wisdom for cooling the flames*. Random House.

Haxton, B. (2001). *Fragments: The collected wisdom of Heraclitus*. Viking Adult.

Houseofinternalstyle. (2016). *MAHABHUTA*. Wordpress.Com.

Ida Bagus Wika Krishna. (2016). *Buku Ajar Darsana* (Ida Made Windya (ed.)). Mpu Kuturan Press.

Indra, S. (2014). *Kehidupan Raja Suddhodana Dengan Dewi Maya Hingga Melahirkan Siddharta Gautama*. Wordpress.Com.

<https://mynameis8.wordpress.com/2014/02/20/kehidupan-raja-suddhodana-dengan-dewi-maya-hingga-melahirkan-siddharta-gautama/>

Jataka. (2010). *Riwayat Hidup Buddha Gotama: Kusinara-Peristirahatan Terakhir*. Wordpress.Com. <https://jatakakatha.wordpress.com/2010/05/28/riwayat-hidup-buddha-gotama-kusinara-peristirahatan-terakhir/>

- Joshua, J. M. (2020). Heraclitus: Life Is Flux. In *World History Encyclopedia*.
<https://www.worldhistory.org/article/75/heraclitus-life-is-flux/>
- Karniawan, A. W., & Joswidjaja, K. (2021). Analisis dan Implementasi Anupubbīkathā dalam Kurikulum Sekolah di Era Globalisasi. *Jurnal Maitreyawira*, 2(1), 36–50.
<https://doi.org/10.69607/jm.v2i1.36>
- Karunadasa, P. Y., & Bell, C. (2013). *The fundamental principles of Buddhist psychology and their relevance to Buddhism as a religion*. Buddhistdoor.
<https://www.buddhistdoor.net/features/the-fundamental-principles-of-buddhist-psychology-and-their-relevance-to-buddhism-as-a-religion/>
- Katherine, Y. (2025). *Sejarah Waisak, Tiga Peristiwa Penting dalam Kehidupan Buddha*. Detik.Com. <https://www.detik.com/jatim/berita/d-7901390/sejarah-waisak-tiga-peristiwa-penting-dalam-kehidupan-buddha>
- Keown, D. (2020). *BUDDHIST ETHICS Reconciling Virtue and Happiness*.
- Kirk, G S, Raven, J. E., & Schofield, M. (1957). *The Presocratic Philosophers*, Cambridge: Univ. Press.
- Kirk, Geoffrey Stephen. (1951). Natural change in Heraclitus. In *Mind* (Vol. 60, Issue 237). Oxford University Press, Mind Association.
- Kurniawan, P., Utomo, B., Ardiansyah, A. A., Sriyana, & Prasetyo, E. (2024). Teori dan Praktik Vipassanā Bhāvanā. *Jurnal Nyanadassana: Jurnal Penelitian Pendidikan, Sosial Dan Keagamaan*, 3(1). <https://doi.org/10.59291/jnd.v3i1.50>
- Kyokai, B. D. (2020). *Ajaran Sang Buddha* (pp. 44–45). Thirteenth Printing.
- Kyōkai, B. D. (2005). *The teachings of Buddha*. Sterling Publishers Pvt. Ltd.
- Lase, A. J., Manurung, M., Larissa, D., Nababan, P., & Waruwu, L. (2025). BUDDHISME DAN KESELAMATAN DARI PERAN MEDITASI DAN MENCAPAI KETENANGAN. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 1282–1289.

- M. Nazir. (2003). *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia.
- Maha Pandita Sumedha Widyadharma. (1999). *Riwayat Hidup Buddha Gotama*. Samaggi-Phala.or.Id. <https://samaggi-phala.or.id/naskah-dhamma/riwayat-hidup-buddha-gotama-daftar-isi/>
- Mahathera, V. N. (n.d.). *INTISARI AGAMA BUDDHA (NIBBANA)*. Yayasan Dhamma Phala. <https://samaggi-phala.or.id/naskah-dhamma/nibbana/>
- Medhācitto, T. S. (2024). *Esensi Praktik Pabbajjā : Sebuah Kajian Historis dan Adaptasi Kontemporer The Essence of Pabbajjā Practice : A Historical Study and Contemporary Adaptation*. 15(1), 1–12.
- Nurdyansa. (2025). *Biografi Siddhartha Gautama, Kisah Perjalanan Kehidupan Sang Budha*. Biografiku.Com. <https://www.biografiku.com/biografi-siddhartha-gautama-sang-buddha/>
- Nurlinda, I. (2016). Empat Kebenaran Mulia. *Bina Mulia Hukum*, 1(September), 1–117.
- Parjono, P. (2022). Ariya atthangika magga sebuah metode jalan tengah untuk mengatasi ekstrimisme: kajian dalam bingkai Agama Buddha. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 8(1), 1–12. <https://doi.org/10.53565/pssa.v8i1.383>
- Permata, I. (2023). *Siddharta Gautama Perjalanan Hidup Sang Buddha*. <https://www.pustakajc.co/tokoh/view/3056/perjalanan-hidup-sang-buddha?halaman=1>
- Prasetyo, E., Kabri, K., Sukisno, S., & Kumari, W. (2022). Pertautan Sikap Yudhistira Pada Lakon Wahyu Darma Dengan Agama Buddha (Sebuah Analisis Hermeneutika). *Jurnal Pendidikan Buddha Dan Isu Sosial Kontemporer (JPBISK)*, 4(2), 47–57.
- Pundit, R. (2024). *Dependent Origination (Paticcasamuppada) – The Universal Doctrine*. 7(2), 117–124.
- Rahula, W. (2007). *What the Buddha taught*. Open Road+ Grove/Atlantic.

- Rusli, A. R. (2020). Karma dan Etos Kerja dalam Ajaran Budha. *Al-Adyan: Journal of Religious Studies*, 1(1), 1–13.
- Samaggi, P. (2016). *Culamalunkyaputta Sutta*. Proyek Sarana Kehidupan Beragama Buddha Departemen Agama RI. <https://samaggi-phala.or.id/tipitaka/culamalunkyaputta-sutta/>
- Sarwi. (2020). Analisis Konsep Tilakkhana dalam Kehidupan Masyarakat Buddhis. *Jurnal Komunikasi & Bahasa*, 1(2).
<https://jurnal.radenwijaya.ac.id/index.php/NIVEDANA/article/view/223>
- Sayadaw, T. M. (2008). *Riwayat Agung Pada Buddha (The Great Chronicle of Buddhas) Buku Ketiga*.
- Seniya. (2011). *Dhammacakkappavattana Sutta: Ajaran Pertama Sang Buddha (bagian 1)*. Kompasiana.Com.
https://www.kompasiana.com/mr_ded/5500f399a333115d6f5126b3/dhammacakka-ppavattana-sutta-ajaran-pertama-sang-buddha-bagian-1?page=all&page_images=1
- Setiyanto, A. (2021). *Rukun Iman Islam dan Ihsan*. Pustaka Learning Center.
- Silva, L. de. (2008). *Nibbana, Sebagai Suatu Pengalaman Hidup*. 45.
[https://pustaka.dhammadharma.org/ebook/theravada/Nibbana Sebagai Suatu Pengalaman Hidup.pdf](https://pustaka.dhammadharma.org/ebook/theravada/Nibbana%20Sebagai%20Suatu%20Pengalaman%20Hidup.pdf)
- Sitanggang, P. M., Siagian, R. J., Manurung, J. S. B., Lubis, V. A., & Batubara, J. (2021). Dukkha sebagai Jalan Menuju Kebahagiaan Abadi: Studi Teologi Lintas Agama-Agama tentang Keselamatan. *Jurnal Al-Qiyam*, 2(1), 194–202.
- Sumedho, A. V. (2002). Empat Kebenaran Mulia. *Jogjakarta: In Sight*.
- Swawikanti Kenya. (2024). *Mengenal Siddhartha Gautama, Sang Pendiri Agama Buddha*. Ruangguru.Com. <https://www.ruangguru.com/blog/siddhartha-gautama>
- Syifa, A., APP, E. L. C., Putri, A. A., & Pratama, M. A. (2024). Hubungan Panta Rhei Dan Keadilan Dalam Pemikiran Heraclitus. *Praxis: Jurnal Filsafat Terapan*, 1(02).

- Tanhadi. (2012). *SUTTA TENTANG PEMUTARAN RODA DHAMMA (Dhammacakkappavattana Sutta)*. Tanhadi.Blogspot.Com.
<https://tanhadi.blogspot.com/2012/12/sutta-tentang-pemutaran-roda-dhamma.html>
- Tarumingkeng, R. C. (2024). *Heraclitus (Sekitar 535-475 SM)*. RUDYCT e-PRESS.
<https://rudycet.com/ab/Heraclitus.pdf>
- Thapa, P. (2024). Politics of Geography: Kapilavastu's Capital Debate. *Journal of Buddhist Studies (T.U.)*, 1(1), 29–44. <https://doi.org/10.3126/jbuddhists.v1i1.75071>
- Thera, P. (2016). *ANICCA KUMPULAN ESAI* (S. S. Anne Martani (ed.)). Vijjarakumara.
- Wahid, A., & Syah, Y. H. H. (2023). Konsep Samsara dalam Agama Buddha dan Hindu. *Jurnal Iman Dan Spiritualitas*, 3(3), 385–392.
- Walshe, M. (1995). *The long discourses of the Buddha: A translation of the Digha Nikaya*.
- Waya, R. I., & Mul, T. R. I. Y. (2013). *Riwayat Hidup Yasodhara Putri Yang Mulia*.
- White, J. R. (2019). *The forgotten trinity: Recovering the heart of Christian belief*. Baker Books.
- Wibowo, A. S. (2004). *Gaya Filsafat Nietzsche*. Galangpress Group.
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2018). Agama Budha. In *Angewandte Chemie International Edition*,. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Widiadharma, N., Lasiyo, & Tjahjadi, S. (2023). Soteriologi Buddhis: Jalan Arhat dan Jalan Boddhisattva. *Jurnal Religi: Jurnal Studi Agama-Agama*, 19(01), 21–42.
- Widya, D. K. (n.d.). *Perubahan Yasa dan Teman-temannya*. Samaggi-Phala.or.Id.
<https://samaggi-phala.or.id/naskah-dhamma/perubahan-yasa-dan-teman-temannya/>
- Wijaya-Mukti, K. (2003). *Wacana Buddha-Dharma*. Yayasan Dharma Pembangunan.

- Wikiwand. (2025). Jalan Mulia Berunsur Delapan Ajaran utama sebagai kerangka dasar cara hidup yang sesuai dengan Buddhisme. In *Wikiwand.com*.
https://www.wikiwand.com/id/articles/Jalan_Mulia_Berunsur_Delapan
- Wiriya, antra M. (2021). *Hari Raya Asadha: Momen Refleksi Kali Pertama Ajaran Buddha Dibabarkan*. Kumparan.Com. <https://kumparan.com/manggala-wiriya/hari-raya-asadha-momen-refleksi-kali-pertama-ajaran-buddha-dibabarkan-1wBp6pqeT0z>
- Wirjosandjojo Sukiman. (2022). Siddhartha 'Buddha' Gautama: Pangeran yang Meninggalkan Duniawi. *Koran.Sulindo.Com*. <https://koransulindo.com/siddhartha-buddha-gautama-pangeran-yang-meninggalkan-duniawi/>
- Wisdomlibrary. (n.d.). *Maksud Empat kebenaran mulia*. Wisdomlibrary.
<https://www.wisdomlib.org/ms/concept/empat-kebenaran-mulia>
- Y. Karunadasa, P. D. (2016). *Doktrin Buddhis tentang Anicca (Ketidakkekalan)* (S. S. Anne Martani (ed.)). Vijjarakumara.
- Y.M. Ajahn Chah. (2006). *Jadikan Nibbana Sebagai Tujuanmu*. 48.
- Yusuf, A., Nihayati, H. E., Iswari, M. F., & Okviansanti, F. (2016). Kebutuhan spiritual: konsep dan aplikasi dalam asuhan keperawatan. In *Buku Referensi* (p. 16). Mitra Wacana Media.

