

# JALAN BUDDHA

*Mengubah Penderitaan Menjadi Kedamaian*

SUSYANTO

# JALAN BUDDHA MENGUBAH PENDERITAAN MENJADI KEDAMAIAN

*Buku ini tidak ditulis oleh seseorang yang telah sampai,  
tetapi oleh seseorang yang sedang berjalan...  
dan memilih untuk berbagi apa yang ia lihat di sepanjang jalan.*

Ukuran 14,8 x 21 cm

Penulis:  
Susyanto

Editor:  
Tim SBC

Desain Cover:  
Tim SBC

Layout:  
Tim SBC

Penerbit:  
Yayasan Viriya Bhavana Sammasati  
Terbit Mei 2026

Tidak Untuk Diperjual-Belikan (For Free Distribution Only)



# Kata Pengantar

Kalau kamu membuka buku ini... Bisa jadi ada rasa lelah yang sedang kamu bawa. Bukan hanya di tubuh, tetapi di dalam diri. Pikiran terus bergerak. Perasaan tidak selalu jelas. Hidup berjalan... tetapi terasa seperti ada yang belum selesai. Semuanya mungkin terlihat baik dari luar. Namun di dalam, ada ketenangan yang belum benar-benar hadir. Dan itu bukan kesalahan. Itu bagian dari menjadi manusia.

Banyak orang merasakannya. Hanya saja, tidak semua mampu mengungkapkannya. Ada yang tetap terlihat ceria, tetapi menyimpan kegelisahan. Ada yang tetap menjalani hari, tetapi hatinya terasa penuh. Ada yang tampak kuat, padahal diam-diam sedang lelah menghadapi dirinya sendiri.

Buddha pernah bersabda:

***"Pikiran itu sulit dikendalikan, ringan, dan berlari ke mana ia mau."***

***— Dhammapada***

Jika kita perhatikan... Bisa jadi itulah yang sedang terjadi. Batin bergerak cepat. Pikiran melompat dari satu hal ke hal lain. Kenangan datang. Kekhawatiran muncul. Harapan, ketakutan, penyesalan, dan keinginan saling bertumpuk tanpa jeda. Lalu kita menjadi lelah... bukan semata-mata karena hidup, tetapi karena batin yang tidak pernah benar-benar pulang.

Saya tidak menulis buku ini sebagai seseorang yang selalu baik-baik saja. Saya bukan guru besar. Bukan juga seseorang yang hidupnya selalu tenang. Saya pernah berada di titik ketika pikiran terasa penuh... dan hati terasa sempit. Saya pernah mencoba mencari jalan keluar dengan tergesa-gesa. Pernah berharap semuanya cepat selesai. Pernah ingin segera tenang.

Namun perlahan saya belajar... bahwa tidak semua hal selesai dengan dilawan. Tidak semua kegelisahan selesai dengan dipaksa hilang. Ada hal-hal yang hanya mulai berubah... ketika kita berani melihatnya.

Buddha bersabda:

***"la mengetahui perasaan sebagai perasaan. la mengetahui pikiran sebagai pikiran."— Mahāsatipaṭṭhāna Sutta***

Kalimat ini sederhana. Tetapi bagi saya, ia membuka sesuatu yang sangat dalam. Bahwa selama ini masalahnya bukan semata-mata pada apa yang saya rasakan... tetapi pada cara saya memusuhi apa yang saya rasakan. Bahwa yang dibutuhkan bukan jawaban cepat... melainkan kejernihan.

Buku ini lahir dari keinginan sederhana: menemani siapa pun yang sedang lelah di dalam, agar bisa pelan-pelan melihat kembali batinnya sendiri. Buku ini tidak akan mengubah hidupmu secara tiba-tiba. Tidak akan memberi jawaban instan. Tidak akan membuat semua persoalan langsung selesai. Tetapi... buku ini bisa membantumu berhenti sejenak.

Berhenti dari kebiasaan untuk terus mengejar. Berhenti dari dorongan untuk terus melawan. Berhenti dari keharusan untuk selalu tampak kuat. Lalu mulai melihat. Melihat pikiran. Melihat perasaan. Melihat gerak batin yang selama ini terlalu cepat untuk disadari.

Buddha bersabda:

***"Segala yang berkondisi adalah tidak memuaskan."***  
***— Dhammapada***

Mungkin kalimat ini tidak perlu langsung dimengerti. Cukup dibaca... lalu dibiarkan tinggal sebentar di dalam hati. Karena sering kali, penderitaan tidak perlu buru-buru dijelaskan. Ia perlu dilihat dengan jujur. Dan ketika sesuatu dilihat dengan jernih... perlahan, tanpa dipaksa... ia mulai berubah. Saya berharap buku ini tidak menjadi beban baru. Tidak menjadi teori baru untuk dihafal. Tidak menjadi sesuatu yang harus segera diselesaikan.

Bacalah pelan. Tidak perlu memahami semuanya sekaligus. Tidak perlu merasa harus sampai di mana-mana. Cukup hadir... satu halaman demi satu halaman.



Buddha juga bersabda:

***"Kesadaran adalah jalan menuju yang tak tergoyahkan."***

***— Dhammapada***

Maka jika dari buku ini kamu menemukan sedikit ruang — ruang untuk bernapas, ruang untuk diam, ruang untuk melihat dengan lebih lembut — itu sudah cukup. Dan jika di tengah bacaan ini, kamu mulai merasa sedikit lebih dekat dengan dirimu sendiri... sedikit lebih jujur pada batinmu... sedikit lebih tenang dari sebelumnya... maka buku ini telah menjalankan tugas kecilnya.

Semoga apa yang tertulis di sini, tidak hanya dipahami oleh pikiran, tetapi juga disentuh oleh keheningan di dalam dirimu. Semoga kamu membacanya dengan pelan. Semoga kamu menemukan kedamaian... bukan di luar, tetapi di dalam.

***— Susyanto***

# DAFTAR ISI

## **Kata Pengantar**

## **BAB 1**

Memahami Penderitaan, Melihat Hidup Apa Adanya

## **BAB 2**

Akar Penderitaan, Mengurai Keinginan dan Kelekatan

## **BAB 3**

Jalan Pembebasan, Melepaskan dan Memurnikan Batin

## **BAB 4**

Kedamaian Sejati, Mengalami, Bukan Sekadar Memahami

## **Menutup dengan Kesadaran**

## **Profil Penulis**

# BAB 1

Memahami Penderitaan, Melihat Hidup Apa Adanya



***"Sabbe saṅkhārā dukkhā."***

Segala yang berkategori tidak pernah benar-benar memuaskan.

(Dhammapada 278)



Ada orang yang hidupnya tampak baik-baik saja, tetapi batinnya tidak tenang. Ia masih bisa tersenyum, masih bisa bekerja, masih bisa berbicara seperti biasa. Namun di dalam dirinya, sesuatu tidak berhenti bergerak. Pikiran berputar. Hati terasa sempit. Tubuh lelah. Malam menjadi panjang. Apakah ini benar?

Mengapa pikiran ini tidak pernah diam? Mengapa kita tetap merasa gelisah, meskipun tidak ada masalah besar yang terlihat? Mengapa batin tetap terasa berat, walaupun hidup tampak cukup?

Jika kita perhatikan dengan jujur, ini adalah pengalaman yang sangat manusiawi. Hampir semua orang pernah berada di titik ini. Bukan karena hidup gagal... tetapi karena ia belum melihat hidup dengan jernih. Buddha tidak meminta kita untuk percaya begitu saja. Beliau hanya mengajak kita melihat.

## **Melihat Penderitaan Sebagaimana Adanya**

Mari kita lihat... Ketika gelisah muncul, apa yang biasanya kita lakukan? Kita ingin segera menyingkirkannya. Kita mencari distraksi. Kita menyibukkan diri. Kita mencoba menjadi "baik-baik saja". Namun, apakah itu benar-benar menyelesaikan? Atau hanya menunda? Dalam ajaran Buddha, ada satu pendekatan yang sangat sederhana, tetapi dalam:

***"Ia mengetahui perasaan sebagai perasaan." "Ia mengetahui pikiran sebagai pikiran."***

— Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

Kalimat ini sederhana. Tetapi jika diperhatikan, ini mengubah cara kita hidup. Biasanya kita tidak hanya merasakan... kita langsung bereaksi.

Ada rasa tidak nyaman → kita menolak

Ada pikiran kacau → kita marah

Ada ketakutan → kita lari

Padahal Buddha tidak mengajarkan untuk melawan. Beliau mengajarkan untuk mengetahui. Mari kita lihat kembali... Ketika sedih muncul, bisakah kita hanya mengetahui: "Ini sedih." Ketika cemas muncul, bisakah kita hanya mengetahui: "Ini cemas." Tanpa menambah cerita. Tanpa menghakimi. Dengan cara ini, kita mulai melihat... apa yang sebenarnya terjadi di dalam batin.

## Mengapa Hidup Terasa Berat?

Jika kita perhatikan lebih dalam, penderitaan bukan hanya muncul saat sesuatu yang buruk terjadi. Penderitaan juga muncul saat sesuatu yang baik sedang kita alami. Mengapa? Karena ada ketakutan halus di baliknya. Takut kehilangan. Takut berubah. Takut tidak bisa mempertahankan. Buddha melihat ini dengan sangat jelas.

***"Piyato jāyatī soko, piyato jāyatī bhayaṃ."***

— Dari yang dicintai timbul kesedihan, dari yang dicintai timbul ketakutan.

(Dhammapada 212)

Jika kita perhatikan... Saat kita mencintai sesuatu, di saat yang sama kita juga mulai takut kehilangan. Saat kita memiliki sesuatu, kita mulai khawatir kehilangannya. Saat kita merasa nyaman, kita mulai takut perubahan. Apakah ini benar? Jika kita jujur, kita akan melihat... bahwa penderitaan sering kali bukan datang dari dunia luar, tetapi dari cara kita menggenggam dunia.

## Tiga Ciri Kehidupan

Buddha menjelaskan bahwa semua yang kita alami memiliki tiga sifat:

**Anicca — tidak kekal**

**Dukkha — tidak memuaskan**

**Anatta — bukan diri**

Mari kita lihat satu per satu.





## 1. Anicca — Segala Sesuatu Berubah

Jika kita perhatikan... Tidak ada yang tetap. Perasaan berubah. Pikiran berubah. Tubuh berubah. Situasi berubah.

**"*Sabbe saṅkhārā aniccā.*"**

— Segala yang berkondisi adalah tidak kekal. (Dhammapada)

Namun batin kita sering tidak menerima ini. Ia ingin yang menyenangkan tetap ada. Ia ingin yang tidak menyenangkan segera hilang. Di sinilah konflik muncul.

## 2. Dukkha — Tidak Bisa Memberi Kepuasan Tetap

Karena segala sesuatu berubah, maka tidak ada yang bisa memberi kepuasan yang benar-benar stabil. Apa yang hari ini menyenangkan... besok bisa menjadi biasa saja. Apa yang dulu kita inginkan... hari ini bisa jadi tidak lagi berarti. Jika kita perhatikan, batin selalu berkata:

"Masih kurang..."

"Belum cukup..."

Inilah ***dukkha***.



### 3. Anatta — Bukan “Aku”

Ini yang paling halus. Kita sering berkata:

“Ini aku.”

“Ini pikiranku.”

“Ini perasaanku.”

Tetapi jika kita perhatikan... Pikiran datang dan pergi. Perasaan muncul dan hilang. Tubuh berubah setiap saat. Lalu... yang mana yang benar-benar “aku”? Mari kita lihat... Saat marah muncul, apakah itu kita? Atau hanya kondisi yang muncul? Saat takut muncul, apakah itu diri kita? Atau hanya pengalaman sementara? Dengan cara ini, kita mulai melihat bahwa apa yang kita anggap “aku” sebenarnya hanyalah proses yang terus berubah.



### Akar Penderitaan

Sekarang kita melihat lebih dalam. Mengapa penderitaan muncul?

Buddha berkata:

***“Taṇhāya jāyatī soko, taṇhāya jāyatī bhayaṃ.”***

— Dari keinginan timbul kesedihan, dari keinginan timbul ketakutan.  
(Dhammapada 216)





Mari kita lihat... Jika tidak ada keinginan untuk mempertahankan... apakah masih ada ketakutan kehilangan? Jika tidak ada keinginan untuk mengontrol... apakah masih ada frustrasi? Jika tidak ada keinginan untuk menjadi sesuatu... apakah masih ada tekanan? Dengan cara ini, kita mulai memahami... Penderitaan tidak muncul begitu saja. Ia muncul karena sebab. Keinginan. Penolakan. Kemelekatan. Ketidaktahuan.

Sering kali kita ingin segera keluar dari penderitaan. Kita ingin cepat tenang. Kita ingin cepat selesai. Kita ingin cepat bahagia. Namun Buddha tidak mengajarkan jalan cepat seperti itu. Beliau menunjukkan sesuatu yang lebih dalam:

***"Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ, sabbam taṃ nirodhadhammaṃ."***

— Segala sesuatu yang muncul karena sebab, akan lenyap ketika sebabnya lenyap.

Ini bukan sesuatu yang harus diperbaiki dengan terburu-buru. Ini sesuatu yang perlu dipahami. Mari kita lihat... Ketika kita memahami sebab penderitaan, perlahan-lahan penderitaan mulai melemah. Bukan karena kita memaksanya hilang... tetapi karena kita tidak lagi memberi bahan bakar.

## **Latihan Awal: Mengamati Tanpa Melawan**

***"Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā..."***

— Inilah, wahai para bhikkhu, satu-satunya jalan untuk pemurnian makhluk. (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta)

Jalan itu adalah perhatian penuh. Mulai dari hal yang sederhana. Perhatikan napas. Masuk... keluar... Perhatikan tubuh. Duduk... sentuh... bergerak... Perhatikan perasaan. Nyaman... tidak nyaman... Perhatikan pikiran. Datang... pergi... Tanpa mengubah. Tanpa melawan. Tanpa menghakimi.



"Ia mengetahui perasaan sebagai perasaan..."

"Ia mengetahui pikiran sebagai pikiran..."

Dengan cara ini, kita mulai melihat. Dan dengan melihat... pemahaman mulai tumbuh.

***"Natthi santi param sukham."***

— Tidak ada kebahagiaan yang lebih tinggi daripada kedamaian batin.  
(Dhammapada 203)

Damai tidak selalu datang karena hidup menjadi sempurna. Damai datang ketika batin berhenti melawan. Ketika tidak ada lagi yang dilawan... batin tidak menambah beban. Ketika pengalaman dilihat sebagaimana adanya... cerita-cerita mulai melemah.

Ketika tidak ada lagi yang digenggam dengan keras... sesuatu mulai melunak. Dengan cara ini, kita mulai memahami... Penderitaan bukan musuh. Ia adalah sesuatu yang perlu dilihat. Dan ketika ia benar-benar dilihat... Perlahan... tanpa dipaksa... ia mulai melepaskan dirinya sendiri. Dan di situlah... batin mulai tenang.



# BAB 2

Akar Penderitaan, Mengurai Keinginan dan Kelekatan



***"Taṇhāya jāyatī soko, taṇhāya jāyatī bhayaṃ."***

— Dari keinginan timbul kesedihan, dari keinginan timbul ketakutan.

(Dhammapada 216)

Ada sesuatu yang menarik untuk diperhatikan dalam hidup manusia. Seseorang mendapatkan apa yang ia inginkan... tetapi tidak lama kemudian, ia kembali merasa gelisah. Seseorang mencapai sesuatu yang selama ini dikejar... tetapi setelah itu, muncul kekosongan yang tidak jelas. Seseorang dicintai... tetapi di dalam dirinya tetap ada ketakutan untuk kehilangan.

Apakah ini benar? Mengapa setelah satu keinginan terpenuhi, muncul keinginan lain? Mengapa batin tidak pernah benar-benar puas? Apa yang sebenarnya sedang dikejar oleh batin ini?

### ***Gerak Halus yang Tidak Pernah Berhenti***

Mari kita lihat. Jika kita perhatikan dengan jujur, batin manusia tidak pernah benar-benar diam. Ia selalu bergerak. Ia selalu mencari. Ia selalu menginginkan sesuatu. Kadang keinginan itu jelas. Kadang sangat halus. Ingin berhasil. Ingin dihargai. Ingin dicintai. Ingin aman. Ingin dimengerti. Ingin tidak merasakan ketidaknyamanan.

Apa yang sebenarnya terjadi di dalam batin ini? Yang terjadi adalah satu gerak yang terus-menerus yaitu: ingin. Buddha menyebutnya: taṇhā — haus. Seperti orang yang minum air laut. Semakin diminum... semakin haus

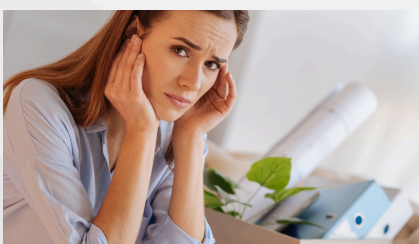
### ***"Natthi rāgasamo aggi."***

— Tidak ada api yang lebih besar daripada nafsu keinginan. (Dhammapada 251)

Jika kita perhatikan... Keinginan bukan hanya membuat kita bergerak. Ia juga membakar. Lalu apakah keinginan itu selalu buruk? Tidak. Masalahnya bukan pada keinginan. Masalahnya adalah ketika keinginan itu tidak dipahami... lalu diikuti tanpa kesadaran. Mari kita lihat...

Saat sesuatu belum didapat → batin gelisah.

Saat sesuatu sudah didapat → batin takut kehilangan.





Apakah ini benar? Dengan cara ini, batin tidak pernah benar-benar istirahat. Buddha berkata:

***"Dunniggahassa lahumo, yatthakāmanipātino"***

— Pikiran itu sulit dikendalikan, cepat, dan pergi ke mana ia mau. (Dhammapada 35) Jika pikiran tidak dilihat... ia akan terus mengejar tanpa arah.

### ***Dari Keinginan Menjadi Genggaman***

Mari kita lihat lebih dalam. Keinginan yang terus diikuti... perlahan berubah menjadi genggaman. Kita tidak hanya ingin... kita mulai melekat. Kita tidak hanya mencintai... kita mulai takut kehilangan. Kita tidak hanya mengalami... kita mulai mengklaim: "Ini aku." Dengan cara ini, keinginan berubah menjadi kemelekatan (upādāna). Dan di sinilah penderitaan menjadi lebih dalam.

***"Upādānapaccayā bhavo..."***

— Dari kemelekatan timbul keberlangsungan (proses menjadi). (Paticca Samuppāda)

Apa yang kita genggam... akan kita pertahankan. Dan apa yang kita pertahankan... akan kita takut kehilangan. Mari kita lihat dengan jujur. Apa yang sebenarnya menyakitkan? Apakah kenyataan itu sendiri... atau keinginan yang tidak terpenuhi? Jika kita perhatikan... Penderitaan sering kali muncul dari benturan:

👉 antara kenyataan dan harapan

👉 antara apa yang ada dan apa yang kita inginkan

Buddha berkata:

***"Yaṃ pi icchaṃ na labhati, tampi dukkhaṃ."***

Tidak mendapatkan apa yang diinginkan adalah penderitaan. (Dukkha Sacca — Empat Kebenaran Mulia)

Jika tidak ada tuntutan... apakah luka akan sebesar itu? Jika tidak ada gengaman... apakah perubahan akan terasa begitu menyakitkan?

### ***Dua Arah Batin: Mengejar dan Menolak***

Namun belum selesai di sini. Batin tidak hanya ingin. Ia juga menolak. Mari kita lihat... Saat tidak nyaman muncul → batin berkata: "Aku tidak mau ini."  
Saat sedih datang → batin berkata: "Ini tidak boleh ada."  
Saat cemas muncul → batin mencoba menghilangkannya.

Dengan cara ini, batin terus bergerak di antara dua arah:

- 👉 mengejar yang menyenangkan
- 👉 menolak yang tidak menyenangkan

Inilah lingkaran penderitaan.

### ***"Manopubbaṅgamā dhammā"***

— Pikiran mendahului segala sesuatu. (Dhammapada 1)

Apa yang terjadi di dalam pikiran... membentuk pengalaman hidup. Di balik keinginan dan penolakan... ada sesuatu yang lebih dalam yaitu: ketidaktahuan (avijjā).

Mari kita lihat... Bukan tidak tahu teori. Tetapi tidak melihat dengan jernih. Tidak melihat bahwa segala sesuatu berubah. Tidak melihat bahwa gengaman membawa tekanan. Tidak melihat bahwa pengalaman datang dan pergi. Tidak melihat bahwa "aku" pun

tidak tetap. Dengan cara ini, batin hidup dalam ilusi. Dan dari ilusi... penderitaan terus berulang.

Buddha berkata: ***"Imasmim sati idaṃ hoti..."***

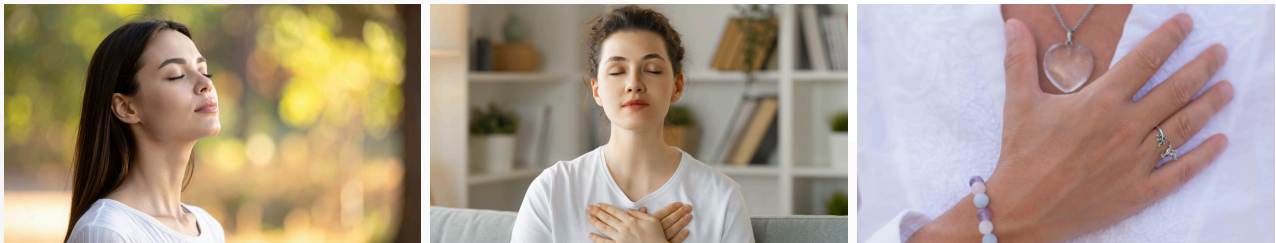
— Dengan adanya ini, maka itu ada. (Paticca Samuppāda)

Mari kita lihat... Jika ada sebab → ada akibat,  
Jika sebab dipahami → akibat melemah

Ini sangat sederhana... tetapi sangat dalam. Ini bukan sesuatu yang harus diperbaiki dengan tergesa-gesa. Ini sesuatu yang perlu dipahami. Jika keinginan dipahami... ia tidak lagi menguasai. Jika genggamannya disadari... ia mulai melemah. Jika penolakan dilihat... ia mulai melunak.

Sering kali seseorang ingin cepat bebas. Ia ingin cepat tenang. Ia ingin cepat selesai. Namun mari kita lihat... Apakah yang belum dipahami bisa benar-benar selesai? Apa yang tidak dilihat... akan terus berulang. Apa yang tidak disadari... akan terus mengendalikan. Dengan cara ini, kita mulai memahami:

- 👉 Pelepasan bukan dipaksa
- 👉 Pelepasan lahir dari pemahaman



### ***Latihan Melihat Secara Langsung***

"Inilah jalan satu-satunya untuk pemurnian makhluk..." — ***(Mahāsatipaṭṭhāna Sutta)***

Mari kita mulai dengan sederhana. Saat keinginan muncul... ketahuilah: ini keinginan. Saat batin berkata "aku ingin"... lihatlah gerak itu. Saat batin berkata "aku tidak mau"... lihatlah gerak itu.

"Ia mengetahui pikiran sebagai pikiran..."

"Ia mengetahui perasaan sebagai perasaan..."

Tanpa mengubah. Tanpa melawan. Tanpa menghakimi. Jika kita perhatikan... Keinginan muncul... lalu berubah... lalu hilang. Penolakan muncul... lalu berubah... lalu hilang. Pikiran muncul... lalu berubah... lalu hilang. Namun karena tidak dilihat... semuanya terasa permanen.



***"Natthi santi param sukham."***

— Tidak ada kebahagiaan yang lebih tinggi dari kedamaian. (Dhammapada 203)

Damai tidak datang karena semua keinginan terpenuhi. Damai muncul ketika batin mulai memahami dirinya sendiri. Ketika keinginan dikenali sebagai keinginan... ketika genggamannya dikenali sebagai genggamannya... ketika penolakan dikenali sebagai penolakan... di situlah sesuatu mulai longgar.

Dengan cara ini, kita mulai memahami... bukan hidup yang menyakitkan... tetapi cara batin menggenggam hidup. Dan ketika genggamannya itu mulai melemah... perlahan... tanpa dipaksa... batin mulai tenang.



# BAB 3

Jalan Pembebasan, Melepaskan dan Memurnikan Batin



***Ayaṃ kho, bhikkhave, dukkhanirodhagāminī paṭipadā...***

"Inilah, jalan yang menuju berakhirnya penderitaan."

— (Dhammacakkappavattana Sutta)

Setelah seseorang mulai melihat penderitaan dengan jernih... dan mulai memahami sebabnya... biasanya muncul satu pertanyaan yang sangat sederhana: Lalu bagaimana? Jika penderitaan memiliki sebab... apakah ia bisa berakhir? Apakah mungkin hidup tanpa terus dikuasai oleh keinginan? Apakah batin bisa benar-benar tenang?

Mari kita lihat. Pertanyaan ini bukan tanda kelemahan. Ini tanda bahwa batin mulai jujur. Ia tidak lagi hanya ingin lari... tetapi mulai ingin memahami. Namun di sini, ada sesuatu yang perlu dilihat dengan hati-hati. Batin sering menginginkan jalan yang cepat. Ia ingin segera bebas. Ia ingin langsung tenang.

Apakah ini benar? Jika kita perhatikan dengan jujur... dorongan untuk "cepat selesai" ini... masih merupakan bagian dari keinginan itu sendiri. Maka Buddha tidak memberikan jalan instan. Beliau menunjukkan jalan latihan.

***"Tumhehi kiccaṃ ātappaṃ, akkhātāro tathāgatā."***

— Engkau sendiri yang harus berusaha; para Buddha hanya menunjukkan jalan. (Dhammapada 276)

Dengan cara ini, kita mulai memahami... tidak ada yang bisa berjalan untuk kita.

## **Jalan Tengah: Tidak Mengejar, Tidak Menekan**

Sebelum melangkah lebih jauh... ada satu prinsip yang sangat penting: Jalan ini adalah jalan tengah.

***"Majjhimā paṭipadā..."***

— Jalan tengah yang menghindari dua ekstrem.

Mari kita lihat... Ketika seseorang terlalu mengejar kesenangan... batinnya menjadi lelah. Ketika seseorang terlalu menekan diri... batinnya menjadi tegang. Apakah ini benar? Jika kita perhatikan... kedua ekstrem ini tidak membawa kedamaian. Maka jalan tengah bukan sesuatu yang rumit. Ia adalah keseimbangan yang sadar. Tidak berlebihan. Tidak menekan.





## Tiga Latihan Utama

Jalan Mulia Berunsur Delapan dapat dipahami secara sederhana sebagai tiga latihan:

- 👉 hidup yang selaras (sīla)
- 👉 batin yang hadir (samādhī)
- 👉 pemahaman yang jernih (paññā)

Dengan cara ini, kita mulai melihat... kedamaian bukan ditemukan di luar. Ia tumbuh dari dalam... melalui latihan.

### 1. Hidup yang Tidak Melukai

Mari kita lihat. Jika hidup tidak selaras... batin tidak akan tenang. Jika seseorang tidak jujur... pikirannya akan gelisah. Jika seseorang melukai orang lain... hatinya tidak akan ringan. Buddha berkata:

***"Na hi verena verāni sammantīdha kudācanaṃ; averena ca sammanti, esa dhammo sanantano."***

— Kebencian tidak pernah berakhir dengan kebencian; kebencian berakhir dengan tanpa kebencian. Inilah hukum yang abadi. (Dhammapada 5)

Dengan cara ini, kita mulai memahami... Kedamaian tidak bisa dipisahkan dari cara kita hidup. Jika kita melukai... batin ikut terluka.

### 2. Melatih Kehadiran

Mari kita lihat. Batin jarang berada di sini. Ia pergi ke masa lalu. Ia pergi ke masa depan. Ia berputar tanpa henti. Dan di dalam gerakan itu... batin menjadi lelah. Maka latihan berikutnya adalah sederhana yaitu: kembali.



***"Kāye kāyānupassī viharati..."***

— Ia mengamati tubuh sebagai tubuh. (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta)

Mari kita lihat napas. Masuk... keluar... Jika pikiran lari... ketahuilah. Jika perasaan muncul... ketahuilah. Tanpa mengubah. Tanpa melawan.

"Ia mengetahui perasaan sebagai perasaan..."

"Ia mengetahui pikiran sebagai pikiran..."

Dengan cara ini, batin mulai belajar hadir.

### **3. Melihat dengan Jernih**

Ini bagian yang paling dalam. Bukan sekadar tenang... tetapi memahami.

***"Yathābhūtaṃ pajānāti..."***

— Ia mengetahui segala sesuatu sebagaimana adanya.

Mari kita lihat... Perasaan muncul... berubah... hilang. Pikiran muncul... berubah... hilang. Namun karena tidak dilihat... kita menggenggam. Dengan latihan perhatian... kita mulai melihat:

👉 ini muncul

👉 ini berubah

👉 ini lenyap

Dengan cara ini, kebijaksanaan mulai tumbuh.

### **Perubahan Cara Batin Merespons**

Mari kita lihat dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang marah. Biasanya ia langsung bereaksi. Namun dengan latihan... ia melihat: "Ini marah." Buddha berkata:

***"Akkodhena jine kodhaṃ"***

— Kalahkan kemarahan dengan tanpa kemarahan. (Dhammapada 223)

Seseorang takut. Biasanya ia lari. Namun dengan latihan... ia melihat: "*Ini takut.*" Seseorang ingin sesuatu. Biasanya ia langsung mengejar. Namun dengan latihan... ia melihat: "*Ini keinginan.*"

Dengan cara ini... sesuatu berubah. Bukan dunia luar... tetapi cara batin merespons. Perubahan ini tidak terjadi sekaligus. Mari kita lihat dengan jujur. Batin tidak langsung tenang. Pikiran tidak langsung berhenti. Namun sesuatu mulai berubah. Sedikit demi sedikit... reaksi berkurang. Sedikit demi sedikit... ruang muncul. Sedikit demi sedikit... batin menjadi ringan.

Apakah ini benar? Jika kita perhatikan... perubahan terbesar bukan pada dunia... tetapi pada batin. Dengan cara ini, sesuatu menjadi jelas: Tidak semua yang muncul harus diikuti. Tidak semua yang terasa harus ditolak. Tidak semua yang dipikirkan adalah kebenaran.

**"*Cittena nīyati loko...*"**

— Dunia digerakkan oleh pikiran.

Ketika pikiran mulai dipahami... kebebasan mulai terasa. Bukan kebebasan dari hidup... tetapi kebebasan di dalam hidup.

## **Jalan yang Hening**

**"*Natthi santi param sukham.*"**

— Tidak ada kebahagiaan yang lebih tinggi dari kedamaian.

(Dhammapada 203)

Damai bukan karena semua menjadi sempurna. Damai muncul ketika batin tidak lagi bereaksi secara otomatis. Ketika tidak ada lagi yang dilawan... ketika yang muncul hanya dilihat... ketika genggamannya mulai melemah... di situlah batin mulai tenang.

Dengan cara ini, kita mulai memahami... jalan ini tidak cepat... tetapi jelas. jalan ini tidak instan... tetapi pasti. jalan ini bukan tentang menjadi sesuatu... tetapi melihat dengan benar. Dan ketika melihat menjadi jernih... langkah demi langkah... batin belajar melepaskan.

# BAB 4

Kedamaian Sejati, Mengalami, Bukan Sekadar Memahami



***"Atthi, bhikkhave, ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhataṃ"***

"Ada sesuatu yang tidak dilahirkan, tidak dibuat, dan tidak bergantung pada kondisi apa pun."

(Udāna 8.3)



Ada saat-saat tertentu... di mana batin tidak terlalu ramai. Bukan karena semua masalah selesai. Bukan karena hidup tiba-tiba berubah. Tetapi... sesuatu di dalam menjadi lebih tenang. Apakah ini pernah terjadi? Saat tidak ada yang benar-benar dikejar... tidak ada yang benar-benar ditolak... dan untuk sesaat... batin hanya diam. Apa yang sebenarnya terjadi? Mari kita lihat. Biasanya kita mengira bahwa damai adalah sesuatu yang harus dicari. Sesuatu yang harus dicapai. Namun jika kita perhatikan dengan jujur... di saat batin tidak terlalu menggenggam... tidak terlalu menolak... sesuatu yang halus mulai terasa. Bukan sesuatu yang baru. Bukan sesuatu yang dibuat. Tetapi sesuatu yang selama ini tertutup.

### ***"Santam padam"***

— Ada keadaan yang damai. (Dhammapada)

Jika kita perhatikan... ketika keinginan melemah... ketika penolakan melunak... damai muncul. Bukan karena kita menciptakannya... tetapi karena tidak ada lagi yang menutupinya.

## **Ruang yang Selalu Ada**

Mari kita lihat lebih dalam. Selama ini, batin terus bergerak: mengejar, menolak, mengatur, menggenggam. Namun di saat gerakan itu melemah... apa yang tersisa? Bukan kekosongan yang menakutkan. Bukan kehampaan yang gelap. Tetapi ruang. Ruang yang tidak sempit. Ruang yang tidak menekan.

### ***"Asankhatam..."***

— Yang tidak berkondisi.

Jika kita perhatikan... ruang ini tidak perlu diciptakan. Ia sudah ada. Hanya saja... biasanya tertutup oleh gerakan batin. Mari kita lihat dengan jernih. Selama ini kita mengira bahwa melepaskan adalah tindakan. Namun jika diperhatikan... melepaskan bukan sesuatu yang dipaksakan. Ia terjadi ketika sesuatu dipahami.

## **"Yathābhūtaṃ pajānāti"**

— Ia mengetahui sebagaimana adanya.

Ketika kita melihat bahwa sesuatu tidak bisa dipertahankan... apakah kita masih menggenggamnya dengan cara yang sama? Ketika kita melihat bahwa menggenggam membawa tekanan... apakah kita masih mempertahankannya dengan kekuatan yang sama? Dengan cara ini, kita mulai memahami...

👉 melepaskan bukan tindakan

👉 melepaskan adalah akibat dari melihat



Mari kita lihat dalam praktik. Duduklah. Tidak perlu sempurna. Tidak perlu menunggu kondisi tertentu. Cukup duduk. Perhatikan napas. Masuk... keluar...

## **"Ānāpānassati..."**

— Perhatian pada napas masuk dan keluar.

Tidak perlu diatur. Tidak perlu diubah. Biarkan. Jika pikiran muncul... ketahuilah. Jika perasaan hadir... ketahuilah.

## **"Vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā"**

— "Ia berdiam, mengamati perasaan sebagai perasaan dengan kesadaran yang jernih." (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta)

## **"Cित्ते cittānupassī viharati..."**

— Ia mengamati pikiran sebagai pikiran.

Tanpa mengubah. Tanpa menolak. Tanpa mengikuti. Dengan cara ini... hubungan batin mulai berubah.

## Melemahnya "Aku"

Mari kita lihat lebih halus. Selama ini, kita berkata: "Ini aku." "Ini pikiranku." "Ini perasaanku." Namun jika kita perhatikan... pikiran muncul... lalu hilang perasaan datang... lalu pergi Apakah itu benar-benar "aku"?

***"Sabbe dhammā anattā."***

— Segala sesuatu bukanlah diri.

Jika kita tidak terburu-buru menjawab... dan hanya melihat... sesuatu mulai berubah. Bukan pengalaman... tetapi cara kita melihat pengalaman. Mari kita lihat lebih dalam. Saat tidak ada yang dikejar... apa yang terjadi? Saat tidak ada yang ditolak... apa yang tersisa? Tidak perlu menjawab. Cukup lihat. Di situlah... keheningan mulai terasa.

***"Upasanto sukhaṃ seti..."***

— Yang tenang, hidup dengan bahagia. Keheningan ini tidak dibuat. Tidak dipaksakan. Ia muncul... ketika batin berhenti bereaksi.

## Kedamaian yang Tidak Bergantung

Jika kita perhatikan... kedamaian ini tidak bergantung pada kondisi luar. Ia tidak menunggu hidup sempurna. Ia tidak menunggu masalah selesai. Ia muncul... ketika batin tidak lagi bergerak dengan cara yang sama. Dengan cara ini, kita mulai memahami... kedamaian bukan hasil dari mengatur dunia... kedamaian adalah hasil dari memahami batin.

Pemahaman ini tidak datang dari berpikir. Ia datang dari melihat. Melihat berulang kali. Melihat dengan jujur. Melihat tanpa menambah cerita. Sedikit demi sedikit... sesuatu berubah. Bukan dunia. Tetapi cara melihat.

## Yang Tersisa Ketika Semua Dilepaskan

***"Natthi santi paraṃ sukhaṃ."***

— "Tidak ada kebahagiaan yang melampaui kedamaian batin." (Dhammapada 203)

Kalimat ini tidak perlu dipercayai. Cukup dilihat. Saat tidak ada lagi yang dilawan... saat tidak ada lagi yang digenggam... saat semua hanya dilihat sebagaimana adanya... apa yang tersisa? Jika kita perhatikan dengan jujur... bukan kekosongan yang menakutkan.

tetapi ketenangan. Bukan ketenangan yang dibuat. tetapi ketenangan yang sudah ada. Dengan cara ini, kita mulai memahami... penderitaan tidak berakhir karena dipaksa hilang... penderitaan berakhir karena tidak lagi dipelihara. Dan ketika tidak ada lagi yang digenggam... perlahan... tanpa usaha berlebihan... batin kembali pada sifatnya: ***hening... lapang... dan damai.***

## **Menutup dengan Kesadaran**

Jika kamu sampai di bagian ini... tidak semua harus dipahami. tidak semua harus dijelaskan. Ada hal-hal yang tidak selesai dengan kata-kata. Ada yang hanya bisa dilihat... dalam diam.

***"Paccattam veditabbo viññūhi."***

— Dipahami sendiri oleh yang bijaksana.

Mari kita lihat. Saat ini... napas masih berjalan. tubuh masih terasa. pikiran masih bergerak... atau mulai melambat. Jika kita perhatikan... apa yang benar-benar ada saat ini? Tidak perlu menjawab. Cukup melihat. Tidak ada yang istimewa. Tidak ada pengalaman besar. Tidak ada sesuatu yang harus disebut. Namun jika dilihat dengan jujur... ada sesuatu yang sederhana. Ada keberadaan. Ada kesadaran. Dan itu... sudah cukup.

***"Appamādo amatapadam."***

— Kesadaran adalah jalan menuju yang tak tergoyahkan.

Jika kita perhatikan... yang selama ini dicari bukan sesuatu yang jauh. Ia terlalu dekat... hingga tidak terlihat. Selama ini, batin terus bergerak. Mencari. Menghindari. Menggenggam. Seolah selalu ada yang kurang. Seolah selalu ada yang harus dicapai. Mari kita lihat... Jika kita berhenti sejenak... dan benar-benar melihat... apakah ada yang kurang di saat ini? apakah sesuatu benar-benar hilang? Atau... pikiran saja yang mengatakan bahwa ada yang kurang?



**"Cittena nīyati loko..."**

— Dunia digerakkan oleh pikiran.

Dengan cara ini, kita mulai melihat... yang menciptakan rasa kurang sering kali bukan kenyataan. Tetapi pikiran. Mari kita lihat dengan perlahan. Tidak ada yang perlu kamu cari. Tidak ada yang perlu ditambah. Tidak ada yang perlu disempurnakan. Yang kamu cari... tidak pernah benar-benar pergi. Ia hanya tertutup... oleh gerakan batin yang terlalu ramai.

**"Sabbe saṅkhārā aniccā... sabbe saṅkhārā dukkhā... sabbe dhammā anattā."**

— Segala yang berkondisi tidak kekal, tidak memuaskan, dan bukan diri.

Jika ini terlihat dengan jernih... apa yang harus dipertahankan? apa yang harus ditakuti? Apa yang perlu dilihat... sudah bisa dilihat. Apa yang perlu dilepas... tidak perlu dipaksa. Mari kita lihat... yang dilepas bukan sesuatu di luar. tetapi cara menggenggamnya. Ketika genggaman mulai longgar... tanpa usaha yang keras... tanpa dorongan yang berlebihan... sesuatu terasa berbeda. Lebih ringan. Lebih lapang.

**"Yadā have pātubhavanti dhammā..."**

— Ketika segala sesuatu terlihat sebagaimana adanya...

Bukan karena hidup berubah... tetapi karena cara melihat berubah. Buku ini tidak perlu dipegang. Pemahaman tidak perlu disimpan sebagai konsep. Tidak perlu diingat sebagai sesuatu yang harus diulang. Tidak perlu dijadikan pegangan baru. Cukup... kembali melihat. Kembali pada napas. Kembali pada tubuh. Kembali pada apa yang sedang ada.

**"Satimā sukham edhati."**

— Yang sadar, berkembang dalam kedamaian.

Di sana... tidak banyak yang harus dilakukan

***"Vivekarasaṃ pītvā..."***

— Ia yang menikmati keheningan... hidup tanpa takut. Dengan cara ini, kita mulai memahami... kedamaian tidak perlu diciptakan. kedamaian selalu ada... dan kita hanya... Kembali.



# Profil Penulis

Susyanto adalah seorang praktisi meditasi Vipassanā yang menapaki latihan kesadaran berdasarkan ajaran Buddha selama lebih dari tujuh tahun. Perjalanannya tidak lahir dari keinginan untuk mengajar, melainkan dari kebutuhan untuk memahami penderitaan batin yang ia alami sendiri.

Dalam keheningan pencarian itu, ia mulai melihat bahwa ajaran Buddha bukanlah sesuatu untuk dipercayai, tetapi untuk dialami secara langsung melalui pengamatan terhadap tubuh, perasaan, dan pikiran sebagaimana adanya.

Melalui latihan yang sederhana namun konsisten, ia perlahan memahami bahwa kedamaian tidak ditemukan di luar, melainkan muncul ketika batin berhenti menggenggam dan mulai melihat dengan jernih.

Apa yang ia bagikan dalam buku ini bukanlah konsep, bukan pula teori, melainkan hasil dari proses melihat... yang terus berlangsung hingga saat ini. Sebagai seorang praktisi, ia tidak berdiri sebagai pengajar di atas, melainkan berjalan sebagai sesama manusia yang terus belajar memahami, melepaskan, dan kembali dari momen ke momen.

Ia tidak membawa ajaran baru. Ia hanya menyalakan lentera kecil... agar apa yang sudah ada... dapat terlihat kembali.

## eBook Gratis Lainnya

Untuk informasi eBook gratis lainnya, silakan hubungi kami melalui WhatsApp di: **+62 813-8568-5020**

***"Perjalanan ini bukan tentang menjadi seseorang yang baru, tetapi tentang kembali mengenal diri sendiri. Dalam keheningan itulah, kedamaian sejati ditemukan."***

**Penerbit:**  
**Yayasan Viriya Bhavana Sammasati**