

Saringan Pikiran, Landasan Indriya dan Keakuan

Memulai sesuatu yang mungkin belum pernah dilakukan melalui sebuah tulisan bukanlah sesuatu yang mudah, apalagi mengenai yang memang tidak kasat mata namun benar-benar nyata ada dalam kehidupan ini. Pada kesempatan ini saya berusaha memulainya dengan hal-hal yang sederhana, yang ada dalam keseharian berdasar pada pengalaman, perenungan, pembelajaran dan perjalanan hidup yang setiap waktu semakin berkurang.

Mengamati setiap bentuk dari bagian dari makhluk, baik yang hidup maupun tidak hidup seperti kendaraan baik roda dua maupun lebih yang mempunyai saringan (*filter*) yang berfungsi untuk menyaring udara atau kotoran-kotoran yang mungkin masuk ke dalam mesin tersebut. Mirip seperti hal tersebut, manusia juga sebenarnya memiliki saringan dalam kehidupannya. Banyak karena tidak mengetahui mengenai saringan ini seseorang langsung memasukkannya ke dalam pikiran, menerimanya dan langsung menjadi sebuah pandangan yang akan memengaruhi kehidupannya. Seorang anak kecil yang bernama Sopaka pernah ditanya oleh Buddha mengenai hal apakah yang satu itu, yang sangat penting dalam kehidupan? Lalu ia mampu menjawabnya dengan baik, yakni bahwa semua makhluk bergantung pada makanan. Tentu sangat menarik mengenai “makanan” yang dimaksud, apakah hanya sekedar makanan untuk fisik atau jasmani ini? Atau sebenarnya ada makanan lain selain itu!. Kalau kita mau mengamati, setiap kita belajar, baik dengan membaca, mendengar atau melihat sesuatu sehingga membuat pandangan kita jadi berubah, baik ke arah yang lebih baik atau mungkin sebaliknya menjadi lebih buruk, itulah salah satu bentuk makanan yang kita konsumsi dalam keseharian, yang sering disebut makanan batin.

Kalau makanan fisik akan memengaruhi kesehatan kita, maka makanan batin juga akan memengaruhi mental kita. Makanan batin yang tidak baik itu sering disebut makanan beracun, bahkan kalau lebih ekstrim mematikan, menyengsarakan dan menjadi penyebab kita terus pada lingkaran penderitaan.

Pada banyak kesempatan saya sering mengumpamakan ibarat kita mempunyai sebuah rumah, dimana kita harus senantiasa menjaga jendela-jendela rumah kita yang sering disebut landasan indriya yang terdiri dari landasan mata, landasan telinga, landasan hidung, landasan sentuhan, landasan rasa dari lidah dan landasan dari pikiran.

Enam landasan ini yang bila dipimpin oleh perasaan, baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan yang akan menyebabkan berkembangnya keserakahan, kebencian dan kebodohan batin yang sering disebut sebagai tiga akar kejahatan.

Kejahatan yang sangat kasar dapat mudah kita lihat di masyarakat, seperti pembunuhan, pencurian, asusila, korupsi, mabuk-mabukan dan lainnya. Kejahatan yang lebih halus yang mungkin juga bisa kita lihat adalah menjelekkan orang lain, menganggap lebih bijaksana, lebih pandai, lebih mengetahui dan lain sebagainya. Kata kuncinya lebih kepada menunjukkan keakuan.

Dalam banyak kesempatan ketika mendengar ceramah mengenai keakuan seakan-akan memang benar sumber masalah dalam diri ini ada di dalam diri ini, bukan dari orang lain. Keakuan menjadi pangkal masalah kehidupan. Aku berjasa, aku berpengaruh, aku dihina, aku disingkirkan, aku dijauhi, dan masih banyak aku yang lain.

Hati-hati dengan pandangan, hati-hati dengan landasan indriya dan hati-hati dengan keakuan. Kalau cuma kita hati-hati saja, maka efeknya cuma sementara, bahkan jauh dari praktek menuju kebijaksanaan. Namun ada hal-hal yang ingin saya kemukakan agar kita semua menjadi lebih baik dalam kehidupan. Pertama kita harus terus belajar hal-hal yang baik, makanan batin yang baik harus terus dikonsumsi melalui membaca, melihat, mendengar dan berguru dari orang-orang yang bijaksana dalam kehidupan kita. Kedua kita perlu membuat saringan melalui **kesadaran**, ketika landasan indriya melakukan kontak, kesadaranlah yang memimpin, bukan perasaan. Ketika melihat, lihatlah dengan kesadaran, ketika lidah ini mencicipi, rasakanlah dengan kesadaran, ketika telinga ini mendengar,

dengarlah dengan kesadaran, ketika jasmani ini menyentuh, sentuhlah dengan kesadaran, ketika hidung ini membaui, jangan lupa penuh kesadaran, dan ketika pikiran ini menangkap objek, ingatlah kesadaran. Ketika sang Aku muncul, bila kita menggunakan kesadaran kita dengan baik, maka keakuan itu akan menjadi melemah dan kebijaksanaan yang akan berkembang. Dengan demikian kesadaran menjadi memimpin dalam segala bentuk aktivitas kita. Dengan bermeditasi kesadaran akan menjadi lebih baik. Kesadaran yang baik membawa pikiran, ucapan dan perbuatan terkendali. Marilah kita sama-sama mempraktekannya sehingga hidup kita lebih baik dan Semoga semua makhluk berbahagia.

Penulis: **Rm. Suhendri**