

MENGGOYANG AKAL, MENGGAPAI INTUISI

Kajian Kritis atas Metode Koan dan Zazen di dalam Tradisi Zen

Reza A.A Wattimena

Abstract

Zen is a way of understanding our true self as human before any concept is produced by the thinking mind. This true self can be perceived, when we let go all of forms of concepts and abstractions, and move to the realm of intuition. In this sense, intuition is direct experience of reality without the mediation of any kind of concepts or abstractions. The Zen tradition offers two ways to help people achieve this state of mind, namely Zazen (sitting meditation) and Koan (interview with the Zen Master). The awareness of the true self, or intuition, can be seen also as the state of enlightenment. This is the true freedom. This paper examines Zazen and Koan practices in the Zen tradition critically, and looks at how both can contribute to the development of human life.

Kata-kata kunci: *Zazen, Koan, Zen, Jati Diri Sejati, Pencerahan Batin.*

Pendahuluan

Kegiatan meditasi Zen kini tersebar luas di seluruh dunia. Banyak orang dari beragam agama dan aliran filosofis mendalami dan mempraktikannya. Mereka merasakan dampak yang luar biasa, mulai dari ketenangan batin (psikologis-terapis) yang mendalam sampai pada pemahaman yang lebih menyeluruh dan konkret tentang kehidupan yang sesungguhnya (epistemologi-metafisika). Para pimpinan politik, bisnis sampai dengan tukang potong rumput tertarik untuk mendalami dan menerapkannya. Pandangan dan praksis Zen dianggap ilmiah, karena banyak membuka kemungkinan bagi perkembangan ilmu pengetahuan modern, seperti

neurosains, kedokteran, psikologi, dan fisika. Meditasi *Zen* juga dianggap cocok untuk kehidupan masyarakat modern yang rumit dan multikultur. Dalam banyak hal, praksis dan pandangan hidup *Zen* tidak hanya meningkatkan mutu kehidupan pribadi seseorang, tetapi juga memiliki dampak sosial politik untuk menciptakan perdamaian antarbangsa.

Zen juga memiliki tradisi pendidikan yang menarik, yakni *Koan* (wawancara di dalam tradisi *Zen*) dan *Zazen* (meditasi duduk). Tujuan dari *Zen* adalah menyadarkan orang atas intuisinya, yakni pengalaman langsung dengan dunia, sebelum segala bentuk konsep tercipta oleh pikiran. Intuisi ini adalah jati diri sejati manusia yang berada sebelum aktivitas akal budi. Akal budi sendiri berperan besar dalam kehidupan manusia, yakni untuk menciptakan konsep-konsep yang berguna untuk menata hidup pribadi dan hidup bersama. Namun, akal budi juga kerap kali membuat orang terpaku semata pada konsep, dan melupakan pengalaman langsung dengan realitas itu sendiri. Pada titik tertentu, akal budi juga menciptakan begitu banyak penderitaan batin, seperti stress dan depresi, akibat pikiran yang terus bergerak. Orang sering kali tidak sadar, bahwa gerak pikiran yang berlebihan itu bukanlah kenyataan. Yang sungguh nyata adalah realitas itu sendiri yang bisa dialami secara langsung dengan menggunakan intuisi manusia. Orang yang telah menyadari intuisinya berarti telah menyadari jati diri sejatinya sebagai manusia. Ia telah mengalami apa yang di dalam berbagai tradisi filsafat dan mistik disebut sebagai pencerahan batin (*Erleuchtungserfahrung*).

Untuk menjelaskan kaitan antara *Zen*, *Zazen* dan *Koan*, tulisan ini akan dibagi ke dalam tiga bagian. Bagian pertama menjelaskan inti dari ketiga konsep ini (1). Bagian ini dibagi menjadi dua bagian yang secara khusus membahas praktik *Zazen* (1.1) dan *Koan* (1.2). Pada bagian berikutnya, saya akan memberi tanggapan kritis sekaligus melihat kemungkinan relevansi dari ketiga konsep ini bagi kehidupan kita (2). Tulisan ini akan ditutup dengan kesimpulan (3). Saya mengacu pada lima pengarang utama, yakni Shunryu Suzuki (*Zen* Master dari tradisi Soto *Zen* Jepang), Seung Sahn Sunim (*Zen* Master asal Korea), Alan Watts (penafsir Filsafat Timur asal Inggris), Hinnerk Polenski (*Zen* Master asal Jerman) dan Enomiya Lassalle

(Zen Master asal Jerman). Polenski dan Lasalle dilatih dalam tradisi Rinzai Zen di Jepang. Di samping itu, saya juga mengacu pada beragam kuliah yang diberikan oleh beragam Zen Master dari berbagai tradisi Zen di Asia.

Zen, Zazen, dan Koan

Zen adalah laku hidup, atau praksis hidup.¹ Tujuannya ialah memahami jati diri sejati (keadaan alamiah) di dalam diri manusia.² Pemahaman akan jati diri sejati ini disebut juga sebagai pencerahan batin. Ia bukanlah momen sesaat semata, atau pengetahuan teoritis belaka, melainkan laku hidup sehari-hari. Pencerahan batin ini berarti orang hidup dari titik alaminya. Titik alami ini adalah intuisi manusia, yakni pengalaman langsung akan realitas, sebelum segala konsep muncul di dalam pikiran. Meditasi adalah jalan paling cepat untuk mencapai keadaan alamiah ini. Namun, meditasi bukan hanya berarti duduk berjam-jam semata, melainkan hidup setiap saatnya dengan berpijak pada keadaan di sini dan saat ini.³ Ini adalah laku hidup yang berkembang menjadi kebiasaan, lalu menjadi bagian dari kepribadian. Tujuan akhirnya adalah berada di sini dan saat ini sepenuhnya (*hier und jetzt zu sein*), tanpa keterbelahan sedikitpun. Inilah yang disebut sebagai keadaan "kesekarang-an yang abadi" (*das ewige Jetzt*). Di dalam kesekarang-an ini, yang ada adalah ruang hampa besar.⁴ Kekosongan di sini bukanlah kehampaan hidup, melainkan keterbukaan penuh pada alam semesta itu sendiri.

Jika orang melakukan praksis meditasi untuk tujuan lain, seperti mendapatkan kekuatan gaib tertentu, atau memperoleh ketenangan

1 Terinspirasi dari uraian: Watts, Alan, *The Way of Zen*, New York, Pantheon Books, 1957, (Versi Buku Kindle). Bab 2, bagian 3. Zen berasal dari bahasa Pali Dhyana. Kata ini kemudian diserap ke dalam bahasa Cina menjadi C'han, bahasa Jepang Zen, dan bahasa Korea Seon. Semuanya memiliki arti yang sama, yakni meditasi. Saya juga mengacu pada Enomiyama-Lassalle, H.M., *Zen und Christliche Mystik* (Freiburg, Aurnum Verlag, 1966) hal. 27-49.

2 Keadaan alamiah, atau jati diri sejati, ini adalah keadaan sebelum pikiran. Ketika manusia berhenti berpikir, maka ia bisa mencapai keadaan ini. Di dalam keadaan ini, substansi manusia dan segala sesuatu menjadi sama. Tidak ada lagi perbedaan dan hirarki di antara beragam makhluk hidup. Orang yang telah menyadari jati diri sejatinya disebut orang yang telah mengalami pencerahan batin.

3 Bdk, Polenski, Hinnerk, *Hör auf zu denken, sei einfach glücklich*, O.W Barth, 2012, (Versi Buku Kindle), lokasi 549 bab dengan judul: *Das Leben ist in jedem Moment wandelbar*.

4 Lihat, Bodhidharma, *The Zen Teaching of Bodhidharma* (New York, North Point Press, 1989), (Versi Buku Kindle), lokasi 45, Bagian Pendahuluan.

semata, ia sudah salah arah. Ia melepaskan keadaan sekarang demi mencapai sesuatu di masa depan. Ini bukanlah jalan *Zen*. Ada juga orang yang melakukan praktik meditasi, supaya ia menjadi *Buddha*, yakni orang yang tercerahkan.⁵ Ini juga merupakan kesalahpahaman mendasar. Orang tidak berubah "menjadi" *Buddha*. Sejatinya, *Buddha* adalah keadaan alamiah segala hal. Jadi, setiap orang sudah selalu merupakan *Buddha*. Ia hanya perlu berada sepenuhnya di sini dan saat ini, guna menyadari keadaan alamiahnya, atau hakikat *Buddha*-nya. Ia tidak "mendapat" apa pun, melainkan "melepas" segalanya.⁶ Inilah titik awal sekaligus titik akhir dari jalan hidup *Zen*. *Zen* adalah latihan mengubah struktur cara berpikir manusia, yang berarti juga mengubah kepribadiannya. Ia sekaligus terjadi saat ini dan sini, serta juga membutuhkan latihan terus menerus sepanjang hidup. Ketika orang bisa melatih hidupnya untuk selalu masuk ke dalam keadaan di sini dan saat ini, ia bisa menemukan kejernihan dan kedamaian. Dengan kejernihan dan kedamaian ini, orang lalu bisa menolong orang lain.⁷

Zen memiliki tiga prinsip dasar. *Pertama* kebebasan dari segala bentuk pikiran yang muncul. Artinya, orang tidak melihat segala bentuk pikiran yang muncul sebagai kebenaran yang nyata, melainkan sebagai kabut yang datang dan pergi. Pikiran bukanlah kenyataan, melainkan simbol yang rapuh dan terus berubah. *Kedua* kebebasan dari bahasa dan tradisi, serta mengarah langsung pada jati diri sejati manusia. *Zen* sedapat mungkin tidak menggunakan kata, bahasa dan konsep di dalam praksisnya. Bisa juga dibilang, para *Zen* Master menggunakan bahasa untuk melampaui bahasa itu sendiri. Inilah salah satu seni menggunakan kata dan bahasa di dalam wawancara *Koan*. *Zen* juga menjaga jarak dari tradisi, terutama tradisi yang hanya mementingkan ajaran moral dan ritual kosong warisan masa lalu. *Ketiga* kebebasan dari segala bentuk filsafat, ajaran, dan spiritualitas. Tujuan semua filsafat, ajaran maupun spiritualitas ialah menata hidup

5 Bdk, Hyon Gak Sunim, *Wanting Enlightenment is a Big Mistake, Teaching of Zen Master Seung Sahn* (Boston: Shambala, 2012), (Versi Buku Kindle), lokasi 225, bagian Pengantar Editor.

6 Lihat, Kuliah Ajahn Brahm, *Four Ways of Letting Go*, <https://www.youtube.com/watch?v=USC5MJVZLy8> 30. Juli 2015.

7 Lihat, Seung Sahn Sunim, *The Compass of Zen*, Boston, Shambala, 1997, (Versi Buku Kindle), lokasi 471, bagian Pendahuluan: *Where Are You Going?*

pribadi dan sosial manusia. Semuanya diawali dengan membentuk cara berpikir tertentu. Namun, semua bentuk ajaran ini berbeda, sehingga menciptakan tegangan dan konflik satu sama lain. Ketika semua ajaran ini dilepas, orang justru kembali ke titik alamiahnya. Di titik ini, tidak ada hal yang perlu diperdebatkan.⁸ *Zen* sendiri berkembang dari tradisi Buddhisme, dan kemudian menjadi berkembang menjadi metode tersendiri yang bisa diterapkan di luar Buddhisme.⁹

Zazen

Keadaan alamiah manusia adalah sumber dari segala kebenaran, kebijaksanaan dan kedamaian hidup. Namun, ia harus disadari dan kemudian dirawat melalui laku hidup sehari-hari. Meditasi dan kerja sehari-hari adalah bagian yang sama, guna membantu orang terus sadar akan keadaan alamiahnya. Di Jepang, tradisi laku *Zen* yang banyak berkembang adalah *Zazen*, atau meditasi duduk.¹⁰ Tujuan dari laku ini adalah mencapai kejernihan dan kedamaian, supaya orang bisa saat demi saat memutuskan, apa yang terbaik untuk dilakukan. Banyak masalah timbul, karena orang bertindak tidak dari kejernihan dan kedamaian, melainkan dari rasa takut dan marah. Jalan keluar pun dicari untuk menyelesaikan masalah, tetapi tidak dengan kejernihan dan kedamaian.¹¹ Akibatnya, masalah semakin besar. *Zazen* mengajak orang untuk melepaskan segala bentuk pikiran dan perasaan yang muncul.

Duduk adalah salah satu tindakan alamiah makhluk hidup. Di berbagai peradaban, orang duduk tidak hanya untuk beristirahat, tetapi juga untuk melihat ke dalam dirinya.¹² Mereka bermeditasi tentang alam dan dirinya sendiri. Kita juga bisa melihat, bahwa hewan pun melakukannya, seperti kucing, anjing, bebek dan sebagainya. Manusia modern sulit untuk duduk,

⁸ *Ibid.*

⁹ Lihat, Fuchs, Mariko, *Pädagogik des Zenmeisters, Darstellung und Analyse*, Inaugural-Dissertation zur Erlangung des Doktorgrades der Philosophie (Dr. phil.) durch die Philosophische Fakultät der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, 2000, hal. 3-6.

¹⁰ Bdk, Suzuki, Shunryu, *Zen Mind, Beginner's Mind* (Boston, Shambala, 2011), (Versi Buku Kindle), lokasi 200, Bagian Pendahuluan.

¹¹ Lihat, Kuliah Pomnyun Sunim, *Toward Happiness and Freedom in Your Life*, https://www.youtube.com/watch?v=_ZSHNAiQomc 30 Juli 2015.

¹² Lihat, Watts, Alan, *The Way of Zen*, Lokasi 2799.

dan sungguh-sungguh duduk sepenuh hati, karena pikirannya terlalu rumit. Ia berpikir soal masa lalu yang sudah berlalu, dan sibuk menyesalinya. Atau, ia berpikir soal masa depan, dan sibuk cemas akan apa yang mungkin terjadi. Jika pikiran bergerak ke masa lalu dan masa depan, maka orang tidak akan bisa menyadari keadaan alamiahnya. Keadaan alamiah ini hanya bisa ditemukan dan disadari di sini dan saat ini, yakni ketika orang tidak terbelah pikirannya antara masa lalu dan masa depan. Duduk, atau *Zazen*, adalah salah satu cara paling cepat untuk mencapai keadaan tanpa keterbelahan ini.¹³ Yang perlu dilakukan hanya satu, yakni mengamati gerak pikiran yang muncul dan pergi. Model lain, yang banyak berkembang di Korea, adalah dengan mengajukan pertanyaan, "Siapa ini yang sedang duduk dan bernapas?" secara terus menerus, dan mencoba menemukan jawabannya melalui pengalaman sendiri, dan bukan dari jawaban yang diberikan oleh orang lain.¹⁴ Pada titik ini, orang tidak lagi memikirkan dunia dengan kata dan konsep, tetapi mengalami dunia apa adanya.

Hal penting lain yang mesti diingat ialah, *Zen* menunjuk langsung pada jati diri alami manusia.¹⁵ Jati diri ini satu dan sama dengan jati diri alam semesta sebagai keseluruhan. Inilah yang disebut "kenyataan apa adanya". Sejatinya, kenyataan ini tidak memiliki nama. Kita bisa menyebutnya sebagai "benda pada dirinya sendiri". Kenyataan ini adalah satu, utuh dan melingkupi segala yang ada. Ia tidak dapat dijelaskan dan disempitkan ke dalam simbol, bahasa dan konsep. *Zazen*, atau meditasi duduk, adalah cara untuk bisa mencerap "benda pada dirinya sendiri" ini. Meditasi duduk bukanlah konsentrasi pada obyek tertentu. Ia adalah kegiatan menyadari segala yang ada dan terjadi di sini dan saat ini. Ketika ini dilakukan, semua perasaan terpisah dengan dunia hilang dalam sekejap mata. Perasaan ini lahir dari jati diri alamiah manusia itu sendiri. Orang hanya perlu melepas, dan membiarkan semuanya apa adanya.

Di Jepang, setiap pusat meditasi *Zen* memiliki semacam ruang meditasi. Di ruangan ini, para biksu *Zen* melakukan meditasi, makan

¹³ Bdk, Suzuki, Shunryu, *Zen Mind, Beginner's Mind*, lokasi 221.

¹⁴ Bdk, Seung Sahn Sunim, *The Compass of Zen*, lokasi 4864, Bagian *Kong-an and All Cases*.

¹⁵ Lihat, Kuliah Hyon Gak Sunim, *The Notes of the Disciples of Bodhidharma*, https://www.youtube.com/watch?v=rmmu_nIRf9Q&list=PL1x_N_tzeL8JX2e6hvNS3bv5n6w75E9CC, 30 Juli 2015.

dan tidur. Tidak ada yang istimewa tentang ruangan ini. Hampir setiap saat, ruangan ini sunyi, karena para biksu sedang bermeditasi. Kesunyian tersebut seringkali dipecah oleh suara burung berkicau, lonceng berbunyi atau suara aktivitas masyarakat di desa terdekat. Angin juga kerap bertiup membawa bau rumput dari hutan dan pegunungan di luar biara. Di dalam keadaan ini, para biksu *Zen* mencoba melihat dan menyadari jati diri alamiah mereka yang lebih dari sekedar pikiran dan perasaan yang muncul.

Posisi *Zazen* adalah salah satu titik kunci di dalam tradisi *Zen* Jepang. Para biksu duduk bersila, dengan kaki yang satu di atas kaki yang lainnya. Tangan di paha, dengan jari yang bersentuhan, membentuk semacam lingkaran. Tubuh harus tegak, namun tidak boleh tegang. Mata dibuka sedikit, seperti irisan. Napas berjalan secara alamiah dari perut. Pusat dari seluruh napas dan perhatian adalah tiga jari di bawah pusar perut. Jika dilakukan secara bertahap, kegiatan bernapas dari perut ini akan memberikan kejernihan. Tindakan menghitung napas juga bisa dilakukan, supaya pikiran tidak bergerak kemana-mana. Intinya adalah, orang berusaha untuk menjadi sepenuhnya alamiah. Ia hanya sekedar duduk, dan hanya sekedar bernapas. Pikiran datang. Pikiran pergi. Semua tidak ada yang mengganggu. Orang masuk ke dalam kekosongan dari dirinya dan dari segala sesuatu. *Zazen* lalu menjadi sesuatu yang berjalan secara alamiah. Pola pikir yang lahir dari sikap alamiah dalam *Zazen* ini lalu menjadi pola pikir di dalam hidup sehari-hari.¹⁶

Jepang memiliki tradisi yang unik terkait dengan *Zazen*. Ketika para biksu bermeditasi, ada dua orang yang berjalan pelan berkeliling. Mereka membawa tongkat. Ketika mereka melihat seorang biksu yang jatuh tertidur, atau berada dalam posisi *Zazen* yang tidak tepat, mereka berhenti di depan biksu tersebut, membungkuk, dan memukulnya di bahu. Tindakan ini tidak dilihat sebagai sebarang penghukuman, tetapi sebagai tanda perhatian dan cinta yang mendalam. Pukulan ke bahu merupakan cara untuk melenturkan otot bahu, ketika bermeditasi. Pukulan ini

¹⁶ Pola pikir alamiah berarti sebelum pikiran. Melalui *Zazen*, orang diajak untuk menerapkan pola berpikir alamiah sebelum pikiran ini di dalam hidup sehari-harinya, terutama untuk menolong sedapat mungkin seluruh makhluk hidup yang membutuhkan.

juga membantu mengembalikan pikiran biksu kembali ke sini dan saat ini. Namun, jika diperhatikan lebih dalam, pukulan tongkat pada saat meditasi ini juga dapat dilihat sebagai hukuman, sama seperti kehidupan di dalam asrama pendisiplinan yang berciri militer.

Di dalam biara *Zen* di Jepang, para biksu tidak hanya duduk bermeditasi, tetapi juga melakukan meditasi di dalam kerja. Semua kerja dilakukan dengan satu prinsip, yakni fokus di sini dan saat ini. Tidak ada keterbelahan pikiran. Tidak ada keraguan. Semua dilakukan secara alami. Bentuk-bentuk kerjanya antara lain adalah membersihkan seluruh bagian biara, memasak dan mencuci baju. Seluruh kegiatan ini harus dilihat sebagai bagian dari meditasi, yakni bagian dari upaya untuk memahami jati diri alamiah manusia itu sendiri. Inilah motif utama di balik aktivitas sehari-hari di biara *Zen* yang sekilas mirip kehidupan di barak militer ini. Ada bel, ketukan palu dan berbagai tanda lainnya yang mengiringi kehidupan para biksu di biara *Zen*. Semuanya berfungsi mengembalikan pikiran dan badan bersamaan di sini dan saat ini.

Sebelum *Zen* Buddhisme tiba, masyarakat Jepang hidup dalam budaya yang dipenuhi dengan kepercayaan pada dunia mistik dan esoterik. Banyak orang percaya, bahwa hidup mereka dipengaruhi oleh dunia roh dan dewa-dewa. *Zen* bergerak dari titik yang berbeda dari pandangan semacam ini. Kejernihan dan kedamaian pikiran hanya dapat dicapai di dalam laku hidup sehari-hari, yakni duduk, berdiri, berjalan dan tidur. Tidak lebih dan tidak kurang. Tidak ada yang istimewa. Jati diri alamiah setiap orang terwujud di dalam laku hidup yang terlihat tidak istimewa ini. Jati diri alamiah ini dapat disadari, ketika orang melakukan segala sesuatunya dengan kesadaran penuh, yakni dengan perhatian di sini dan saat ini setiap saatnya. Inilah inti dari *Zen*. Di dalam tindakan saat demi saat tanpa keraguan dan penuh kesadaran semacam ini, tidak ada lagi penderitaan dan ketegangan hidup. Yang ada hanya kejernihan dan kedamaian batin. Dengan dua hal ini, orang lalu bisa melakukan apapun, terutama menolong orang yang menderita.¹⁷

17 Lihat Polenski, Hinnerk, *Hör auf zu denken, sei einfach glücklich*, lokasi 1556. Cinta adalah buah dari *Zen*, yakni cinta yang mendorong orang untuk menolong segala makhluk hidup yang membutuhkan pertolongannya.

Di dalam Soto *Zen*, salah satu aliran *Zen* terbesar di Jepang, *Zazen*, atau duduk bermeditasi, tidak dilihat sebagai jalan untuk mencapai sesuatu. Duduk itu sendiri adalah tujuannya, yakni duduk dengan kesadaran penuh.¹⁸ Pikiran tidak bergerak ke masa lalu, atau masa depan. Yang sungguh ada hanyalah detik ini di tempat ini. Masa depan tidaklah pasti. Masa lalu juga tidak pasti. Yang pasti adalah saat ini, detik ini, yang akan segera berlalu, ketika kita mengucapkannya. Ketika orang terbiasa melakukannya, yakni hidup dalam kesadaran penuh di sini dan saat ini, maka *Zazen* menjadi amat mudah. Di sini dan saat ini, tidak ada buruk, tidak ada baik, tidak ada benar, dan tidak ada salah. Di sini dan saat ini, jati diri alamiah manusia tampak nyata dan jelas.

Di dalam *Zazen*, ketika pikiran sedih datang, kita menerimanya, tanpa menilai, apakah pikiran itu baik atau buruk. Hal yang sama dilakukan, ketika pikiran menyenangkan datang. Semua diterima, dan dibiarkan pergi, tanpa penilaian maupun penolakan apapun. Semua tidak perlu dikontrol. Semua pikiran yang datang hanya perlu disadari sebagai kosong dan sementara. Ia bukanlah kenyataan. Lalu, orang hanya perlu melepaskan semuanya, serta kembali kesini dan saat ini. *Zazen* adalah kebebasan itu sendiri.

Koan dan Model Pendidikan Zen

Jepang memiliki tradisi *Zen* lainnya yang banyak dikenal sebagai Rinzai *Zen*.¹⁹ Soto *Zen* dan Rinzai *Zen* memiliki tujuan yang sama, yakni membangun kesadaran akan jati diri alamiah manusia. Namun, Rinzai *Zen* memiliki model pendidikan *Zen* yang berbeda. Rinzai *Zen* menggunakan *Koan*, guna mendorong pikiran manusia untuk menyadari bentuk alamiahnya. *Koan* adalah kumpulan cerita pendek yang harus ditanggapi para praktisi *Zen*. Cerita pendek ini berfungsi untuk memotong segala bentuk pikiran rasional, dan merangsang orang untuk menanggapi secara alamiah dan spontan.²⁰ Rinzai *Zen* bergerak dari pengandaian, bahwa keadaan alamiah, atau pencerahan batin, hanya dapat dicapai dengan merangsang keraguan

18 Lihat Suzuki, Shunryu, *Zen Mind Beginner's Mind*, lokasi 267.

19 Lihat Polenski, Hinnerk, *Hör auf zu denken, sei einfach glücklich*, lokasi 1104.

20 Lihat Hoover, Thomas, *Zen Experience*, hal 62, lokasi 1226.

yang besar di dalam pikiran. Ketika keraguan itu meledak, maka orang menyadari keadaan alamiahnya. Ia sampai pada pencerahan batin. *Koan* menelan semua bentuk pikiran. Kemampuan orang untuk menanggapi *Koan* secara spontan dan alamiah juga kerap menjadi tanda, apakah orang sudah menyadari jati diri alamiahnya, atau belum.

Proses wawancara dengan *Koan* sulit dijelaskan dengan menggunakan penjelasan rasional. Bahkan dapat dikatakan, jawaban atas berbagai *koan* yang diajukan pun masih merupakan misteri sampai sekarang. Tidak ada rumus baku untuk menjawabnya. Hanya orang yang pernah menjalani wawancara semacam ini yang sungguh mampu memahami maksudnya. Padahal, orang-orang yang telah menjalaninya diminta untuk merahasiakan jawaban yang ia berikan. *Koan* bukanlah soal ujian, melainkan alat untuk membangkitkan intuisi manusia, yang merupakan jati diri alamiahnya.²¹ Orang diminta untuk menemukan sendiri jawabannya, tanpa bantuan orang lain. Jika orang menggunakan jawaban orang lain, maka ia tidak akan pernah bisa menyadari jati diri alamiahnya. Intuisinya akan tetap tertutup oleh beragam pikiran yang datang dan pergi. *Zazen* dan *Koan* adalah dua praktik baku yang digunakan tradisi *Zen* di Jepang dan Korea.

Di dalam tradisi *Rinzai Zen*, ada lima jenis *Koan*, yakni *Koan* untuk para pemula (1), *Koan* untuk membongkar batas-batas ego (2), *Koan* untuk menyadari hakikat dan keterbatasan bahasa (3), *Koan* yang sulit untuk dipecahkan (4), dan *Koan* untuk membantu orang menyadari kebenaran "apa adanya" (5).²² Orang yang telah berhasil memecahkan semua bentuk *Koan* ini dianggap telah mengalami pencerahan batin. Ia dianggap secara resmi telah menyadari jati diri alamiahnya. Namun, tentu saja, hal ini perlu ditanggapi secara kritis. Pencerahan batin bukan hanya merupakan peristiwa batin, melainkan juga memiliki dampak sosial. Orang yang telah mengalami pencerahan batin hidup untuk membantu semua makhluk di dunia. Ia tidak hanya pintar menjawab *koan* dan jago bermeditasi, tetapi juga siap membantu orang lain tanpa pamrih, sesuai dengan kemampuannya.

21 Lihat Wattimena, Reza A.A., Spiritualitas tanpa "Spiritualitas", di <http://rumahfilsafat.com/2014/12/11/spiritualitas-tanpa-spiritualitas/> 31 Juli 2015

22 Lihat Watts, Alan, *The Way of Zen*, lokasi 2876

Biasanya, total waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan semua *Koan* dan latihan adalah 30 tahun. Tentu saja, tidak semua praktisi *Zen* dan biksu menyelesaikan semua latihan yang ada. Hanya mereka yang akan menjadi *Zen* master berikutnya yang perlu untuk menyelesaikan semua latihan yang ada. Para *Zen* master ini akan mengajarkan inti dan metode *Zen* kepada generasi berikutnya. Seperti semua organisasi di dunia, sistem ini pun tidak sempurna. Ada kesan kepatuhan buta pada tradisi, dan ketakutan untuk berpikir secara kritis dan baru, guna menemukan cara-cara baru di dalam pendidikan *Zen*. Bahkan dapat dikatakan, praktik *Koan* tidak otomatis mendorong orang pada pencerahan batin. Ada orang yang begitu trampil bermeditasi dan menjawab *Koan*, tetapi tidak menyadari hakikat dirinya yang sejati. Proses pencerahan batin, atau proses menyadari jati diri alamiah, adalah proses menyadari segala sesuatu secara intuitif. Biasanya, ini terjadi, setelah akal budi tidak lagi mampu menyelesaikan suatu masalah, lalu jawaban muncul dengan sendirinya secara tiba-tiba. Segala bentuk metode pelatihan di dalam *Zen* bertujuan untuk mendorong orang mengalami pencerahan batin semacam ini.²³

Pandangan banyak orang tentang *Zen* cenderung dipengaruhi oleh mistik dan takhayul.²⁴ Mereka mengira, bahwa seorang *Zen* master pasti memiliki kekuatan gaib yang melebihi manusia biasa. Pandangan ini dipengaruhi juga oleh pembacaan literal atas teks-teks Sutra di dalam Buddhisme. Padahal, teks-teks itu mengarah pada titik sebelum pikiran (jati diri alamiah) yang ada di dalam diri manusia itu sendiri, dan sama sekali tidak ada hubungan dengan kekuatan gaib. Maka, pandangan semacam ini haruslah diubah. Praktisi *Zen* dan *Zen* master sama sekali tidak mempraktikkan kekuatan gaib. Mereka adalah manusia yang biasa-biasa saja. Mereka juga bisa sakit, dan akhirnya akan meninggal. Mereka merasa senang dan sedih. Beberapa diantaranya memiliki emosi tinggi, sama seperti orang-orang lainnya. Mereka juga bisa menjalin hubungan cinta dengan manusia lainnya. Justru seorang *Zen* master yang paling tercerahkan adalah seorang pribadi yang sangat manusiawi.

²³ Lihat Seung Sahn Sunim, *The Compass of Zen*, lokasi 6371.

²⁴ Pandangan ini jelas salah. Tidak ada yang mistik dan gaib di dalam *Zen*. Yang ada justru sikap hidup sehari-hari yang sepenuhnya normal.

Orang-orang lainnya ingin berubah menjadi malaikat yang suci dan memiliki kekuatan gaib.²⁵ Mereka menolak untuk menjadi manusia yang biasa-biasa saja. Sebaliknya, seorang *Zen* master yang sungguh tercerahkan menerima apa adanya kemanusiaannya. Ia tidak ingin menjadi malaikat yang bebas dari cacat karakter dan memiliki kekuatan gaib. Ia menjalankan hidupnya secara biasa-biasa saja, tidak ada yang istimewa. Ketika lapar, mereka makan. Ketika haus, mereka minum. Ketika lelah, mereka beristirahat. Namun, ketika makan, mereka sungguh makan. Ketika minum, mereka sepenuhnya minum, sama halnya dengan ketika beristirahat. Pikiran satu arah yang sepenuhnya manusiawi inilah yang menjadi kekuatan utama dari seorang *Zen* master.

Zazen dan *Koan* haruslah ditempatkan sebagai jalan untuk mencapai keadaan batin yang sepenuhnya manusiawi tersebut. Di samping itu, peran seorang *Zen* master juga amatlah penting. Hubungan antara murid dan guru (*Zen* master) di dalam tradisi *Zen* adalah hubungan yang antara ayah dan anak.²⁶ Sang guru bertanggungjawab pada kemajuan batin sang anak. Dan sang anak diwajibkan untuk patuh sepenuhnya pada sang guru. Ini adalah hubungan yang suci dan unik. Bahkan, sang murid juga diwajibkan untuk menghormati sang guru lebih dari ia menghormati ayahnya sendiri. Sang guru dilihat sebagai perwujudan hidup dari semangat *Zen*, yakni semangat spontanitas, kebijaksanaan dan keberanian yang berakar dari kesadaran diri. Dengan perannya ini, sang *Zen* master hendak menantang sang murid untuk bisa menemukan keberaniannya, dan kemudian menyadari jati diri alamiahnya sendiri. Sang guru, *Zen* master, juga mesti menemukan cara-cara yang kreatif untuk membantu proses ini. Ketika sang murid bisa menemukan jati diri alamiahnya sendiri, maka ia tidak lagi tunduk pada hasrat dirinya sendiri. Ia juga tidak tunduk pada penjajahan norma-norma sosial yang kerap kali menyembunyikan penindasan.

Hubungan guru dan murid di dalam tradisi *Zen* juga harus sungguh dipahami dalam konteksnya. Inti utama dari *Zen* tidaklah dapat

25 Ini kritik tajam Zen atas beragam agama di dunia. Manusia tidak perlu menjadi malaikat, dewa atau Tuhan. Ia hanya perlu menjadi manusia dengan segala kemanusiaannya, tidak lebih dan tidak kurang.

26 Lihat Polenski, Hinnerk, *Hör auf zu denken, sei einfach glücklich*, lokasi 616. Polenski menjelaskan hubungan ini dalam konteks hubungan antar pikiran antara guru dan murid.

dirumuskan dengan kata maupun konsep. Maka dari itu, tidak ada kuliah, ataupun konsep tertentu yang perlu dipelajari.²⁷ *Zen* melihat kenyataan sebagai "benar apa adanya di dalam dirinya sendiri". Setiap penjelasan dalam bentuk konsep atau bahasa atas kenyataan justru mengaburkan pengetahuan yang sejati atas kenyataan itu sendiri. Dalam arti ini, seorang *Zen* master menantang muridnya dengan berbagai halangan, supaya muridnya bisa menemukan sendiri jati diri alamiahnya. Inilah tujuan dasar dari *Koan*, yakni sebagai penghalang untuk merangsang kesadaran diri orang akan jati diri sejatinya. Sama seperti pohon yang kerap harus ditebang, supaya ia bisa tumbuh lebih subur, begitu pula sang murid harus terus dihadang dengan berbagai kesulitan, supaya kesadaran akan diri sejatinya bisa keluar. Tugas seorang *Zen* master, dengan demikian, adalah "menghalangi" muridnya.

Seorang *Zen* master tidak akan pernah memberikan jawaban pada muridnya. Ia memaksa mereka untuk menemukan jawabannya sendiri. Pencerahan batin adalah pengalaman pribadi yang hanya bisa diperoleh dan dialami sendiri. Pencerahan batin, atau kesadaran akan jati diri yang sejati ini, hanya bisa diperoleh, ketika orang menghabiskan semua daya pikirnya, dan menyadari sepenuhnya, bahwa pikirannya bukanlah miliknya. Pikiran yang mencari kebijaksanaan adalah pikiran yang tersesat, karena kebijaksanaan dan kebenaran yang tertinggi sudah selalu ada di dalam diri manusia. Manusia selalu memiliki pencerahan batin dan hakikat *Buddha* di dalam dirinya. Ia hanya perlu melepaskan semua bentuk konsep serta pikirannya, dan ia akan menemukan jati dirinya yang asli kembali. Ketika orang melepaskan semua pikirannya, ia akan menjadi kosong, sekaligus menjadi segalanya, yakni seluruh alam semesta ini. Hidupnya akan bahagia sekaligus "biasa-biasa saja".²⁸

Ada tiga *Koan* awal yang biasanya diberikan. "Siapa kamu sebelum kamu dilahirkan?", Ini adalah pertanyaan soal jati diri sejati manusia. *Koan* ini pertama kali diajukan oleh Hui neng, patriakh *Zen* keenam. "Apakah anjing memiliki hakikat *Buddha*? Jawabannya: tidak." Apa maksudnya?

27 Lihat Seung Sahn Sunim, *The Compass of Zen*, lokasi 3815.

28 Bdk, Hoover, Thomas, *Zen Experience*, hal. 178.

Ini salah satu *koan* klasik dari Joju. “Bagaimana suara tangan yang bertepuk sebelah tangan?” *Koan* ini berasal dari Hakuin, salah seorang *Zen* master ternama di dalam sejarah *Zen*.²⁹ Jawaban atas *Koan* ini tidak boleh dirumuskan semata secara filosofis dan teoritis, melainkan harus ditunjukkan melalui tindakan nyata. Untuk bisa mencapai pemahaman ini, *Zazen* amatlah penting untuk dilakukan. Seorang murid pemula akan ditunjukkan cara yang pas untuk melakukan *Zazen* sambil merenungkan *koan* yang diberikan kepadanya.

Abstraksi dan segala bentuk penjelasan konseptual tidak dapat diterima di dalam wawancara *Koan*. Abstraksi dan konsep adalah hasil dari proses berpikir. Jika orang menggunakannya di dalam wawancara *Koan*, maka ini menandakan, bahwa ia memiliki kelekatan pada pikirannya. Yang dicari adalah sebuah demonstrasi atas pemahaman, yakni sesuatu yang nyata sebagai tanda, bahwa orang telah menyadari jati diri sejatinya. Hal ini dapat dilakukan dengan membawa sesuatu yang nyata, misalnya batu, atau tanah, ketika wawancara *Koan* dimulai. Gerak tubuh juga diterima, selama itu sungguh melambangkan kesadaran akan jati diri sejatinya. Namun, semuanya percuma, sampai sang murid sampai pada kesadaran penuh, bahwa ia sesungguhnya tidak tahu, siapa dirinya sebenarnya. Ketidaktahuan inilah yang menjadi saat pencerahan batin yang sesungguhnya. Orang tidak lagi sibuk menamai dengan konsep dan abstraksi, melainkan terbuka untuk ketidaktahuan dan ketidakpastian dari dirinya sendiri.

Pertanyaan, apakah anjing memiliki hakikat *Buddha*, selalu dijawab dengan tidak. Sang *Zen* master lalu menanyakan, bagaimana "tidak" ini ditunjukkan. Dengan kata lain, "tidak" tidaklah boleh dijawab dengan kata dan konsep, melainkan dengan tindakan nyata. Hal yang lama berlaku untuk pertanyaan lainnya, "apakah suara dari tangan yang bertepuk sebelah"? Semua pertanyaan ini terdengar amatlah bodoh, terutama untuk orang-orang yang berpendidikan tinggi. Namun, *Koan* tidak bertujuan merangsang akal budi, melainkan melatih intuisi. Setiap

29 Lihat Watts, Alan, *The Way of Zen*, lokasi 916. Ini perbandingan dengan konsep Self di dalam tradisi Hinduisme.

koan yang diberikan oleh seorang *Zen* master adalah jalan untuk semakin menyadari intuisi ini yang sebenarnya sudah selalu berada di dalam diri manusia.

Dengan pertanyaan-pertanyaan semacam ini, sang murid dibuat seolah menjadi orang yang sepenuhnya bodoh. Seolah ia menabrak tembok es dalam bentuk pertanyaan yang tidak akan pernah bisa dijawabnya.³⁰ Seluruh dunia dan dirinya sendiri lalu dilihat dalam kaca mata keraguan semacam ini. Hal lain seolah tak penting lagi untuk dipikirkan. Setelah beberapa lama, ia menjadi satu dengan *Koan* tersebut. Hidup sehari-harinya menjadi mengalir sedemikian rupa, sehingga semuanya menjadi jelas dengan sendirinya.

Setelah beberapa waktu, tembok es yang menghalangi akhirnya runtuh. Segala hal lalu menjadi jelas. Semua pertanyaan yang muncul di awal menjadi kehilangan arti pentingnya. Semua keraguan hilang. Segalanya menjadi tampak jelas apa adanya. Segala kata dan konsep menjadi kehilangan artinya. Yang tersisa adalah kekosongan, bagaikan ruang hampa yang luas. Namun, kekosongan ini bukanlah se bentuk kesedihan atau kekecewaan, melainkan sebaliknya, yakni justru kebebasan. Segala tindakan lalu menjadi jelas pada dirinya sendiri. Makan, minum, berjalan, berlari dan berbicara, semuanya menjadi sepenuhnya normal dan biasa-biasa saja. Tidak ada lagi halangan dalam melakukan segala sesuatu yang perlu dilakukan. Hal ini bisa terjadi, karena segala tegangan hilang. Segala bentuk analisis berlebihan yang biasanya terjadi di dalam pikiran orang juga telah lenyap. Abstraksi atas kenyataan pun juga lalu menjadi relatif. Ia tidak lagi menjadi satu-satunya kemungkinan, melainkan hanya salah satu kemungkinan saja. Pendek kata, tidak ada lagi tembok "ego" yang memisahkan antara diri dan dunia.³¹ Semuanya melebur menjadi satu.

Pada titik ini, seorang *Zen* master biasanya mulai memberikan *Koan* yang meminta sang murid untuk melakukan sesuatu yang tidak mungkin, misalnya tunjukkan empat bagian dari kota Tokyo dengan dari lengan baju, hentikan kapal itu yang letaknya jauh di tengah lautan, hentikan

30 Lihat Seung Sahn Sunim, *The Compass of Zen*, lokasi 4453.

31 Lihat Watts, Alan, *The Way of Zen*, lokasi 3060.

suara lonceng yang berasal dari kota lain, dan sebagainya. Tujuan *koan-koan* semacam ini sebenarnya satu, yakni menunjukkan kepada murid, bahwa situasi dilematis yang kerap dialami manusia bukanlah merupakan halangan untuk bertindak. Sapu tangan bisa dengan mudah berubah menjadi empat bagian dari kota Tokyo. Teriakan bisa dengan mudah menghentikan kapal sekaligus lonceng yang berada jauh di tempat lain. Di dalam kenyataan yang sejati, yakni kenyataan sebelum pikiran, jarak dan keras-pelannya bunyi menjadi tidak bermakna, karena itu semua adalah produk dari pikiran.

Zen berkembang di dalam tradisi Mahayana. Di dalam tradisi ini, fokus utama bukanlah semata keselamatan diri sendiri, melainkan beragam upaya dengan berpijak pada diri yang tercerahkan untuk membantu sebanyak mungkin makhluk hidup, bahkan seluruh makhluk hidup.³² Inilah yang disebut sebagai jalan *Bodhisattva* yang ideal utama dari Buddhisme Mahayana. Bahkan, dalam arti tertentu, menjadi *Bodhisattva* dianggap sebagai sesuatu yang lebih terhormat, daripada menjadi *Buddha* itu sendiri.

Jika orang sudah sampai pada kesadaran akan jati diri sejatinya, maka ia pun perlu melepaskan *Zen*. *Zen* hanyalah sekedar kata dan konsep, tidak lebih dan tidak kurang. Ia adalah alat atau jalan untuk melepaskan orang dari kelekatan pada konsep dan kata, sehingga orang bisa kembali menyadari kenyataan yang sesungguhnya. Hanya dengan begini, pikiran jernih untuk mencerap keadaan bisa bertahan, dan orang bisa memberikan tanggapan yang sesuai atas segala keadaan yang terjadi.

Setelah cukup lama berlatih *Zazen* dan wawancara *Koan*, orang lalu bisa memiliki pikiran yang jernih yang tidak terhalang oleh apapun, termasuk oleh berbagai dilema yang biasanya dihadapi di dalam kehidupan. Ia akan bisa melihat, bagaimana pikirannya menanggapi berbagai keadaan secara lincah dan alami, tidak hanya di dalam wawancara *Koan*, tetapi juga di dalam kehidupan sehari-hari.³³ *Zen* lalu tidak lagi hanya sekedar menjadi pengetahuan konseptual yang bersifat abstrak dan teoritis, melainkan disadari sepenuhnya sebagai bagian dari tubuh dan kesadaran

³² Lihat Seung Sahn Sunim, *The Compass of Zen*, lokasi 611.

³³ Lihat Watts, Alan, *The Way of Zen*, lokasi 3529.

sang murid. Segala kebingungan, kecemasan, ketakutan dan penyesalan otomatis lenyap dari pikiran, serta digantikan oleh kejernihan dari saat ke saat untuk menilai, memutuskan dan bertindak.

Pada titik ini, orang tidak lagi berpijak pada pandangan tertentu. Tidak ada aliran berpikir. Tidak ada mazhab yang perlu dipertahankan dan dikembangkan, seperti kebanyakan aliran filsafat ataupun ilmu pengetahuan lainnya. Ketika orang mengalami pencerahan batin dan menyadari jati diri sejatinya, pandangannya tidak lagi menjadi melulu pandangan pribadinya atas suatu masalah, melainkan melalui pertimbangan seluruh alam semesta. Dengan kata lain, pandangannya menjadi seluas alam itu sendiri. Semua posisi adalah posisi dari alam semesta. Tidak ada yang merupakan posisi yang terpisah dari alam semesta. Yang menjadi tolok ukur adalah keadaan yang terjadi di depan mata. Semua posisi layak diambil, selama itu lahir dari kejernihan untuk menanggapi hal yang terjadi. Tidak ada dogmatisme. Ini juga tidak bisa dilihat melulu semata sebagai inkonsistensi, melainkan sebagai kebijaksanaan untuk selalu berpikir dan bertindak kontekstual. Dalam arti ini, kebebasan di dalam *Zen* bukanlah berarti melawan dan menentang setiap bentuk aturan, melainkan kebebasan yang justru memungkinkan setiap bentuk aturan untuk mendukung hidup bersama. Artinya, kebebasan yang menopang alam semesta itu sendiri. Aturan lalu dilihat dan dijalankan sebagai bagian dari kebebasan itu sendiri. Ia bisa dipatuhi, atau dilanggar, untuk membantu semua makhluk hidup yang membutuhkan.

Yang perlu untuk selalu diperhatikan adalah, bahwa *Koan* tetap merupakan sebuah alat atau jalan di dalam konteks pendidikan gaya *Zen*. Ia memiliki kekurangan, dan kerap kali disalahgunakan, lepas dari tujuan utamanya. Pada satu titik di dalam sejarah perkembangan *Zen* di Jepang dan Korea, wawancara *Koan* menjadi begitu rumit dan terstruktur di dalam institusi *Zen* itu sendiri. Tentu saja, ini membuat *Koan* lalu menjadi sesuatu yang dogmatik. Ia dijalankan semata demi pelestarian tradisi itu sendiri, dan kehilangan tujuan utamanya. Kecenderungan ini terjadi tidak hanya dalam konteks *Koan*, tetapi juga di seluruh tradisi peradaban manusia. Praktik dan spiritualitas yang mendalam dan penting

disempitkan menjadi semata ritual tanpa arti, sehingga kehilangan maknanya. Ia menjadi dogma yang dipatuhi secara buta. Pada titik ini, ada dua hal yang perlu terus ditanggapi secara kritis.

Yang pertama adalah kecenderungan melihat *Koan* sebagai satu-satunya jalan untuk mencapai pencerahan batin. Tidak semua aliran di dalam Buddhisme menggunakan *Koan* sebagai metode pendidikannya. Namun, semuanya mengarah pada satu titik, yakni pemahaman akan jati diri sejati kita sebagai manusia. Dengan kata lain, *Koan* adalah bagian dari suatu tradisi *Zen* tertentu, yakni tradisi *Rinzai Zen* dari Jepang, yang tidak dapat diterapkan secara universal ke berbagai konteks kultural lainnya. Yang perlu dilakukan pada titik ini adalah kemampuan untuk sungguh membedakan antara inti dari *Zen* dan tradisi yang menyelimutinya. Tradisi bisa begitu partikular, sementara inti dari *Zen* menyentuh hakikat terdalam manusia dan alam semesta. Pemahaman semacam ini membantu kita untuk tidak tersesat di dalam menekuni jalan *Zen*.

Yang kedua adalah kecenderungan *Koan* untuk mendorong terciptanya rasa ragu di dalam diri manusia. Rasa ragu ini lalu menjadi semacam energi untuk membantunya mengalami pencerahan batin. Namun, yang kerap terjadi adalah, rasa ragu ini justru mendorong terciptanya gejala emosi yang luar biasa kuat. Gejala emosi ini lalu dibarengi dengan perasaan dualistik yang kuat, yakni perbedaan yang mendasar antara aku dan dunia. Namun, ini bukanlah pencerahan batin yang sebenarnya. Ini juga bukan kesadaran akan jati diri sejati manusia yang sesungguhnya. Ini merupakan gejala emosi yang lahir dari pergulatan dengan *Koan*. Sang murid hanya perlu untuk mengamatnya datang dan pergi, lalu melanjutkan latihannya.

Keadaan pencerahan batin, atau kesadaran akan jati diri sejati manusia, ditandai dengan kelegaan yang luar biasa.³⁴ Ada sesuatu yang lepas atau runtuh, ketika itu terjadi. Segala bentuk kebiasaan berpikir dan menganalisis berlebihan, yang lalu melahirkan ilusi tentang Ego yang absolut di dalam diri, hilang seketika. Setelah beberapa saat, rasa lega ini

34 Lihat Kuliah Batchelor, Stephen, *Going Back to The Source*, <https://www.youtube.com/watch?v=chQGdXOUFJs> 31 Juli 2015.

menghilang. Namun, pemahaman yang lahir dari pencerahan ini tetap. Dengan demikian, pengalaman pencerahan batin hanya menarik dan sensasional pada awalnya saja. Namun, inti pemahaman dari pengalaman pencerahan batin ini sebenarnya sederhana, yakni runtuhnya semua bentuk cara berpikir yang tidak alamiah, seperti berpikir atau menganalisis berlebihan.

Pemahaman dasar *Zen* adalah, bahwa kita tidak akan pernah memahami diri kita yang sejati secara konseptual. Kita juga tidak akan bisa memahami hakikat asali dari dunia ini, yang sebenarnya sama dengan hakikat asali kita, dengan konsep. Semua bentuk pengetahuan konseptual yang kita miliki selalu bersifat relatif. Semuanya ada di dalam dunia konseptual. Pengalaman pencerahan batin di dalam tradisi *Zen* adalah kesadaran penuh akan sifat relatif dari dunia konseptual semacam ini. Dirumuskan dengan cara berbeda, pencerahan batin adalah ketidaktahuan atas apa yang sesungguhnya ada di dalam kenyataan itu sendiri.³⁵ Pengetahuan tertinggi adalah, bahwa aku tidak tahu, apa yang sesungguhnya ada di dalam kenyataan itu sendiri. Seung Sahn Sunim, *Zen Master* asal Korea, menegaskan, bahwa "tidak tahu" adalah jati diri asali setiap orang, sekaligus unsur asali dari segala sesuatu.

Pencerahan batin juga ditandai dengan kesadaran penuh, bahwa segala bentuk pemahaman kita akan segala sesuatu adalah tidak tepat. Jika ini terjadi, kita lalu berhenti untuk melekat pada jenis pandangan apapun. Kita melepas semua teori dan prasangka yang kita punya tentang segala sesuatu. Seperti ditunjukkan oleh Nagarjuna, salah satu pemikir terbesar di dalam tradisi Buddhisme, segala bentuk teori, argumen ataupun pernyataan akan berakhir pada kekosongan, jika diteruskan sampai pada titiknya yang terdalam. Ini juga berlaku untuk konsep identitas pribadi, yakni "aku", yang tidak akan pernah ditemukan, jika kita memikirkannya secara mendalam. Segala kepastian yang kita pegang terkait dengan pemahaman atas dunia dan "aku" adalah suatu bentuk kesalahan berpikir mendasar.

35 Lihat Wattimena, Reza AA., *Tidak Tahu*, <http://rumahfilsafat.com/2015/01/03/tidak-tahu/> 31 Juli 2015.

Dalam arti ini, delusi adalah pandangan yang tidak tepat yang menjadi akar dari pandangan umum. Delusi juga dapat dilihat sebagai pandangan tidak sadar yang dipegang oleh orang pada umumnya, yakni bahwa ia bisa mengetahui sesuatu secara pasti, dan bahwa ia sendiri adalah "sesuatu".³⁶ Zen mencoba melepaskan orang dari delusi semacam ini. Jika aku bukanlah sesuatu, apakah lalu aku adalah ketiadaan? Dalam arti ini, ketiadaan juga adalah konsep hasil dari pikiran manusia. Kenyataan bukanlah "ketiadaan" dan bukanlah "sesuatu", karena kedua kata itu masih terjebak pada konsep-konsep abstraksi hasil pikiran manusia. Ketika semua konsep dilepas, orang lalu bisa memahami secara penuh, apa sesungguhnya yang ada di dalam kenyataan itu sendiri. Ia lalu terbebas dari delusi.

Salah satu terapi medis untuk otot yang terluka adalah dengan meningkatkan tegangan di otot tersebut, sehingga orang tahu, gerakan apa yang tidak boleh dilakukan, terkait dengan otot tersebut. Pola semacam ini juga dapat ditemukan di dalam penggunaan *Koan*. Beragam pertanyaan *Koan* ditujukan untuk memberikan tekanan pada pikiran rasional manusia. Tekanan terus diberikan, sampai terlihat jelas, jenis pikiran macam apa yang menciptakan ketegangan batin, sehingga bisa otomatis dihindari. Biasanya, jenis pikiran ini berbentuk analisis berlebihan atas suatu keadaan, atau suatu ide yang juga berasal dari pikiran itu sendiri. Ketika gerak pikiran yang tidak alamiah ini berhenti, maka orang akan mengalami pencerahan batin yang ditandai awalnya dengan kelelahan yang luar biasa. Namun, pencerahan sendiri bukanlah semata rasa lega ataupun rasa tenang. Ia adalah keadaan batin, ketika semuanya sudah dilepas. Orang lalu bisa secara bebas melihat dan merasakan segalanya apa adanya, tanpa ada tegangan apapun di dalam pikirannya.

Pada titik ini, orang juga harus berhati-hati. "Melepas" berarti mengakui, bahwa ada sesuatu yang bisa dan harus dilepas. Ini adalah tindakan pikiran yang juga tidak bebas dari konsep dan abstraksi yang membuat manusia tak mampu mengalami kenyataan apa adanya. Jadi,

³⁶ Lihat Wattimena Reza, A.A., *Salah Paham/Delusi*, <http://rumahfilsafat.com/2014/10/04/salah-pahamdelusi/> 31 Juli 2015.

melepas dan memegang adalah dua tindakan yang justru harus dihindari dengan disadari sepenuhnya. Ketika orang berhenti memegang dan melepas segala sesuatu, maka ia bisa sadar seutuhnya, bahwa ego, atau jati diri permanen manusia, adalah ilusi. Tidak ada yang perlu dipegang. Tidak ada yang perlu dilepas. Ketika paham tentang diri yang berpijak pada nilai-nilai moral tertentu lenyap, tidak ada lagi yang tersisa yang bisa dianggap sebagai subyek, atau diri. Namun, justru karena ini terjadi, orang bisa mengalami kebebasan yang sesungguhnya.³⁷

Pola ini mirip dengan indera pendengaran manusia. Ketika orang berpikir soal pendengarannya, maka inderanya justru tidak berfungsi dengan baik. Sama seperti ketika orang berpikir tentang melepas, maka ia justru tidak bisa melepas. Namun sebaliknya, ketika orang berhenti berpikir untuk mendengar, maka ia justru bisa mendengar dengan baik. Ketika orang berhenti untuk melepas, maka tindak melepas justru akan terjadi dengan sendirinya. Dalam hal ini, dan juga dalam banyak hal lainnya, tindak berpikir justru menghalangi fungsi yang sesungguhnya. Ketika pikiran berhenti, orang lalu bertindak secara alamiah. Segala hal lalu akan tampak jelas dengan sendirinya. Langit biru, pohon hijau, semua akan menjadi jelas dan sederhana.

Beberapa Tanggapan

Di dalam dunia modern yang penuh dengan persaingan dan tuntutan, orang seringkali hidup dalam stress dan depresi. Mereka mengalami penderitaan, baik secara fisik maupun mental. Akarnya adalah, bahwa banyak orang melihat identitas sosial mereka sebagai sesuatu yang nyata, yakni sebagai diri mereka yang sejati. Padahal, status sosial bisa berubah, jika orang menginginkannya. Pekerjaan bisa berubah. Agama bisa berganti. Nama pun bisa berubah. Orang juga bisa meninggalkan keluarganya, dan kemudian membangun keluarga baru. Dengan kata lain, identitas sosial itu sifatnya relatif, sementara dan rapuh. Praksis *Zen* membantu orang menyadari hal ini, sehingga ia tidak mudah jatuh ke dalam kekecewaan dan kesedihan yang mendalam, ketika pekerjaannya

³⁷ Lihat Kuliah Batchelor, Stephen, *Going Back to The Source*, <https://www.youtube.com/watch?v=chQGdXOUFJs> 31 Juli 2015.

gagal, atau nama baiknya dihina oleh orang lain. Dengan kata lain, *Zen* bisa berfungsi sebagai terapi yang efektif untuk melampaui kecemasan dan beragam bentuk penyakit psikologis yang biasanya bermuara pada depresi, stress bahkan bunuh diri.³⁸

Zen juga bisa membantu terciptanya hidup yang bermutu, baik secara material maupun spiritual. Praksis *Zen* menyadarkan kita, siapa diri kita sebenarnya, yang tidak sekedar karir, nama atau bahkan hak milik pribadi yang kita punya. Hidup yang bermutu merupakan kombinasi yang harmonis antara dua unsur ini. Masyarakat modern sekarang ini cenderung berat sebelah menekankan kesejahteraan material. Akibatnya, banyak orang tercukupi secara materi, namun mengalami penderitaan batin yang berat. *Zen* dapat membantu mengatasi kekurangan ini. Jika melakukan praksis *Zen* secara konsisten, orang tidak lagi melekat pada harta bendanya. Ia kemudian bisa menggunakan harta benda itu untuk tujuan-tujuan lain yang lebih baik. Benda-benda materi bisa menunjang praksis *Zen*, sehingga orang bisa mencapai pencerahan batin. Dengan pencerahan batin yang ia miliki, ia lalu bisa secara bebas membantu orang lain, bahkan makhluk hidup lainnya. Inilah inti dasar dari semangat *Zen*, yakni mendapatkan pencerahan, dan kemudian menyelamatkan semua makhluk dari penderitaan.³⁹

Namun, *Zen* juga bisa disalahgunakan. Orang yang menjalani praksis *Zen* secara konsisten akan memperoleh pikiran yang sepenuhnya fokus dan tajam untuk melakukan kegiatan di sini dan saat ini. Tidak ada keterbelahan di dalam pikirannya. Pada titik ini, orang bisa dengan mudah jatuh ke dalam egoisme ekstrem, tanpa ia sadari. Ia bisa begitu mementingkan kepentingan diri ataupun golongannya, sambil mengorbankan kepentingan orang lain, tanpa merasa ragu. Tidak ada refleksi di dalam pikiran maupun tindakannya. Orang semacam ini bisa dengan mudah berubah menjadi pembunuh berdarah dingin yang begitu fokus, tajam dan tanpa nurani. Jika praksis *Zen* tidak memperhatikan hal ini, maka ia akan menciptakan orang-orang berpikir tajam, militan,

38 Lihat Wattimena, Reza A.A., *Filsafat sebagai Terapi Depresi*, <http://rumahfilsafat.com/2015/05/20/filsafat-sebagai-terapi-depresi/> 31 Juli 2015.

39 Lihat Seung Sahn Sunim, *The Compass of Zen*, lokasi 620.

sekaligus egois ekstrem. Ini tentu sesuatu yang harus menjadi perhatian bagi para praktisi *Zen*.

Para praktisi *Zen* juga seringkali begitu fokus pada apa yang mereka kerjakan. Fokus yang tajam semacam ini nyaris tidak membuka kesempatan untuk melakukan refleksi. Kesalahan pun akhirnya kerap kali dilakukan tanpa penyesalan. Tentu saja, dari sudut pandang alam semesta, penyesalan itu tidak ada gunanya. Masa lalu sudah berlalu. Tidak ada gunanya orang membicarakannya lagi. Masa depan juga tidak pernah ada. Tidak ada gunanya orang khawatir atasnya. *Zen* menarik seluruh diri dan pikiran orang kembali di sini dan saat ini. Ia bisa sehat secara mental, fokus dalam tindakan, sekaligus tanpa penyesalan sama sekali. Dengan kata lain, ia bisa kehilangan salah satu kemampuan unik manusia, yakni melakukan refleksi atas apa yang telah terjadi, dan mencegah terjadinya kesalahan yang sama di masa depan. Konsep refleksi tentu harus mendapat porsi tersendiri di dalam tradisi *Zen*.

Egoisme ekstrem dan sikap tanpa penyesalan bisa melahirkan budaya kekerasan baru. Di dalam sejarah, *Zen* di Jepang memang amat dekat dengan kelas *Samurai*, yakni kelas Ksatria.⁴⁰ Mereka tidak hanya memerlukan fisik yang kuat, tetapi juga mental yang fokus dan tak kenal rasa takut. *Zen* berperan amat besar di dalam pembentukan mental dan pola pikir semacam ini. Dengan kata lain, tradisi *Zen* menunjang budaya militerisme di Jepang selama berabad-abad. Hal ini juga memainkan peranan penting di dalam pola pikir bangsa Jepang, ketika mereka menyerbu ke semua negara tetangganya pada perang dunia kedua di abad 20 lalu. Penekanan pada aspek welas asih dan kesatuan dari segala sesuatu jelas perlu menjadi perhatian para praktisi *Zen* di masa sekarang. Tujuannya adalah, supaya hubungan erat antara *Zen* dengan mental militeristik di masa lalu tidak lagi terulang.

Zazen sampai sekarang masih dianggap sebagai metode terbaik untuk menyadari jati diri sejati seseorang. Namun, anggapan ini bisa menciptakan semacam kelekatan baru yang justru menghambat orang untuk mencapai

⁴⁰ Lihat Jallon, Allan M., *Meditating on War and Guilt, Zen Says Its Sorry* <http://www.nytimes.com/2003/01/11/books/meditating-on-war-and-guilt-zen-says-it-s-sorry.html> 31 Juli 2015.

pencerahan batin, yakni kelekatan pada duduk, atau kelekatan pada *Zazen* itu sendiri. Segala bentuk kelekatan akan menghasilkan dua hal, yakni kecanduan dan kemudian penderitaan. Kelekatan berarti kesalahan cara berpikir, bahwa orang tidak dapat hidup, jika ia tidak mendapatkan apa yang ia inginkan. Ini disebut juga sebagai cara berpikir yang ingin mencengkram secara buta. Namun, di dalam hidup, orang tidak selalu mendapatkan, apa yang ia inginkan. Keadaan ini lalu menciptakan penderitaan yang begitu besar bagi orang yang memiliki kelekatan di dalam dirinya. Dalam konteks *Zazen*, tidak semua orang memiliki waktu dan tempat untuk melakukan meditasi duduk setiap harinya. Ketika orang yang melekat pada *Zazen* tidak dapat menemukan waktu dan tempat untuk bermeditasi, maka ia akan kecewa, dan jatuh ke dalam penderitaan.

Kelekatan yang sama bisa terjadi pada metode pendidikan dengan wawancara *Koan*. *Koan* seringkali dilihat sebagai teka teki yang mesti diselesaikan. Jika orang berhasil menyelesaikannya, maka orang lalu merasa bangga. Padahal, inti dari *Koan* bukanlah penyelesaian teka teki, melainkan membantu kita sadar akan intuisi yang juga sebenarnya adalah jati diri sejati kita sebagai manusia. Jati diri sejati ini ada sebelum segala bentuk konsep yang dibangun oleh pikiran. Dengan kata lain, bahaya dari wawancara *Koan* adalah kelekatan pada teka teki. Orang lupa akan inti sebenarnya dari *Koan* itu sendiri. Para praktisi *Zen* perlu sadar akan hal ini. Analogi bulan dan jari tampaknya penting untuk dijelaskan pada titik ini. *Koan* adalah jari yang menunjuk ke bulan. Yang penting adalah bulannya. Namun, banyak orang justru hanya terfokus pada jari, dan bahkan mereka menyembah jari tersebut. Mereka melupakan bulan yang justru merupakan intinya, yakni pencerahan batin. Orang harus fokus pada bulan, dan melepas jari, ketika bulan telah direngkuh. Orang perlu menggunakan *Koan* dan kemudian melepaskannya, ketika pencerahan batin telah dicapai.

Di dalam perjalanan, semangat utama *Zen* menjadi semakin sulit dibedakan dengan tradisi masyarakat, dimana *Zen* tersebut berkembang. Dari sini lahirlah tradisi. Dengan adanya tradisi, muncullah berbagai aturan dan kebiasaan yang kerap kali tak ada hubungan langsung dengan *Zen* itu sendiri. Muncul pula kelompok elit dan upacara-upacara yang

kerap kali justru mengaburkan makna *Zen* itu sendiri. Pada titik ini, tradisi lalu menjadi tekanan utama, dan inti dari *Zen* justru kehilangan maknanya. Inilah yang kerap terjadi pada berbagai ajaran yang tersebar di seluruh dunia. Hal ini juga terjadi pada *Zen*, terutama dalam konteks tradisi Jepang dan Korea.⁴¹

Kesimpulan

Zen adalah memahami jati diri sejati kita sebagai manusia. Jati diri sejati ini berada sebelum segala bentuk konsep yang diciptakan oleh pikiran. Ia disebut juga sebagai intuisi, yakni pengalaman langsung atas kenyataan, tanpa bantuan konsep ataupun abstraksi pikiran. Orang yang telah menyadari jati diri sejatinya disebut juga orang yang telah mengalami pencerahan batin. Kesadaran akan jati diri sejati ini membawa orang pada kebebasan dari segala bentuk konsep yang diciptakan oleh pikiran. Dengan kata lain, orang tidak lagi melekat pada konsep. Ia bisa menata pikiran konseptualnya, dan tidak lagi terjebak pada kecenderungan berpikir berlebihan. Ia pun bebas dari segala bentuk penderitaan yang muncul dari pikiran, seperti depresi, stress dan sebagainya. Ia menemukan kedamaian sejati yang sudah selalu ada di dalam dirinya. Di dalam tradisi *Zen*, keadaan batin semacam ini bisa dicapai dengan dua metode, yakni *Zazen* dan *Koan*. *Zazen* adalah duduk dengan cara tertentu, sehingga orang bisa tenang dan mengamati pikirannya bergerak datang dan pergi. *Koan* adalah wawancara dengan menggunakan kasus tertentu, sehingga orang bisa melepas segala bentuk pikiran rasionalnya, dan masuk ke ranah intuisi. Keduanya adalah laku hidup yang perlu terus dilatih seumur hidup. *Zen* adalah praksis hidup nyata sehari-hari, dan bukan sekedar teori abstrak semata.

Daftar Pustaka

- Ajahn Brahm. *Four Ways of Letting Go*. <https://www.youtube.com/watch?v=USC5MJVZLy8> 30. Juli 2015.
- Batchelor, Stephen. *Going Back to The Source*. <https://www.youtube.com/watch?v=chQGdXOUFJs> 31 Juli 2015.

⁴¹ Lihat Kuliah Pomnyun Sunim, *Toward Happiness and Freedom in Your Life*, https://www.youtube.com/watch?v=_ZSHNAiQomc 30 Juli 2015.

- Bodhidharma. *The Zen Teaching of Bodhidharma*. New York, North Point Press, 1989, (Versi Buku Kindle).
- Enomiya-Lassalle, H.M. *Zen und Christliche Mystik*. Freiburg, Auum Verlag, 1966.
- Fuchs, Mariko. *Pädagogik des Zenmeisters, Darstellung und Analyse*. Inaugural-Dissertation zur Erlangung des Doktorgrades der Philosophie (Dr. phil.) durch die Philosophische Fakultät der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, 2000.
- Hyon Gak Sunim. *Wanting Enlightenment is a Big Mistake, Teaching of Zen Master Seung Sahn*, Boston. Shambala, 2012, (Versi Buku Kindle)
- Hyon Gak Sunim. *The Notes of the Disciples of Bodhidharma*. https://www.youtube.com/watch?v=r_mru_nIRf9Q&list=PL1x_N_tzeL8JX2e6hvNS3bv5n6w75E9CC, 30 Juli 2015.
- Jallon, Allan M. *Meditating on War and Guilt, Zen Says Its Sorry*. <http://www.nytimes.com/2003/01/11/books/meditating-on-war-and-guilt-zen-says-it-s-sorry.html> 31 Juli 2015.
- Pomnyun Sunim. *Toward Happiness and Freedom in Your Life*. https://www.youtube.com/watch?v=_ZSHNAiQomc 30 Juli 2015.
- Polenski, Hinnerk. *Hör auf zu denken, sei einfach Glücklich*. O.W Barth, 2012, (Versi Buku Kindle).
- Seung Sahn Sunim. *The Compass of Zen*. Boston, Shambala, 1997, (Versi Buku Kindle).
- Suzuki, Shunryu. *Zen Mind, Beginner's Mind*. Boston, Shambala, 2011, (Versi Buku Kindle).
- Watts, Alan. *The Way of Zen*. New York, Pantheon Books, 1957, (Versi Buku Kindle).
- Wattimena, Reza A.A. *Spiritualitas tanpa "Spiritualitas"*. <http://rumahfilsafat.com/2014/12/11/spiritualitas-tanpa-spiritualitas/> 31 Juli 2015.
- _____. *Tidak Tahu*. <http://rumahfilsafat.com/2015/01/03/tidak-tahu/> 31 Juli 2015.
- _____. *Salah Paham/Delusi*. <http://rumahfilsafat.com/2014/10/04/salah-pahamdelusi/> 31 Juli 2015.
- _____. *Filsafat sebagai Terapi Depresi*, <http://rumahfilsafat.com/2015/05/20/filsafat-sebagai-terapi-depresi/> 31 Juli 2015.