



INTI AJARAN DALAM TEKS *ĀTMABODHA*: PERSPEKTIF TEOLOGI HINDU

Gede Endy Kumara Gupta, I Made Surada, I Gusti Made Widya Sena

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar^{1,2,3}

endykumara@gmail.com

ABSTRACT

The Ātmabodha is a sanskrit classic text written by Śaṅkarācārya containing the teachings on Ātman. The main purpose of the text is how to teach oneself to be able to experience Ātman through the knowledge of it and at the same time through this knowledge oneself can eliminate various forms of upādhi that have been covering up the true nature of the Self. The Ātmabodha is also a meditative text compiled in simple prose to make it easier for spiritual practitioners who read it to be used as a contemplative medium in receiving knowledge about Ātman. This paper aims to comprehensively analyze the essence of the teachings contained in the Ātmabodha. The perspective of Hindu theology will be the point of view in this paper, with the theory of structural semiotics and vedic hermeneutics to assist the analysis. Brahman, Ātma, upādhi, and the pursuit of realization of Brahman (Mokṣa) are central themes in the analysis of the Ātmabodha.

Keywords: *The Essence of the Teachings, Ātmabodha, Hindu Theology*

ABSTRAK

Ātmabodha adalah sebuah teks klasik berbahasa Sanskerta yang ditulis oleh Śaṅkarācārya berisikan ajaran tentang pengetahuan *Ātman*. Tujuan utama dari teks tersebut adalah bagaimana mengajarkan seseorang untuk dapat mengalami kesadaran *Ātman* melalui pengetahuan tentang-Nya dan sekaligus melalui pengetahuan tersebut maka diri dapat menghilangkan berbagai bentuk *upādhi* yang selama ini menyelimuti kesejatan *Ātman*. Teks *Ātmabodha* juga merupakan teks meditatif yang disusun dalam bentuk prosa sederhana agar memudahkan para penekun spiritual yang membacanya untuk digunakan sebagai media kontemplatif dalam menerima pengetahuan tentang *Ātman*. Tulisan ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif terkait inti ajaran yang terkandung dalam teks *Ātmabodha*. Perspektif Teologi Hindu akan menjadi sudut pandang dalam tulisan ini, dengan teori semiotika struktural dan hermeneutika vedik dalam membantu analisis. *Brahman, Ātma, upādhi*, dan upaya mencapai realisasi atas *Brahman* (*Mokṣa*) menjadi tema sentral dalam analisis teks *Ātmabodha*.

Kata Kunci: *Inti Ajaran, Teks Ātmabodha, Teologi Hindu*

I. PENDAHULUAN

Teks *Ātmabodha* merupakan teks berbahasa Sanskerta yang diasosiasikan kepada Śaṅkarācārya. Śaṅkarācārya dikenal sebagai salah satu tokoh penting dalam tradisi *Vedānta*. Śaṅkarācārya juga dikenal sebagai seorang penulis produktif yang menulis banyak buku dalam bentuk prosa dan puisi untuk menyebarkan pandangannya. Umumnya, terdapat 153 karya yang diasosiasikan pada Śaṅkarācārya (Mazumder, 2018: 30), dan selanjutnya dibagi kedalam tiga jenis, yaitu *Bhāṣya* (Komentar atas teks tertentu), *Prakaraṇa* (tulisan berupa

syair/puisi yang menjelaskan/mendiskusikan tentang sesuatu), dan *Stotra* (lagu-lagu pujian); *Ātmabodha* sendiri termasuk dalam kelompok teks *Prakarāṇa*. Teks-teks *Prakarāṇa* pada dasarnya merupakan teks pendukung yang ditulis oleh para *Ācārya* untuk memahami sumber utama ajaran *Vedānta* yakni *Upaniṣad* (Visweswara, 2016: 5). Teks-teks *Prakarāṇa* sendiri dibagi menjadi dua bagian, (1) sebagai pengantar yang dipelajari sebelum mempelajari *Upaniṣad*; dan (2) teks yang muncul setelah mempelajari *Upaniṣad* yang dimaksudkan untuk memperjelas/mempertegas kembali ajaran yang terkandung dalam *Upaniṣad*; sehubungan dengan itu, teks *Ātmabodha* termasuk dalam jenis teks *Prakarāṇa* pertama (Visweswara, 2016: 5).

Penulisan teks *Ātmabodha* terjadi pada masa hidup Śaṅkarācārya, yakni abad ke-8 Masehi. Secara historis, teks *Ātmabodha* ditulis oleh Śaṅkarācārya untuk muridnya Sanandana atau yang lebih dikenal dengan nama Padmapāda (Isayeva, 1993: 98). Meskipun beberapa sarjana modern meragukan apakah teks itu ditulis oleh Śaṅkarācārya, tetapi ajaran yang terkandung di dalamnya tidak bertentangan dengan nilai-nilai *Advaita Vedānta* yang diwakilinya. Teks *Ātmabodha* tampak telah menyampaikan seluruh visi dan istilah teknis dalam ajaran *Vedānta* (Mazumder, 2018: 49). Teks *Ātmabodha* terdiri dari enam puluh delapan (68) *śloka* yang pada intinya mengajarkan tentang jalan menuju “Pengetahuan Diri” atau “Kesadaran *Ātman*”. Ke-68 *śloka* tersebut ditulis tanpa klasifikasi atau judul dalam setiap *śloka*-nya. Teks tersebut menggunakan *chanda Anuṣṭubh* yang sama dengan bentuk *chanda* dalam *Bhagavad-Gītā* dan menggunakan bahasa Sanskerta. Bentuk masing-masing *śloka*-nya juga sederhana, sehingga tidak sulit untuk diingat dan digunakan sebagai media pelantunan selama meditasi (*dhyāna*).

Teks *Ātmabodha*, sesuai dengan judulnya terdiri dari dua kata, yaitu *Ātman* dan *Bodha*. Kata *Ātman* sendiri memiliki arti “Diri”, sebagaimana dalam tradisi *Vedānta* terutama pemahaman dalam teks-teks *Upaniṣad* bahwa *Ātman* adalah Sang Diri Sejati, dimana Ia merupakan inti dan dasar dari keberadaan diri. Selanjutnya, kata *Bodha* berasal dari akar kata “*budh*” yang memiliki arti untuk mengetahui, memahami, mengerti, serta umum diterjemahkan menjadi “pengetahuan”. Sehingga, *Ātmabodha* sendiri dapat diartikan sebagai “Pengetahuan tentang Diri” dan teks tersebut secara lengkap menjelaskan tentang bagaimana cara mencapai/memahami hakikat tentang Sang Diri atau *Ātman*. Teks *Ātmabodha* dapat diklasifikasikan menjadi lima bagian dalam memudahkan pengkajian atas teks tersebut (Isayeva, 1993: 98), yang di antaranya:

- a. *Śloka* 1-5, dikualifikasikan sebagai “peta jalan” atau proses perjalanan spiritual yang hendak dicapai;
- b. *Śloka* 6-14, menjelaskan permasalahan superimposisi (*adhyāsa/upādhi*) sebagai penyebab duka-kesedihan (*samsāra*) yang dialami oleh manusia.
- c. *Śloka* 15-30, menyampaikan esensi dari ajaran *Vedānta* tentang identitas yang bersifat individu (*jīvātmā*) dan identitas diri yang bersifat “total” (*paramātmā*), serta diungkapkan bersamaan dengan proses penyelidikan atas “Sang Diri”;
- d. *Śloka* 31-41, diklasifikasikan sebagai bagian yang menjelaskan tentang proses asimilasi dan internalisasi atas ajaran *Vedānta*, yang mengarah pada transformasi diri melalui laku kontemplasi mendalam (*nididhyāsana*); dan
- e. *Śloka* 42-68, dimana pada bagian ini dijelaskan bagaimana buah-manfaat dan kemuliaan dari “Pengetahuan Diri” (*Ātmabodha*).

Tulisan ini akan menganalisis secara holistik tentang inti ajaran yang terkandung di dalam teks *Ātmabodha*. Teori semiotika struktural dari Saussure (Kaelan, 2017: 183-193) akan digunakan dalam membantu analisis mendalam terkait pengungkapan inti ajaran yang terkandung dalam teks *Ātmabodha*; dan Interpretasi lebih lanjut terhadap hasil analisis akan mengikuti teori hermeneutika vedik dari Murty (1993: 23). Sebagai sebuah kajian teks, tulisan ini akan menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui

studi kepustakaan dan teknik pembacaan teks (Suarka, 2007: 29-30), yang mana berangkat dari asumsi bahwa sebuah karya sastra memiliki suatu penggunaan bahasa yang khas atau bersifat menyembunyikan/ membungkus sesuatu (makna/maksud). Teks *Ātmabodha* akan dikaji dalam sudut pandang Teologi Hindu, sehingga diharapkan tulisan ini dapat memperluas pemahaman atas filsafat Ketuhanan dan Teologi Hindu, yang sangat penting dalam membangun kesadaran intelektual dan mengasah kemampuan berpikir umat Hindu. Berkaitan dengan kajian dalam tulisan ini, bahwa *Brahman*, *Ātma*, *upādhi*, dan upaya mencapai realisasi atas *Brahman* menjadi tema sentral dalam kajian teks *Ātmabodha*.

II. PEMBAHASAN

2.1 Pandangan Filsafat Śaṅkarācārya

Śaṅkarācārya sebagai salah satu Guru besar dalam tradisi filsafat *Vedānta* mewakili pemahaman bahwa *jnāna* merupakan jalan utama dalam upaya pencapaian pembebasan. Perguruan yang dibangun oleh Śaṅkarācārya dikenal sebagai *Advaita Vedānta* atau Monisme Absolut. Saat ini, paradigma pemikirannya merupakan satu dari tiga paradigma filsafat *Vedānta* utama dimana dua lainnya adalah *Viśiṣṭādvaita Vedānta* (Rāmānujācārya) dan *Dvaita Vedānta* (Madhvācārya). Pandangan Śaṅkarācārya yang menjadi dasar pemikiran para kelompok *Advaita Vedānta* adalah ungkapan filosofisnya yang menyatakan, “*brahma satyaṃ jagan-mithyā, jīvo brahmaiva nāparaḥ*” - artinya, *Brahman* adalah yang mutlak dan satu-satunya yang nyata; dunia ini (relatif sehingga) tidak nyata; dan *jīva* identik dengan *Brahman* (Vireswarananda, 1936: 3). Bagi Śaṅkarācārya, *Brahman* adalah satu-satunya realitas yang nyata dan alam semesta tidaklah nyata dalam perspektif *Brahman*. Apa yang dimaksud sebagai sesuatu yang nyata bahwa keberadaan tersebut bersifat abadi, tidak berubah dan tidak terpengaruhi oleh hukum ruang-waktu.

Keberadaan *jīva* dalam pandangan Śaṅkarācārya secara sederhana dapat dipahami sebagai *Ātman* yang terperangkap di dalam diri individu atau *Ātman* yang terpengaruhi oleh *avidyā*. Bagi Śaṅkarācārya, *jīva* adalah hasil dari pertemuan antara *Ātman* dan *avidyā*, yang dari sana muncul berbagai bentuk batasan-batasan. Kesadaran *jīva* membuat seseorang akan menganggap dirinya terhubung dengan segala bentuk kegiatan, pengalaman, dan perasaan sehingga merasakan berbagai bentuk dualitas alam benda. *Jīva* adalah sebuah batasan bagi *Ātman*, dan dari batasan tersebutlah muncul berbagai proyeksi; serupa dengan bagaimana kesadaran manusia yang dikaburkan oleh mimpi, maka berbagai fantasi-imajinasi muncul dan menganggap semua itu sebagai sesuatu hal yang nyata (Nikhilānanda, 1947: 74). *Ātman* bukanlah *jīva* yang berpribadi dan terikat pada berbagai bentuk atribut alam benda. Di saat diri menganggap *Ātman* terhubung oleh alam semesta relatif, maka *jīva* terlahir dan terikat dengan segala bentuk aktivitas, pengalaman, serta perasaan. Dengan menyadari bahwa *Ātman* tidak terpengaruhi oleh apapun maka diri akan terbebaskan dari segala bentuk keterikatan yang dimiliki oleh *jīva*.

2.2 Brahman Adalah Realitas Absolut

Tujuan dasar bagi umat Hindu adalah realisasi atas *Brahman* dan sering diterjemahkan sebagai Tuhan atau Realitas Absolut dalam Hindu. *Brahman* juga didefinisikan sebagai sumber dari segala keberadaan. Ia juga didefinisikan sebagai yang Mutlak dan mendasari segalanya, serta kepada-Nya segala sesuatu pada akhirnya menuju. Ajaran Hindu, terutama tradisi *Vedānta* memahami bahwa *Brahman* sebagai segalanya dan ada di dalam segala yang ada. Teks-teks *Upaniṣad* secara khusus, menyebut *Brahman* sebagai sesuatu yang nyata (*satya*), pengetahuan (*jñāna*), dan tidak terbatas (*ananta*) (*Taittirīya Upaniṣad* II.1.1); dan seluruhnya adalah *Brahman* (*sarvam khalvidam brahma*) (*Chāndogya Upaniṣad* III.14.1); serta *Brahman* pula adalah kebijaksanaan tertinggi (*prajñānam brahma*) (*Aitareya Upaniṣad* III.3).

Śaṅkarācārya dalam filsafatnya tentang *Brahman*, mengenal tentang dua konsep *Brahman*, yaitu (1) *Nirguṇa Brahman* yang dipahami sebagai prinsip tanpa atribut dari semua yang ada, sebagai realitas akhir, dan realisasi *Brahman* sebagai jalan menuju *mokṣa* (pembebasan total); dan (2) *Saguṇa Brahman* yang dipahami memiliki atribut sebagai *Īśvara*, atau Tuhan yang disembah sebagai pencipta, pemelihara, pelebur, dan berbagai manifestasi lainnya (Sankaranarayanan, 2001: 163-164). Apa yang dipahami sebagai Tuhan yang terjangkau oleh pikiran manusia menurut Śaṅkarācārya bukanlah *Brahman* yang absolut, melainkan *Īśvara*. *Brahman* yang tertinggi adalah *Nirguṇa*, merupakan sumber keberadaan, pengetahuan, kebijaksanaan dan anugerah, serta satu-satunya yang nyata. Tujuan Śaṅkarācārya adalah bagaimana diri mampu menyadari *Brahman* yang *Nirguṇa* dan tidak berhenti pada pemahaman atas *Brahman* yang *Saguṇa*. Namun, bagi orang-orang yang masih terikat dengan kesadaran alam benda, *Saguṇa Brahman* dapat menjadi tangga awal bagaimana diri dapat menuju *Nirguṇa Brahman*. Karena segala bentuk atribut dan hal-hal yang terjangkau oleh pikiran sepatutnya dapat dilampaui untuk menyadari *Brahman* yang Absolut.

Melalui teks *Ātmabodha*, juga disampaikan bahwa diri sepatutnya mampu menegasikan segala bentuk perasaan dan pengalaman yang terjangkau oleh pikiran melalui kalimat “*neti-neti*” yang berarti “bukan ini, bukan itu” (*Ātmabodha*, 30); hal itu sejalan dengan apa yang tertuang dalam *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* IV.5.15; *Maṇḍūkya-Upaniṣad* - *Maṇḍūkya Upaniṣad* – *Gauḍapada Kārikā* III.26. Karena segala bentuk keberadaan yang terjangkau oleh pikiran bukanlah *Brahman*, melainkan ilusi dari keberadaan *Māyā*. *Brahman* yang absolut melampaui semua persepsi inderawi dan konsepsi pikiran. Menegasikan segala bentuk realitas relatif alam semesta juga merupakan upaya untuk mengindikasikan bahwa ada “sesuatu” yang bukan dan lebih tinggi dibandingkan dengan yang disangkal melalui upaya “negasi” tersebut. Pendekatan demikian disebut oleh Śaṅkarācārya sebagai *Taṭastha Lakṣaṇa* atau karakteristik sesuatu yang berbeda dari sifatnya namun berfungsi untuk membuatnya diketahui (Vireswarananda, 1936: 25). Śaṅkarācārya menyadari betul tidak mudah untuk menjelaskan sesuatu yang absolut menjadi sesuatu yang terjangkau oleh pikiran tanpa mendegradasikan hakikat keberadaannya. Melalui *Taṭastha Lakṣaṇa*, diri dapat mengindikasikan keberadaan *Brahman* untuk membuatnya dapat diketahui. Namun, *Taṭastha Lakṣaṇa* juga tidak cukup untuk membenarkan keberadaan *Brahman*. Maka dari itu membutuhkan definisi yang jelas untuk membedakan yang mana *Brahman* dan yang bukan.

Brahman dalam teks *Ātmabodha* disampaikan oleh Śaṅkarācārya sebagai Keberadaan Abadi (*sat*), Kesadaran Tertinggi (*cit*), dan Kebahagiaan Sejati (*ānanda*) atau *saccidānanda*. Pemahaman demikian secara tegas disampaikan oleh Śaṅkarācārya dalam teks *Ātmabodha śloka* ke-56, sebagai berikut,

*tiryagūrdhvamadhaḥ pūrṇaṁ saccidānandamadvayam;
anantaṁ nityamekaṁ yattadbrahmetyavadhārayet.*

Terjemahan:

Di semua sisi, di atas, di bawah, Ia berada di mana-mana, Ialah Keberadaan Tunggal, Kesadaran Murni, dan Kebahagiaan Sejati, tidak terbagi; tidak terbatas, abadi, sadarilah “Yang Satu Itu” sebagai *Brahman*. (56) (Gurubhaktananda, 2017: 73)

Melalui pemahaman *Brahman* sebagai *saccidānda*, Śaṅkarācārya dalam teks *Ātmabodha* juga menjelaskan *Brahman* dengan identifikasi yang lebih sederhana. *Brahman* disebutkan sebagai sesuatu yang tanpa atribut (*nirguṇaḥ*), melampaui segala bentuk perbuatan (*niṣkriyaḥ*), langgeng (*nityaḥ*) tidak terbayangkan (*nirvikalpa*), tidak ternoda (*nirañjanaḥ*), tetap tidak berubah (*nirvikaraḥ*), tanpa bentuk (*nirākāraḥ*), abadi dan tidak terikat oleh apapun (*nityamuktaḥ*) (*Ātmabodha* 34). *Brahman* juga abadi (*nitya*), suci

(*suddha*), bebas-tidak terikat oleh apapun (*vimukta*), tunggal (*eka*), utuh-lengkap (*akhaṇḍa*), kebahagiaan sejati (*ānanda*), tidak ada duanya (*advaya*), kebenaran hakiki (*satya*), pengetahuan sejati (*jñāna*), dan tidak terbatas (*ananta*) (*Ātmabodha* 36). Śaṅkarācārya lebih jauh melalui *śloka* ke-54 & 55, juga menyampaikan bahwa *Brahman* adalah sebuah pencapaian (*lābha*), kebahagiaan (*sukha*), pengetahuan (*jñāna*), dan penglihatan (*dṛśya*) dan tempat/kondisi yang patut dicapai sehingga tidak ada alasan lagi untuk terlahir kembali (*na-punarbhavaḥ*). Oleh karena itu, tidak ada yang lebih tinggi dari yang satu itu; dan secara tegas “itu” yang dimaksud Śaṅkarācārya sebagai hal-hal di atas serta yang harus disadari adalah *Brahman* (*tadbrahmetyavadhārayet*).

2.3 *Ātman* dan *Brahman* Adalah Entitas yang Sama

Ātman dan *Brahman* adalah satu kesatuan yang tunggal dan menjadi pilar penting dalam ajaran Teologi Hindu. *Ātman* secara harfiah diartikan sebagai “Sang Diri” atau inti yang ada di dalam setiap keberadaan (Wisdom-Library). Dalam pustaka-pustaka suci Hindu, terutama dalam teks-teks *Upaniṣad*, *Ātman* dijelaskan sebagai sesuatu yang tidak terhancurkan, tidak terpengaruhi oleh apapun dan kekal-abadi.

Ātman adalah esensi dari keberadaan setiap individu dan *Brahman* adalah kesadaran atau entitas universal yang tidak berubah serta mendasari segala sesuatu. Keduanya secara mendasar dipahami sebagai sesuatu yang sama antara satu dengan yang lain; walaupun dalam beberapa tradisi filsafat Hindu lainnya menganggap keduanya adalah entitas yang berbeda. *Advaita Vedānta* sebagai paradigma filsafat yang diwakili oleh Śaṅkarācārya menganggap bahwa *Ātman* dan *Brahman* adalah tunggal. Keduanya tampak seolah-olah berbeda karena menggunakan dua bentuk kata yang memiliki arti berbeda dalam menjelaskan yang “itu”. Teks-teks *Upaniṣad*, sebagai teks yang secara mendalam menjelaskan tentang hakikat yang “itu”, berusaha memperkenalkan sebuah prinsip tentang keberadaan. Dimana terkadang yang “itu” dijelaskan sebagai suatu prinsip yang bersifat sejati dan secara khusus memberikan kehidupan kepada diri yakni “*Ātman*”; dan di sisi lain yang “itu” juga dijelaskan sebagai sebuah prinsip alam semesta yang bersifat universal dan abadi, yaitu “*Brahman*” (Parrinder, 1976: 34).

Ajaran tentang *Ātman* dalam teks *Ātmabodha* tampak dapat ditemukan melalui beberapa *śloka* dari teks tersebut, yang pertama adalah teks *Ātmabodha śloka* ke-14 sebagai berikut,

*anādyavidyānirvācyā kāraṇopādhirucyate;
upādhitritayādanyamātmānamavadhārayet.*

Terjemahan:

Avidyā yang tidak diketahui awalnya dan yang tidak terjelaskan menyebabkan terciptanya badan penyebab (awal); tetapi, ketahuilah bahwa *Ātman* bukanlah ketiga bentuk *upādhi* tersebut. (14) (Chinmayananda, 1965: 31)

Berdasarkan *śloka* tersebut dapat diketahui bahwa *Ātman* bukanlah ketiga lapisan tubuh yaitu *sthūla-śarira*, *sūkṣma-śarira*, dan *kāraṇa-śarira* (yang dimaksud sebagai ketiga *upādhi*); selain *tri-śarira*, *Ātman* juga bukan *pañca-kośa* (*Ātmabodha* 15). Oleh karena *Ātman* diasosiasikan dengan *tri-śarira* maupun *pañca-kośa*, maka *Ātman* yang tidak terbatas seolah-olah memiliki batasan, mengalami berbagai pengalaman dan terpengaruhi oleh berbagai bentuk aktivitas alam benda. *Ātman* yang tidak bersifat juga seolah-olah memiliki sifat dikarenakan asosiasinya dengan berbagai bentuk *upādhi* tersebut, selayaknya sebuah batu kristal bening yang diletakkan di atas kain berwarna biru akan tampak menjadi berwarna biru karena asosiasinya terhadap kain tersebut.

Śaṅkarācārya melalui *śloka* lain dalam teks *Ātmabodha* juga menegaskan hal yang sama tentang *Ātman* dan *Brahman* sebagai entitas yang sama atau tunggal. Hal tersebut disampaikan melalui teks *Ātmabodha śloka* ke-30, sebagai berikut,

niṣidhya nikhilopādhīnneti netīti vākyataḥ;

vidyādaikyaṃ mahāvākyairjīvātma paramātmānoḥ.

Terjemahan:

Dengan menegaskan segala bentuk *upādhi* (tubuh, pikiran, indera, dst.) dengan menggunakan kalimat “Bukan ini, Bukan itu”; dengan “*Mahāvākya*” tersebut, hendaknya (engkau) menyadari ke-Eka-an *Ātman* dengan *Brahman*. (30) (Chinmayananda, 1965: 62-63)

Berdasarkan *śloka* tersebut, dapat dipahami bahwa *Ātman* dan *Brahman* tampak seolah-olah berbeda karena terhubung dengan *upādhi*. Oleh karena itu, segala bentuk *upādhi* yang pada dasarnya adalah ilusi patut dinegasikan untuk menyadari bahwa *Ātman* dan *Brahman* adalah sama. Dalam menjelaskan tentang hal itu, Śaṅkarācārya dalam *śloka* di atas menggunakan terminologi *Paramātmā* dengan *jīvātmā* yang dikatakan adalah tunggal. *Paramātmā* yang berarti Sang Diri yang Tertinggi (*supreme-self*) adalah istilah lain bagi *Brahman*; sedangkan *jīvātmā* yang berarti diri individu (*individual-self*) adalah identik dengan *Ātman*. Sebagaimana halnya *Brahman*, *Ātman* bukan-lah objek yang dapat dialami oleh tubuh jasmani, diraih oleh indera, maupun dirasakan oleh pikiran. Karena *Ātman* dan *Brahman* bukan tubuh jasmani, indera, juga pikiran. Melalui upaya negasi atas semua realitas relatif tersebut (termasuk alam semesta) maka sadarilah *Ātman* dan *Brahman* adalah tunggal.

2.4 *Upādhi* Sebagai Penyebab Realitas Ilusif

Śaṅkarācārya tampak berkali-kali menggunakan kata *upādhi* dalam menjelaskan tentang sesuatu yang menyebabkan *Brahman-Ātman* yang tunggal tampak beragam dan memiliki atribut tertentu. *Upādhi* secara harfiah berarti sebuah kondisi yang bersifat membatasi (Wisdom-Library). Kata *upādhi* dalam teks *Ātmabodha* pada dasarnya mewakili salah satu bentuk pengaruh *Māyā* (ilusi) terhadap *Brahman-Ātman*. Sebagaimana Śaṅkarācārya berupaya untuk menjelaskan “jika *Brahman-Ātman* adalah tunggal, mengapa alam semesta beserta isinya tampak beragam?; atau mengapa Ia yang tunggal tampak jamak?; dan Ia yang mutlak tampak relatif?. Selain itu terdapat satu istilah lain yang memiliki makna yang sama, yaitu *adhyāsa*. *Adhyāsa* secara harfiah memiliki arti superimposisi atau “penimpaan” (Wisdom-Library). Kata *adhyāsa* menjadi teori populer milik Śaṅkarācārya dalam komentarnya atas teks-teks *Vedānta* utama (*Upaniṣad*, *Brahmasūtra*, dan *Bhagavad-Gītā*). Teori *adhyāsa* digunakan Śaṅkarācārya sebagai istilah dalam menjelaskan cara kerja *Māyā* terhadap *Brahman* sehingga menciptakan realitas relatif dan berbagai bentuk batasan.

Pemahaman tentang *upādhi* menjadi salah satu ajaran penting dalam teks *Ātmabodha*. Hal tersebut dapat ditelaah melalui sebagian besar *śloka*-nya, salah satunya adalah bagaimana efek dari keberadaan *upādhi* dijelaskan melalui teks *Ātmabodha śloka* ke-11, sebagai berikut,

nānopādhivaśādeva jātināmāśramādayaḥ;

ātmanyāropitāstoye rasavarṇādibhedavat.

Terjemahan:

Karena keterhubungan-Nya dengan berbagai *upādhi*, maka ide seperti golongan, warna (kulit), hingga kedudukan muncul dan ditimpakan kepada *Ātman*, sebagaimana air yang dibedakan dengan berbagai sifatnya seperti rasa, warna, dsb. (11) (Gurubhaktananda, 2017: 21)

Śloka di atas pada dasarnya menegaskan bahwa, oleh karena pengaruh *upādhi* maka berbagai bentuk identifikasi muncul, seperti golongan, warna, nama, kedudukan, dan batasan-batasan lainnya tampak seolah-olah sebagai sesuatu yang nyata. *Ātman* yang tunggal tampak berbeda antara satu salam lain, dimana dengan kehadiran *upādhi* maka diri tidak menyadari bahwa apapun yang tampak pada dasarnya terbentuk dari elemen yang sama (*pañca-maha-bhuta*) dan bersumber dari kesadaran yang satu (*Ātman*). Seperti halnya air,

seolah-olah dibedakan antara satu dengan yang lainnya karena memiliki rasa dan warna yang berbeda; padahal air tetaplah air. Namun karena penimpaan (*adhyāsa*) maka air laut seolah-olah berbeda dengan air sungai karena memiliki rasa dan warna yang berbeda. Ditambah lagi keduanya berada pada tempat yang berbeda dan memiliki fungsi yang berbeda, sehingga dapat semakin memperkuat gagasan bahwa keduanya adalah sesuatu yang berbeda. Kesadaran demikianlah yang dimaksud oleh Śaṅkarācārya sebagai *adhyāsa* dimana dengan kehadirannya maka Aku yang Sejati seolah-olah tidak tampak dan yang diasosiasikan sebagai “Aku” sejatinya adalah ilusi.

2.5 *Jñāna*: Tidak Ada Pembebasan Tanpa “Pengetahuan”

Jñāna merupakan kata dalam bahasa Sanskerta yang dapat diterjemahkan sebagai pengetahuan. Kata *jñāna* sendiri juga memiliki makna yang tampak beragam, tergantung pada konteks dimana kata tersebut digunakan (Wisdom-Library). Selain berarti pengetahuan, *jñāna* juga dapat diterjemahkan sebagai kesadaran (Surada, 2007: 137). Jika ditelaah lebih mendalam, pengetahuan yang dimaksud dengan *jñāna* adalah pengetahuan yang diperoleh melalui aktivitas/peristiwa kognitif. *Jñāna* berasal dari akar kata “*jñā*” yang berarti menyelidiki, mengamati atau mengetahui (Surada, 2007: 137); maknanya sangat erat dengan pengetahuan/kesadaran yang diperoleh melalui sebuah pengalaman. Pemahaman tersebut juga disampaikan secara tegas dalam *Nirālamba Upaniṣad* 13 bahwa, *jñāna* merupakan pengetahuan yang diperoleh dari hasil mengalami dan memperoleh realisasi utuh akan sebuah pengetahuan. Pengetahuan yang dimaksudkan adalah sebuah kesadaran akan kesejati Sang Diri, bahwa *Ātman* sebagai Sang Diri yang Sejati merupakan keberadaan abadi, kesadaran murni dan kebahagiaan sejati (*saccidānanda*).

Teks *Ātmabodha* memposisikan *jñāna* sebagai instrumen kunci bagi diri untuk mencapai pembebasan. Hal tersebut disampaikan secara tegas dalam teks *Ātmabodha* melalui *śloka* ke-2, sebagai berikut,

*bodho 'nyasādhanebhyo hi sākṣānmokṣaikasāadhanam;
pākasya vahnivajjñānam vinā mokṣo na sidhyati.*

Terjemahan:

Dibandingkan dengan sekian banyak cara, hanya “Pengetahuan tentang Diri” yang dapat mengantarkan pada pembebasan; selayaknya tidak ada masakan tanpa api, begitu pula tidak ada Pembebasan tanpa “Pengetahuan tentang Diri”.

(2) (Gurubhaktananda, 2017: 8)

Berdasarkan *śloka* di atas, Śaṅkarācārya melalui teks *Ātmabodha* menganalogikan *jñāna* selayaknya tugas api pada saat seseorang memasak. Bukan berarti peralatan dan instrumen lainnya tidak penting, namun tanpa kehadiran api maka sebuah masakan tidak akan pernah jadi walaupun segala kebutuhan lainnya sudah ada. Begitu pula dalam analogi yang sama, disiplin meditasi, puasa, upacara, dsb., tetaplah penting dalam upaya seseorang untuk mencapai pembebasan. Namun, Pengetahuan Sejati tentang *Ātman* menjadi instrumen yang mampu membebaskan seseorang dari segala bentuk pengaruh *upādhi*.

2.6 *Dhyāna* Adalah Metode Untuk Mencapai Pembebasan

Kata *dhyāna*, jika ditelusuri lebih mendalam secara semantik, berasal dari akar kata “*dhyai*” yang dapat diartikan berpikir atau mengarahkan pikiran kepada sesuatu (Mani, 1975: 240). Berangkat dari pemahaman tersebut, maka *dhyāna* umum diterjemahkan sebagai laku meditasi, khususnya sebuah laku yang mengarahkan kesadaran pada *Brahman/Ātman* (Tuhan). Tuhan yang tidak berwujud dan tidak mampu digapai secara utuh melalui indera, dalam prosesnya direnungkan melalui keberadaan-Nya yang tampak terbatas dalam beberapa objek meditasi yang bersifat materil (Mani, 1975: 240). Maka dari itu, tujuan dari *dhyāna* adalah untuk memperbaiki kondisi pikiran dalam memahami *Ātman* melalui objek-objek meditasi dan membayangkan objek tersebut untuk membantu memusatkan pikiran kepada-Nya.

Dhyāna juga memiliki posisi sentral dalam disiplin yoga, baik dalam konsep *aṣṭāṅgayoga* dari teks *Yoga Sutra Patañjali* maupun konsep *śaḍāṅgayoga* dari teks *Wrhaspati Tattva*. Masing-masing teks mengidentifikasikan *dhyāna* sebagai sebuah bentuk disiplin secara terus menerus dan tidak terputus memusatkan kesadaran kepada suatu bentuk objek meditatif. Ketika pikiran telah dilatih untuk tetap terpaku pada sebuah titik internal atau eksternal tertentu yang memunculkan sebuah dorongan untuk terus mengalir tidak terputus kepada titik tersebut, itulah yang disebut sebagai *dhyāna* (Vivekananda, 2003: 69).

Ajaran tentang praktik *dhyāna* juga tampak disampaikan oleh Śaṅkarācārya dan menjadi salah satu ajaran pokok dalam memperoleh kesadaran tentang Sang Diri (*Ātman*). Melalui teks *Ātmabodha śloka* ke-38, terdapat sebuah gambaran tentang sebuah upaya meditasi dan kondisi meditatif yang hendak dicapai untuk menciptakan kondisi optimal dalam menerima pengetahuan tentang Sang Diri (*Ātman*); dimana *śloka* tersebut sebagai berikut,

*viviktadeśa āsīno virāgo vijitendriyah;
bhāvayedekamātmānaṁ tamanantamananyadhīḥ.*

Terjemahan:

“Duduk di tempat yang terbebas dari segala kebisingan”, bebaskan pikiran dari segala keinginan, dan (selalu) mengendalikan indera; pusatkan kesadaran yang tidak tergoyahkan pada *Ātman* yang tunggal dan tanpa batas. (38)

(Chinmayananda, 1965: 77)

Pesan utama dari *śloka* di atas bahwa dalam menerima pengetahuan tentang *Ātman*, diri sepatutnya “duduk di tempat yang terbebas dari segala kebisingan”. Apa yang dimaksud dengan hal itu adalah bagaimana diri mampu terbebas dari segala bentuk gangguan dan termasuk juga dengan keterikatan diri terhadap alam benda yang dapat mengganggu ketenangan pikiran dalam memusatkan kesadaran kepada *Ātman*. Ajaran *Vedānta* pada dasarnya mendorong para penekun spiritual untuk menjalankan disiplin meditasi (*dhyāna-yoga*) untuk pencapaian atas pengetahuan tentang *Ātman* secara optimal (Nikhilānanda, 1947: 197). Karena melakukan pembelajaran dan diskusi hanya mengindikasikan tentang keberadaan Sang Diri (*Ātman*). Melalui *śloka* tersebut-lah Śaṅkarācārya ingin menyampaikan apa yang Ia maksud tentang disiplin meditasi dan menjadi seseorang yang meditatif.

Disiplin *dhyāna* pada dasarnya tidak dapat dilakukan hanya satu-dua kali, namun harus dilakukan secara terus menerus. Sebagaimana yang disampaikan oleh Śaṅkarācārya melalui teks *Ātmabodha śloka* ke-37 & 42 sebagai berikut:

*evam nirantarakṛtā brahmaivāsmīti vāsanā;
haratyavidyāvikṣepānrogāniva rasāyanam.*

Terjemahan:

Melalui disiplin (kontemplatif) secara terus menerus, “Aku adalah *Brahman*”; (Aku) terbebas dari (segala bentuk) ketidaktahuan dan identifikasi keliru, sebagaimana obat “menyembuhkan” diri dari penyakit. (37) (Gurubhaktananda, 2017: 48)

*evamātmāraṇau dhyānamathane satataṁ kṛte;
uditāvagatijvālā sarvājñānendhanaṁ dahet.*

Terjemahan:

Ketika aspek “Diri”, selayaknya “*āraṇi*” (bongkah kayu), “digosok” secara terus menerus (sebagaimana laku meditatif); api pengetahuan lahir darinya, yang kobaran-Nya akan membakar semua bahan bakar “ketidaktahuan” dalam diri kita. (42) (Gurubhaktananda, 2017: 55)

Berdasarkan kedua *śloka* di atas, disaat berbicara tentang *dhyāna*, teks *Ātmabodha* menuntut para penekun spiritual untuk melakukan berbagai bentuk disiplin meditatif secara

konsisten. Karena pengetahuan sejati tidak begitu saja diterima hanya dengan mengetahui atau membaca tentang *Ātman* melalui pustaka-pustaka suci. Melainkan melakukan selayaknya menciptakan api dari bongkahan kayu. Menggosokkan dua bongkahan kayu tidak secara otomatis dapat menciptakan api, perlu usaha secara konsisten dan terus menerus. Pada akhirnya, api tersebutlah yang membakar habis kayu-kayu yang digunakan untuk menghadirkannya. Selayaknya api pengetahuan sejati yang membakar habis seluruh *avidyā* yang menyelimuti *Ātman*.

Melalui kondisi diri yang jauh dari “kebisingan”, diri dapat terbebas dari segala bentuk gangguan. Sehingga, diri dapat lebih mudah untuk mengendalikan indera yang telah dijauhkan dari berbagai bentuk stimulus eksternal maupun internal. Tercapainya kondisi demikian akan mempermudah diri untuk memusatkan kesadaran kepada *Ātman*. Namun, untuk mencapai kondisi demikian, seseorang harus melewati proses disiplin yang konsisten menegaskan berbagai bentuk *upādhi* (*Ātmabodha* 32 & 33) dengan tujuan merealisasikan kesadaran *Ātman*. Pada saat *Ātman* terealisasikan, maka kesadaran tersebutlah yang membebaskan diri dari segala bentuk *upādhi* secara total. *Dhyāna* selayaknya sebuah jembatan bagi diri yang masih terikat dengan kesadaran alam benda menuju kesadaran ilahi. Kesadaran yang mengantarkan diri menyadari bahwa “Aku adalah *Brahman*”.

2.7 Mokṣa: Kondisi Pembebasan Total

Kata *mokṣa* berasal dari akar kata *muc* yang memiliki arti melepaskan, sehingga *mokṣa* dapat diartikan sebagai pembebasan. Di sisi lain, kondisi yang serupa juga sering dikenal dengan istilah *mukti* yang berasal dari akar kata yang sama dan memiliki arti terbebas. Baik *mokṣa* maupun *mukti*, keduanya menjelaskan sebuah kondisi seseorang (*jīva*) yang terbebas dari *samsara* dan kelahiran kembali (*punarbhava*). Pencapaian atas *mokṣa* juga sering disebut dengan istilah *jīvanmukta* atau *jīva* yang telah bebas. Penggunaan istilah *jīvanmukta* sendiri digunakan bagi diri yang telah mencapai pembebasan namun masih hidup dalam tubuh jasmani. Kondisi *mokṣa*, *mukti* atau *jīvanmukta* dapat dicapai dengan melakukan upaya yang mengarah pada disidentifikasi diri dengan tubuh dan pikiran yang bersifat sementara dan tercapainya realisasi atas Diri yang Sejati. Dengan hadirnya pikiran, maka diri dapat merasakan sesuatu; dan dengan hadirnya tubuh jasmani, maka diri dapat mengalami apa yang dirasakannya. Untuk itu, Hindu dalam ajarannya mendorong umatnya untuk melampaui kesadaran tubuh dan pikiran yang penuh dengan bentuk pengalaman dan perasaan, baik yang menyenangkan ataupun menyakitkan.

Mokṣa berdasarkan pandangan Śāṅkarācārya dalam teks *Ātmabodha* dapat terjadi dengan menyadari kesejatan Sang Diri (*Ātman*) yang bersemayam di dalam diri dan menyadari bahwa Ia yang berada di dalam diri (*Ātman*) tidaklah berbeda dengan Ia yang dikatakan berada dimana-mana (*Brahman*). Diri sepatutnya melampaui bentuk-bentuk identifikasi keliru atas Sang Diri yang disebabkan oleh ketidaktahuan. Teks *Ātmabodha śloka* ke-50 secara tegas mampu menjelaskan apa yang dimaksud upaya untuk menyadari kesejatan Sang Diri dan mencapai *mokṣa*; dimana *śloka* tersebut disampaikan sebagai berikut:

*tīrtvā mohārṇavam hatvā rāgadveṣādirākṣaṣān;
yogī śāntisamāyukta ātmā rāmo virājate.*

Terjemahan:

(Setelah) menyeberangi lautan delusi dan membunuh raksasa “dualitas”;
seorang Yogi menyatu dengan Kedamaian Sejati di dalam dirinya, “bertempat”
di sana sebagai *Ātmā-Rāma*. (50) (Chinmayananda, 1965: 97)

Berdasarkan *śloka* di atas dapat dipahami bahwa, dengan dijalankan proses meditasi yang ketat dan bertujuan untuk menghancurkan dualitas alam benda (keinginan-keengganan), maka semua delusi (*moha*) yang merupakan dampak dari ketidaktahuan dapat terlampaui. Melalui realisasi atas *Ātman*, *jīva* yang sebelumnya bersifat egosentris akan

menjadi murni setelah menyadari kesejatan Dirinya yang kekal dan tidak terpengaruhi oleh apapun.

III. SIMPULAN

Śaṅkarācārya melalui teks *Ātmabodha* menyampaikan beberapa inti ajarannya, yang di antaranya, (a) *Brahman* adalah *saccidānanda*, sesuatu yang nyata dan satu-satunya, tidak beratribut, tidak bersifat, abadi, murni, mendasari segala keberadaan, dan tidak terpengaruhi oleh apapun; (b) *Ātman* merupakan realitas yang sama dengan *Brahman* dan diidentikkan sebagai *Brahman* yang terperangkap di dalam diri manusia oleh karena *avidyā*; (c) *Upādhi* atau *Adhyāsa*, sebagai efek dari *Māyā* yang menyebabkan *Brahman* yang absolut tampak menjadi terbatas dan beragam; (d) *Jñāna*, diidentifikasikan sebagai pengetahuan sejati yang dapat mengantarkan diri kepada pembebasan dan realisasi *Ātman*; (e) *Dhyāna*, sebagai sebuah kondisi dimana seseorang telah mampu mencapai kondisi diri terbebas dari “kebisingan” pikiran, terbebas pula dari segala bentuk pengaruh indera dan berbagai pemicunya; dan (f) *Mokṣa*, atau *mukti* adalah kondisi dimana diri telah terbebaskan dari berbagai bentuk pengaruh *Māyā*.

DAFTAR PUSTAKA

- Chinmayananda, S. 1965. *Ātma-Bodha of Bhagawan Sri Sankaracharya*. Madras: The Chinmaya Publications Trust.
- Gurubhaktananda, S. 2017. *Atma Bodha: Knowledge of the Supreme Self*. Mumbai: Sandeepany Sadhanalaya.
- Gurubhaktananda, S. 2017. *Tattva Bodha: Basic Vedanta, Terms, & Definitions*. Mumbai: Sandeepany Sadhanalaya.
- Isayeva, N. 1993. *Shankara and Indian Philosophy*. Albany: State University of New York (SUNY).
- Kaelan. 2017. *Filsafat Bahasa Semiotika dan Hermeneutika*. Yogyakarta: Paradigma.
- Krishnananda, S. 2017. *Commentary on the Panchadasi*. Rishikesh: Sivananda Ashram.
- Mani, V. 1975. *Purāṇic Encyclopedia: A Comprehensive Dictionary with Special Reference to the Epic and Purāṇic Literature*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Mazumder, S. K. 2018. “Studies in Śaṅkarācārya (With Special Reference to the Ātmānātmaviveka and Ātmabodha)”. *Tesis*. Guwahati: University of Gauhati - India.
- Murty, K. S. 1993. *Vedic Hermeneutics*. New Delhi: Shri Lal Bahadur Shastri Rashtriya Sanskrit Visyapeetha.
- Nikhilānanda, S. 1947. *Self Knowledge: An English Translation of Śaṅkarācārya's Ātmabodha with Notes, Comments, and Introduction*. Madras: Sri Ramakrishna Math.
- Sankaranarayanan, S. 2001. *Śrī Śaṅkara: His Life, Philosophy and Relevance to Man In Modern Times*. Chennai: The Adyar Library and Research Center.
- Suarka, I. N. 2007. *Kidung Tantri Piśācarana*. Denpasar: Pustaka Larasan.
- Surada, I. M. 2007. *Kamus Sanskerta-Indonesia*. Surabaya: Pāramita Surabaya.
- Vireswarananda, S. 1936. *Brahma-Sutras: With Text, Word-for-Word Translations, English Rendering, Comments and Index*. Almora: Advaita Ashrama.
- Visweswara, S. G. H. 2016. *Atmabodha: Talks of Swami Paramarthananda*. Coimbatore: Arsha Avinash Foundation.
- Vivekananda, S. 2003. *Raja Yoga*. Leeds: Celephaïs Press.
- Wisdom-Library, diakses pada tanggal 26 September 2021 <https://www.wisdomlib.org/>