

## Alam Rendah (*Durgati*)

oleh Upasaka Salim Lee

### ALAM RENDAH (*DURGATI*)

Secara harfiah:

- *dur* = buruk, sulit, menyakitkan
- *gati* = jalan, keadaan, tujuan, “cara berada”

Jadi *durgati* berarti:

“keadaan eksistensi yang menyulitkan, menyempitkan, dan dipenuhi penderitaan.”

Dalam *Buddhadharma*, biasanya dibicarakan tiga alam rendah:

1. Neraka (*Naraka*)
2. *Preta* (Hantu Kelaparan)
3. *Tiryak/Tiracchāna* (Binatang)

Ini disebut *apāya* atau *durgati* — kondisi yang sulit untuk melihat kebenaran karena batin sangat terikat oleh penderitaan atau kebodohan.

#### 1. Neraka (*Naraka*)

Makna simbolik: Bukan sekadar tempat bawah tanah dengan api literal.

Secara batin:

- kemarahan ekstrem
- kebencian membara
- merasa diserang dunia
- paranoia
- dendam tak berujung

Neraka adalah: batin yang terbakar oleh kebencian sendiri, merasa dunia seisinya melawan kita. Itu adalah neraka psikologis.

#### 2. *Preta* (Hantu Kelaparan)

Ciri khasnya:

- perut besar
- leher kecil
- selalu lapar
- tak pernah puas

Secara batin:

- keserakahan tanpa henti
- selalu merasa kurang
- ketidakpuasan bahkan di tengah kelimpahan

Itu adalah pengalaman *preta*: banyak memiliki, tapi tidak pernah kenyang. Dicengkeram ketidakpuasan di tengah kelimpahan seperti para koruptor.

### 3. Binatang (*Tiryak/Tiracchāna*)

Secara simbolik:

- hidup berdasarkan naluri
- kebodohan
- kejenuhan
- kecemasan dasar
- hidup hanya untuk bertahan

Batin yang:

- tidak reflektif
- tidak bertanya
- terjebak rutinitas
- takut tanpa tahu mengapa

Mengapa dibicarakan secara mendetail?

Karena ini bukan sekadar peta kosmos.

Ini adalah: peta dinamika batin manusia.

Jika hanya dibahas secara abstrak, kita akan:

- memproyeksikan ke kehidupan setelah mati
- tidak melihat bahwa kita masuk-keluar alam ini setiap hari.

### *Traces* — Jejak Alam Rendah

“Kita pun masih memiliki *traces* pengalaman sewaktu kita ada di alam rendah itu.”

Dalam banyak tradisi, ini memang dipahami demikian.

Bukan berarti kita harus percaya literal, tetapi:

- struktur batin yang memungkinkan neraka
  - pola *craving* yang memungkinkan *preta*
  - kebodohan yang memungkinkan kelahiran binatang
- semuanya masih ada sebagai potensi.

Ini berkaitan langsung dengan: *lobha*, *dosa*, *moha* — tiga akar tidak bajik.

Ketika:

- *dosa* dominan → neraka
- *lobha* dominan → *preta*
- *moha* dominan → binatang

Bagaimana belajar dari mengupas ini? Ini bagian terpenting.

### 1. Mengenali tanpa menghakimi

Saat marah: “Oh, ini batin neraka sedang muncul.” Bukan: “Saya jahat.”  
Tetapi: “Struktur neraka sedang bekerja.” Itu sudah jarak kebijaksanaan.

### 2. Melihat sebab-akibat (*pratīyasamutpāda*)

Neraka tidak datang tiba-tiba. Ia muncul karena:

- luka
- identitas terancam
- *asmimāna* (“aku ada” yang ingin dipertahankan)

Di sini kita kembali pada tema yang sering kita refleksikan: **penggeseran pusat identitas.**

### 3. Melihat bahwa ini bukan inti diri

Inilah pembebasannya.

Alam rendah:

- bukan hukuman
- bukan dosa
- bukan identitas tetap

Alam rendah adalah: konfigurasi energi batin yang sementara.  
Jika demikian, maka kita bisa keluar darinya.

### Pelajaran

Alam rendah menunjukkan:

1. Penderitaan bukan dari dunia
2. Ia adalah cara batin mengonfigurasi pengalaman
3. Selama “aku yang harus dilindungi” kuat, alam rendah mudah muncul.

Maka pembelajaran bukan sekadar: “bagaimana menghindari neraka,” tetapi **bagaimana melembutkan pusat identitas yang reaktif.**

Maka memahami *durgati* adalah **melihat struktur penderitaan dengan jernih sehingga batin tidak lagi membeku di dalamnya.**

Alam rendah bukan masa lalu kosmis.  
Alam rendah adalah potensi saat ini.  
Dan justru karena hadir saat ini,  
Alam rendah bisa menjadi jalan.

Tanpa menolak,  
tanpa menekan,  
tanpa menyalahkan diri.  
Melihat.  
Mengerti.  
Melembut.  
Dan dari situ,  
welas asih lahir secara alami.

\*\*\*

*Ditulis oleh Upasaka Salim Lee pada 3 Maret 2026 menjelang diskusi “Selasa Malaman”, bertajuk “Alam Rendah sebagai Cermin Batin”, rangkaian diskusi Sesi Penapakan yang membahas stanza-stanza teks pokok Bodhipathakrama (Tahapan Jalan Penggugahan), karya Śrī Dīpaṃkarajñāna Atiśa.*