

## Kehendak Bebas (*Free Will*) oleh Upasaka Salim Lee

### Sapolsky dan Argumennya

Robert M. Sapolsky dalam buku beliau "*Behave*" (2017) dan terutama "*Determined*" (2023) membangun argumen yang sangat kuat dan sangat teliti:

Setiap tindakan manusia adalah hasil dari **rangkaian sebab yang tidak terputus** — neurokimia satu detik sebelumnya, hormon satu jam sebelumnya, pengalaman masa kecil, gen yang diwariskan, evolusi jutaan tahun. Ketika kamu "memutuskan" sesuatu, otak sudah bergerak **sebelum** kesadaran menyadarinya — eksperimen Libet dan turunannya menunjukkan ini secara empiris.

Kesimpulan Sapolsky: ***free will* dalam pengertian klasik tidak ada**. Bukan kecil, tetapi tidak ada. Ini bukan argumen sembarangan. Ini dibangun di atas neurobiologi, primatologi, endokrinologi, genetika — seluruh karirnya.

### Di Mana *Buddhadharma* Berdiri di Sini?

Hal yang sangat menarik — dan ini butuh berhati-hati — adalah bahwa ***Buddhadharma* tidak membela *free will* dalam pengertian yang Sapolsky serang**.

Buddha sendiri tidak pernah mengajarkan bahwa ada "aku yang bebas dan mandiri yang memilih dari kevakuman." Justru sebaliknya, *pratīyasamutpāda* (kemunculan bergantung), adalah pernyataan bahwa **semua hal muncul dari kondisi-kondisi sebelumnya**. Tidak ada yang muncul dari kevakuman. Tidak ada aku yang berdiri di luar rantai sebab-akibat.

Dalam pengertian ini, Sapolsky dan *Buddhadharma* **berbicara tentang hal yang sama** bahwa "aku yang bebas dan terpisah" adalah konstruksi, bukan kenyataan.

Perbedaannya ada di satu titik yang sangat halus.

### Tentang "Celah"

*Buddhadharma* mengatakan **ada celah**, dan *prajñā* dapat bekerja di celah antara *vedanā* dan *cetanā*.

**Celah itu sangat sempit, kadang terasa tidak ada sama sekali. Akan tetapi, celah itulah satu-satunya tempat kebebasan**. Bukan kebebasan untuk tidak merasakan *vedanā* — *vedanā* akan selalu ada — melainkan **kebebasan untuk tidak membiarkan *vedanā* langsung menjadi *cetanā* secara otomatis**.

*Prajñā* melihat: "Ah, ini *vedanā* tidak menyenangkan. Ini *vāsanā* lama yang bangkit. Ini

*asmimāna* yang merasa terancam." Bukan dengan jarak yang dingin, bukan dengan penolakan, melainkan dengan **pengenalan yang jernih dan hangat**.

Ketika *prajñā* hadir, *asmimāna* tidak lenyap seketika, tetapi **kehilangan daya** otomatisnya. Ia terlihat. Dan yang terlihat tidak lagi bisa bekerja dalam kegelapan dengan cara yang sama.

Upāya adalah cara *prajñā* itu kemudian bergerak. Mungkin diam sejenak. Mungkin berbicara dengan cara yang berbeda. Mungkin merasakan bahwa orang yang berkata demikian sedang membawa kelesahnya sendiri, dan respons yang tepat bukan pembelaan diri, melainkan sesuatu yang lain sama sekali.

Sapolsky berkata celah itu tidak ada karena semua yang terjadi di sana sudah ditentukan oleh kondisi sebelumnya.

*Buddhadharma* berkata: benar dan justru itulah mengapa celah itu penting.

Ini perlu dijelaskan dengan hati-hati.

Dalam *Buddhadharma*, yang disebut "kebebasan" **bukan berarti bebas dari sebab-akibat**. Itu tidak mungkin dan tidak pernah diajarkan. Kebebasan yang dimaksud adalah **perubahan dalam kualitas kondisi itu sendiri**.

Analoginya: sungai tidak "memilih" mengalir ke mana, ia mengikuti kontur tanah. Namun, kontur tanah bisa berubah — perlahan, melalui proses yang juga terkondisi. Ketika kontur berubah, arah aliran berubah, bukan karena sungai "memilih", melainkan karena **kondisinya sendiri sudah berbeda**.

*Bhāvanā* — pelatihan, penumbuhkembangan batin — dalam pengertian ini adalah **mengubah kondisi**, bukan melompat keluar dari kondisi. Setiap momen kesadaran adalah kondisi baru yang masuk ke dalam rantai. Setiap ciptarasa yang diolah adalah tanah yang berubah teksturnya.

Sapolsky sendiri mengakui ini. Hal yang menarik, Sapolsky dalam "*Determined*" tidak berkata "maka tidak ada gunanya berusaha." Ia berkata sesuatu yang lebih halus: bahwa memahami determinisme seharusnya mengubah **cara kita memperlakukan diri sendiri dan orang lain**: lebih sedikit penghakiman moral yang kejam, lebih banyak pemahaman tentang kondisi yang membentuk perilaku.

Ini sangat dekat dengan cara *Buddhadharma* memandang kelesah — bukan sebagai dosa yang dihakimi, melainkan sebagai kondisi yang dipahami dan diubah.

Ia juga mengakui bahwa **kesadaran tentang determinisme itu sendiri adalah kondisi baru** yang masuk ke dalam rantai yang bisa mengubah perilaku berikutnya. Ia menyebutnya "*the determined determinist*." Bahkan pemahaman tentang ketiadaan *free will* pun adalah bagian dari rantai sebab-akibat yang terus bergerak.

**Lalu di Mana Bedanya?**

Perbedaan yang sesungguhnya **bukan tentang ada atau tidaknya *free will***, melainkan tentang **apa yang terjadi ketika kesadaran hadir dalam perantaraan itu.**

Sapolsky cenderung melihat kesadaran sebagai **epifenomenon** — hasil samping dari proses neurologis, bukan faktor kausal yang nyata. Otak bergerak, kesadaran hanya "melihat" setelah kejadian.

*Buddhadharma* — dan ini adalah perbedaan yang fundamental — memandang **kesadaran/kewaskitaan sebagai kondisi yang nyata dalam rantai sebab-akibat.** Bukan kesadaran yang berdiri di luar rantai, melainkan kesadaran yang adalah bagian dari rantai. Karenanya, bisa mempengaruhi kondisi berikutnya.

Ciptarasa yang berubah, itu nyata sebagai kondisi. *Vāsanā* yang perlahan bertransformasi, itu nyata sebagai perubahan dalam rantai. Bukan karena ada "aku bebas" yang mengubahnya, melainkan karena **kondisi baru — termasuk kesadaran, pemahaman, *bhāvanā* — masuk ke dalam rantai dan mengubah arahnya.**

Dalam bahasa yang lebih sederhana:

Sapolsky berkata: "**Kamu tidak memilih, kondisimulah yang memilih.**"

*Buddhadharma* berkata: "Benar. Maka **olahlah kondisimu karena kondisi yang berubah akan melahirkan tindakan yang berbeda.** Bukan karena ada 'kamu yang bebas', melainkan karena itulah cara kerja perantaraan sebab-akibat."

Celah antara ***vedanā* dan *cetanā*** bukan celah **di luar perantaraan sebab-akibat**, tetapi adalah celah di dalam perantaraan — momen di mana kondisi baru, yaitu **kesadaran/kewaskitaan** yang hadir, bisa masuk dan mengubah arah rantai berikutnya.

Sapolsky mungkin berkata: **kewaskitaan itu sendiri sudah ditentukan oleh kondisi sebelumnya.**

*Buddhadharma* menjawab: **ya dan itulah mengapa melatih ciptarasa penting.** Karena ciptarasa hari ini adalah kondisi yang menentukan kesadaran besok. Lingkaran ini tidak mempunyai "awal yang bebas", tetapi **ia bisa dibelokkan**, perlahan, dari dalam.

### **Ini Justru Membebaskan**

Paradoksnya: **menyadari bahwa tidak ada "aku bebas" yang harus menanggung beban moral sendirian.** Ini bukan nihilisme, ini pembebasan dari beban *asmimāna* yang paling berat.

Tidak ada yang perlu dihakimi — diri sendiri maupun orang lain — karena semua bergerak dari kondisinya masing-masing. Ini adalah akar dari *karuna* yang sesungguhnya.

Tetapi juga: kondisi bisa berubah. Ciptarasa bisa diolah. *Vāsanā* bisa bertransformasi. **Bukan oleh "aku yang bebas"**, melainkan oleh **perantaraan yang mulai mengenal dirinya sendiri.**

Dan mungkin itulah yang dimaksud dengan **penggugahan** — bukan kebebasan dari sebab-akibat, melainkan rantai sebab-akibat yang sadar akan dirinya sendiri, dan dalam kesadaran itu, mulai bergerak dengan cara yang berbeda. Dan yang menjadi lebih jelas: tidak perlu *transcendence*.

**Penggugahan** bukan melompat keluar dari dunia ini ke dunia lain yang lebih tinggi. Ia adalah **melihat dunia ini dengan lebih jernih**, perantaraan sebab-akibat yang mengenal dirinya sendiri. Ini sangat *Buddhadharma* Nusantara, sangat membumi.

\*\*\*

Oleh Upasaka Salim Lee, 27 Maret 2026

Kata kunci: antara *vedanā* dan *cetanā*, kehendak bebas (*free will*), perantaraan sebab-akibat, Sapolsky, *vāsanā*.