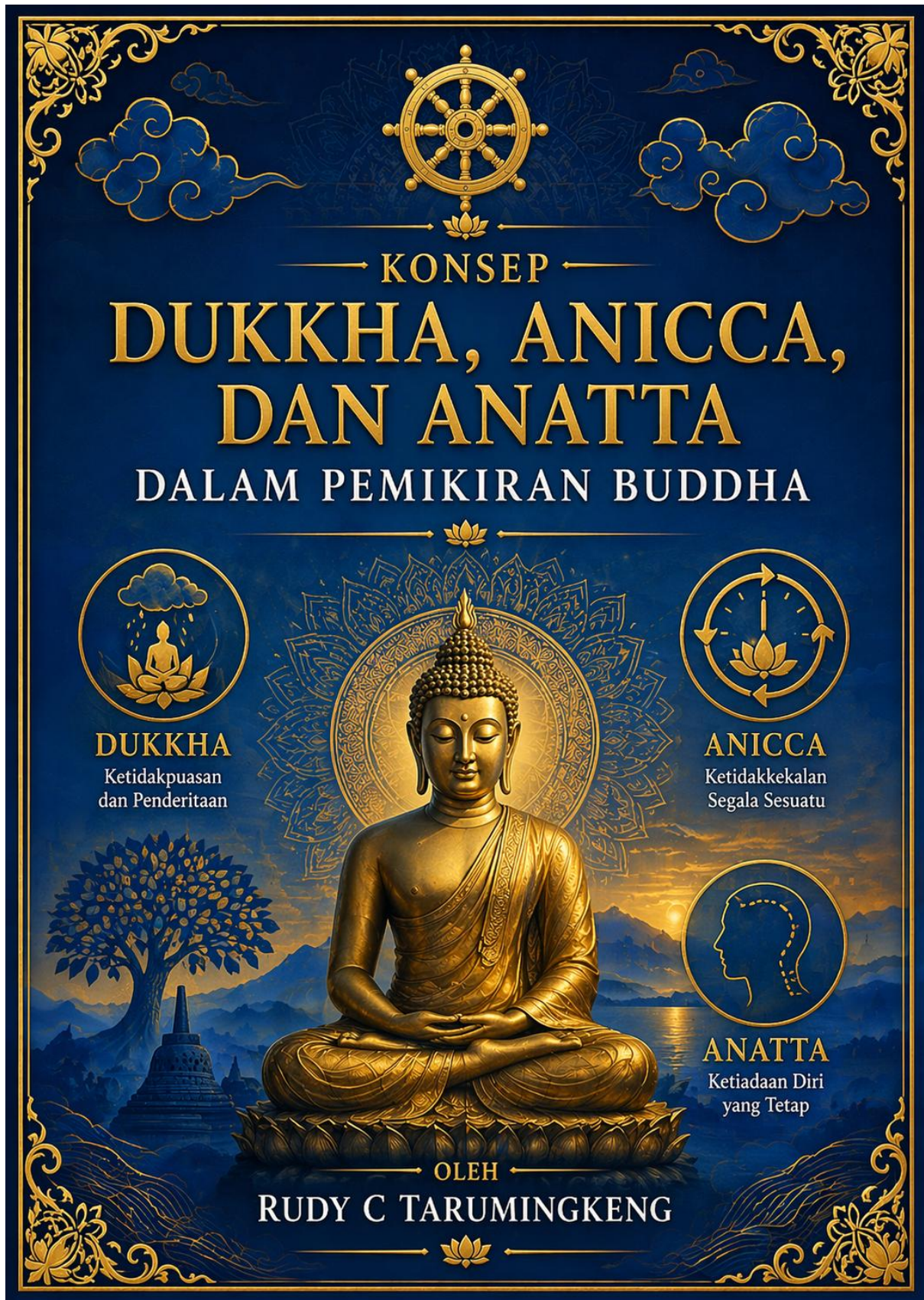




*Rudy C Tarumingkeng: Konsep Dukkha, Anicca, dan Anatta dalam
Pemikiran Buddha*

Oleh:

[Prof Ir Rudy C Tarumingkeng, PhD](#)

Professor of Management NUP: 9903252922

Professor Emeritus, IPB-University

Anggota MPR-RI, 1982-1987

Rektor, Universitas Cenderawasih, Papua (1978-1988, dan

Rektor, Kampus AGRO Manokwari sekarang Universitas Papua Manokwari

Coordinator, CIDA/DIKTI SFU Burnaby BC Canada 1988-1991

Rektor, Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta (1991-2000)

Ketua, Dewan Guru Besar, IPB-University, Bogor (2005-2006)

AI - Data Analyst, dan Ketua, Senat Akademik, IBM-ASMI, Jakarta 2024-

© RudyCT Academic Series

rudyclt75@gmail.com

21 April 2026

KONSEP DUKKHA, ANICCA, DAN ANATTA DALAM PEMIKIRAN BUDDHA

Abstrak

Makalah ini membahas tiga konsep yang sangat mendasar dalam pemikiran Buddha, yaitu *dukkha* (penderitaan, ketidakpuasan, atau unsatisfactoriness), *anicca* (ketidakekalan), dan *anatta* (ketiadaan diri yang tetap). Dalam tradisi Buddhis, ketiganya dikenal sebagai *ti-lakkhana*, yakni tiga corak dasar seluruh eksistensi fenomenal. Makalah ini berargumen bahwa ketiga konsep tersebut tidak boleh dibaca sebagai tiga ajaran terpisah, melainkan sebagai satu kerangka diagnosis eksistensial yang utuh: manusia menderita karena melekat pada apa yang berubah dan karena menganggap rangkaian pengalaman yang berkondisi sebagai "aku" yang permanen. Dengan menggunakan pendekatan deskriptif-analitis berbasis literatur filosofis dan ensiklopedis, tulisan ini menjelaskan definisi, hubungan logis, dimensi psikologis, dimensi ontologis, serta implikasi etis dan spiritual dari tiga konsep tersebut. Pembahasan juga menempatkan *dukkha*, *anicca*, dan *anatta* dalam konteks Empat Kebenaran Mulia, Jalan Mulia Berunsur Delapan, lima agregat (*skandha*), dan hukum kemunculan yang bergantung (*paticca-samuppada*), serta memperlihatkan pengaruhnya dalam perkembangan tradisi Buddhis kemudian, termasuk Abhidharma, Madhyamaka, dan Yogācāra. Makalah ini menyimpulkan bahwa kekuatan pemikiran Buddha terletak pada kemampuannya membaca pengalaman manusia secara realistis tanpa jatuh ke dalam pesimisme maupun nihilisme. Di tengah dunia modern yang ditandai oleh kecemasan, perubahan cepat, dan krisis identitas, tiga konsep ini tetap relevan sebagai perangkat refleksi

untuk memahami diri, dunia, dan kemungkinan pembebasan batin.
([Stanford Encyclopedia of Philosophy](#))

Kata kunci: Buddhisme, *dukkha*, *anicca*, *anatta*, filsafat Buddha, *skandha*, *paticca-samuppada*, Empat Kebenaran Mulia

Konsep *Dukkha*, *Anicca*, dan *Anatta* dalam Pemikiran Buddha

1. Pendahuluan

Pemikiran Buddha lahir bukan pertama-tama sebagai spekulasi abstrak tentang realitas, melainkan sebagai tanggapan terhadap pengalaman konkret manusia: lahir, menua, sakit, berpisah, kehilangan, takut, berharap, dan mati. Stanford Encyclopedia of Philosophy menegaskan bahwa ajaran Buddha berpusat pada pencarian pembebasan dari penderitaan, sedangkan Britannica menempatkan Empat Kebenaran Mulia sebagai doktrin fundamental yang mengorganisasi seluruh arsitektur ajaran tersebut. Ini berarti bahwa untuk memahami Buddhisme, titik berangkat yang paling tepat bukanlah pertanyaan “apa hakikat substansi segala sesuatu?” melainkan “mengapa manusia menderita, dan bagaimana penderitaan itu dapat diakhiri?” ([Stanford Encyclopedia of Philosophy](#))

Dalam kerangka itu, tiga konsep—*dukkha*, *anicca*, dan *anatta*—menempati posisi yang sangat sentral. Britannica menjelaskan bahwa *anicca*, *anatta*, dan *dukkha* bersama-sama membentuk *ti-lakkhana*, yakni tiga “tanda” atau karakteristik dasar dari seluruh eksistensi fenomenal. Ketiganya bukan lampiran sekunder, tetapi fondasi cara Buddhisme memahami manusia, dunia, dan pembebasan. Tanpa memahami tiga konsep ini, seseorang hanya akan melihat Buddhisme sebagai ajaran moral umum atau teknik meditasi, padahal inti filosofisnya jauh lebih radikal dan mendalam.
([Encyclopedia Britannica](#))

Makalah ini bertujuan menjelaskan tiga konsep tersebut secara lebih panjang dan terstruktur, dengan menyoroti definisi dasarnya, keterkaitan internalnya, landasan filosofisnya, serta relevansinya bagi kehidupan manusia modern. Argumen utama tulisan ini ialah bahwa *dukkha*, *anicca*, dan *anatta* membentuk satu kesatuan logis: karena segala sesuatu yang berkondisi bersifat tidak tetap, maka ia tidak dapat dijadikan sumber kepuasan mutlak; dan karena ia berubah serta bergantung pada kondisi, ia juga tidak dapat dipandang sebagai diri yang tetap. Dari sinilah lahir kritik Buddhis terhadap ego, kelekatan, dan ilusi kestabilan duniawi. ([Stanford Encyclopedia of Philosophy](#))

Secara metodologis, makalah ini menggunakan pendekatan studi literatur deskriptif-analitis. Sumber yang dipakai terutama berasal dari Stanford Encyclopedia of Philosophy, Internet Encyclopedia of Philosophy, Encyclopaedia Britannica, Cambridge University Press, serta rujukan kanonik di SuttaCentral. Pendekatan ini dipilih agar penjelasan tetap akurat secara akademik sekaligus mudah diikuti sebagai naskah makalah utuh. ([Cambridge University Press & Assessment](#))

2. Latar Dasar Pemikiran Buddha

Buddha dipahami dalam tradisi akademik sebagai tokoh historis yang ajarannya menjadi dasar tradisi Buddhis, dengan fokus utama pada pembebasan dari penderitaan. Stanford menegaskan bahwa analisis Buddha tentang sumber penderitaan sangat terkait dengan pandangannya tentang hakikat personhood, pengetahuan, dan cara manusia salah memahami dirinya sendiri. Ini penting, sebab sejak awal Buddha tidak hanya mengajarkan etika, tetapi juga memberikan kritik terhadap asumsi-asumsi umum manusia tentang identitas, kepemilikan, dan keberlangsungan diri. ([Stanford Encyclopedia of Philosophy](#))

Internet Encyclopedia of Philosophy menjelaskan bahwa Buddha mengambil “jalan tengah” bukan hanya dalam gaya hidup—menghindari hedonisme dan penyiksaan diri—tetapi juga dalam epistemologi dan metafisika. Ia menghindari dogmatisme spekulatif sekaligus skeptisisme

lumpuh. Sementara itu, SuttaCentral mencatat bahwa khotbah pertama, *Dhammacakkappavattana Sutta* (SN 56.11), memang dimulai dengan penolakan terhadap dua ekstrem dan perumusan “jalan tengah” yang menuntun pada damai, pengetahuan langsung, pencerahan, dan padamnya penderitaan. Kerangka “jalan tengah” ini penting karena menjadi latar dari semua pembacaan tentang *dukkha*, *anicca*, dan *anatta*. ([Internet Encyclopedia of Philosophy](#))

Dalam perspektif Buddhis, masalah utama manusia bukan sekadar bahwa ia mengalami rasa sakit, tetapi bahwa ia salah memahami struktur pengalaman. *Dukkha* menunjukkan adanya masalah; *anicca* menjelaskan sifat dunia yang tidak stabil; *anatta* membongkar ilusi ego yang mencoba menguasai dunia yang tidak stabil itu. Dengan demikian, ketiga konsep tersebut bekerja seperti satu model antropologi filosofis: manusia adalah makhluk yang hidup dalam arus perubahan, lalu menderita karena menuntut kestabilan absolut dari arus itu, dan memperparah masalah ketika ia mengira bahwa ada inti ego permanen yang dapat memilikinya. ([Encyclopedia Britannica](#))

3. *Dukkha*: Penderitaan, Ketidakpuasan, dan Keretakan Eksistensial

Britannica mendefinisikan *dukkha* sebagai salah satu konsep pokok Buddhisme dan bahkan sebagai “hakikat sejati” dari seluruh keberadaan ber kondisi. Namun, pemaknaannya lebih luas daripada sekadar rasa sakit fisik. Stanford menjelaskan bahwa *dukkha* juga menunjuk pada frustrasi, alienasi, dan keputusasaan yang terkait dengan kesadaran akan kefanaan. Jadi, *dukkha* lebih tepat dipahami sebagai unsatisfactoriness mendasar: kenyataan bahwa hidup yang ber kondisi tidak pernah dapat memberi pemenuhan final yang benar-benar aman dari perubahan dan kehilangan. ([Encyclopedia Britannica](#))

Dalam khotbah awal Buddhis, bentuk-bentuk *dukkha* sangat konkret: kelahiran, usia tua, penyakit, kematian, berjumpa dengan yang tidak disukai, berpisah dari yang disukai, dan tidak memperoleh apa yang diinginkan. Britannica juga menambahkan bahwa bahkan lima agregat

yang menjadi dasar pengalaman personal itu sendiri adalah *dukkha*. Ini berarti bahwa penderitaan dalam Buddhisme tidak hanya menyangkut peristiwa tragis, tetapi seluruh struktur eksistensi yang rentan, terbuka terhadap kerusakan, dan tak pernah benar-benar bisa dipastikan.

([Encyclopedia Britannica](#))

Satu hal penting yang perlu ditekankan ialah bahwa ajaran *dukkha* tidak identik dengan pesimisme. Buddhisme tidak berkata bahwa setiap saat hidup harus dirasakan sebagai sengsara. Yang dikatakan adalah bahwa kebahagiaan duniawi apa pun, selama ia bergantung pada kondisi yang berubah, tidak dapat menjadi dasar kebahagiaan mutlak. Stanford menekankan bahwa masalahnya bukan keberadaan pengalaman menyenangkan itu sendiri, melainkan klaim implisit manusia bahwa pengalaman itu dapat diamankan selamanya. Dari sudut ini, *dukkha* justru merupakan kritik terhadap ilusi kebahagiaan permanen, bukan penolakan terhadap semua bentuk sukacita. ([Stanford Encyclopedia of Philosophy](#))

Britannica membedakan tiga bentuk *dukkha*. Pertama, penderitaan biasa seperti sakit, kesedihan, dan luka. Kedua, penderitaan karena perubahan, yaitu ketika yang menyenangkan berlalu dan berubah menjadi sumber kehilangan. Ketiga, penderitaan yang lebih mendasar: fakta bahwa seluruh keberadaan berkondisi bersifat rapuh dan sewaktu-waktu bisa menjadi sumber ketidakpuasan. Pembagian ini menunjukkan bahwa Buddhisme bekerja pada beberapa lapisan sekaligus: psikologis, eksistensial, dan ontologis. *Dukkha* bukan hanya pengalaman subyektif, melainkan ciri struktural dari dunia berkondisi. ([Encyclopedia Britannica](#))

Dalam makna terdalamnya, *dukkha* juga terkait dengan kelekatan. Empat Kebenaran Mulia menjelaskan bahwa penderitaan memiliki sebab, dan Britannica maupun pembahasan *Early Buddhist developments* di Britannica sama-sama menghubungkan sebab itu dengan *craving* atau *tanha*—nafsu keinginan, kemelekatan, dan dorongan aprioratif terhadap pengalaman. Manusia tidak hanya merasa sakit; ia juga terus-menerus menuntut agar hidup, orang lain, tubuh, dan pikirannya tunduk pada skenario yang ia

inginkan. Ketika dunia tidak mematuhi tuntutan itu, muncullah frustrasi. Di sinilah *dukkha* bersatu dengan diagnosis moral Buddha tentang akar penderitaan. ([Encyclopedia Britannica](#))

4. *Anicca*: Ketidakekalan sebagai Hukum Dasar Keberadaan

Britannica mendefinisikan *anicca* sebagai doktrin ketidakekalan. Tubuh manusia berubah dari masa kanak-kanak menuju tua; peristiwa mental juga muncul lalu lenyap. Dalam bentuk yang paling sederhana, *anicca* tampak jelas dalam kehidupan sehari-hari: musim berganti, relasi berubah, emosi datang dan pergi, tubuh menua, dan ingatan memudar. Tetapi dalam Buddhisme, *anicca* tidak hanya dilihat sebagai fakta empiris yang biasa; ia dipahami sebagai sifat dasar semua fenomena yang berkondisi.

([Encyclopedia Britannica](#))

Stanford Encyclopedia tentang filsafat batin Buddhis menjelaskan bahwa pandangan Buddhis mengenai impermanensi merambah seluruh fenomena majemuk, baik fisik maupun mental. Dalam beberapa pengembangan Abhidharma, ketidakekalan bahkan dipahami dalam kerangka momenaritas: peristiwa mental dan fisik dipandang sebagai kejadian-kejadian sesaat yang saling menggantikan. Stanford juga mencatat bahwa beberapa sekolah Abhidharma menggunakan karakteristik fenomena berkondisi ini sebagai alat hermeneutik untuk memahami realitas dengan lebih halus. Dengan begitu, *anicca* bukan hanya “semua berubah” dalam arti umum, melainkan tesis sistematis tentang cara fenomena ada. ([Stanford Encyclopedia of Philosophy](#))

Secara filosofis, *anicca* berarti bahwa tidak ada hal berkondisi yang memiliki kestabilan mutlak. Ia bergantung pada sebab, kondisi, dan relasi. Karena bergantung, ia tidak independen; karena tidak independen, ia tidak tetap. Internet Encyclopedia of Philosophy menegaskan bahwa dalam Buddhisme tidak ada entitas yang menyebabkan dirinya sendiri atau berdiri tanpa syarat. Segala sesuatu muncul melalui kondisi-kondisi yang menopangnya. Maka, ketidakekalan bukan peristiwa sampingan yang

menimpa dunia; ketidakkekalan adalah modus keberadaan dunia ber kondisi itu sendiri. ([Internet Encyclopedia of Philosophy](#))

Kesadaran akan *anicca* memiliki dampak psikologis yang sangat besar. Manusia cenderung membangun rasa aman melalui penguasaan, kepemilikan, dan prediktabilitas. Namun, ajaran *anicca* mengingatkan bahwa tidak ada apa pun yang dapat dikunci secara final: tubuh, reputasi, kekayaan, relasi, dan bahkan bentuk-bentuk kesadaran tidak memiliki status tetap. Di sinilah *anicca* menjadi koreksi terhadap kelekatan. Ia mengajar manusia untuk melihat dunia secara realistis, agar tidak menuntut dari yang fana sesuatu yang hanya bisa diminta dari yang tak berubah. Menurut Stanford, realisasi atas ketidakkekalan merupakan bagian kunci dari pembebasan karena ia membongkar sumber delusi yang menopang penderitaan. ([Stanford Encyclopedia of Philosophy](#))

5. *Anatta*: Kritik terhadap Diri yang Tetap

Britannica mendefinisikan *anatta* sebagai ketiadaan diri yang menetap atau abiding self. Bersama *anicca* dan *dukkha*, *anatta* menjadi salah satu dari tiga karakteristik dasar eksistensi. Stanford menegaskan bahwa hampir semua pembacaan terhadap Buddha dalam filsafat India klasik memahami beliau sebagai penolak gagasan tentang diri atau jiwa permanen. Ajaran ini termasuk salah satu yang paling radikal dalam sejarah pemikiran agama, karena ia mengguncang intuisi manusia yang sangat dalam: bahwa di balik pengalaman yang berubah-ubah pasti ada inti personal yang sama, utuh, dan tak berubah. ([Encyclopedia Britannica](#))

Namun, *anatta* tidak berarti bahwa manusia sama sekali tidak ada. Internet Encyclopedia of Philosophy menjelaskan bahwa doktrin non-diri tidak harus dibaca sebagai penolakan literal terhadap seluruh penggunaan kata "self" dalam pengertian sehari-hari. Buddhisme tetap mengakui diri konvensional, yaitu individu sebagai rangkaian proses psikofisik yang memiliki kesinambungan kausal dan tanggung jawab moral. Yang ditolak adalah gagasan tentang diri sebagai substansi tetap, independen, dan tidak berubah. Dengan kata lain, *anatta* adalah anti-esensialisme, bukan

penolakan terhadap pengalaman personal atau moral agency. ([Internet Encyclopedia of Philosophy](#))

Argumen klasik untuk *anatta* biasanya bergerak dari *anicca*. Stanford merumuskan keberatan Buddha terhadap diri tetap secara sederhana: jika ada diri yang sejati, ia harus stabil dan tidak berubah; tetapi semua unsur yang kita kenal dalam pengalaman justru berubah; maka tidak ditemukan dasar untuk menyatakan adanya diri permanen semacam itu. SuttaCentral, melalui ringkasan *Anattalakkhaṇa Sutta* (SN 22.59), menunjukkan bahwa khotbah awal tentang non-diri secara eksplisit diarahkan pada lima agregat. Dalam teks ini, tubuh, perasaan, persepsi, bentukan mental, dan kesadaran masing-masing ditunjukkan sebagai bukan-diri. ([Stanford Encyclopedia of Philosophy](#))

6. Lima Agregat (*Skandha*) dan Dekonstruksi Ego

Britannica menjelaskan bahwa dalam Buddhisme manusia dianalisis sebagai lima agregat: rupa atau tubuh; vedanā atau perasaan; saññā/saṃjñā atau persepsi; saṅkhāra/saṃskāra atau bentukan mental/volisi; dan viññāṇa/vijñāna atau kesadaran. Analisis ini sangat penting karena ia mengganti model “manusia sebagai jiwa tetap yang memiliki pengalaman” menjadi model “manusia sebagai rangkaian komponen dan proses yang saling berkaitan”. Apa yang biasa kita sebut “aku” sesungguhnya hanyalah penamaan praktis atas koordinasi lima agregat tersebut. ([Encyclopedia Britannica](#))

IEP menjelaskan lebih lanjut bahwa kekeliruan utama manusia adalah menghubungkan agregat-agregat ini dengan diri dalam berbagai cara: menganggap salah satu agregat identik dengan diri, menganggap agregat milik diri, menganggap agregat ada di dalam diri, atau menganggap diri berada di dalam agregat. Semua bentuk identifikasi itu lahir dari ketidaktahuan mengenai sifat agregat yang impermanen dan tidak dapat dikuasai sepenuhnya. Karena itu, analisis *skandha* bukan sekadar teori psikologi kuno, tetapi perangkat diagnostik untuk membongkar ilusi ego

yang mengikat manusia pada penderitaan. ([Internet Encyclopedia of Philosophy](#))

Dari sudut fenomenologis, analisis agregat sangat kuat. Seseorang mungkin berkata, "Ini tubuhku," tetapi tubuh terus berubah tanpa tunduk total pada kemauan. Ia mungkin berkata, "Ini perasaanku," tetapi perasaan datang dan pergi. Ia mungkin berkata, "Ini pikiranku," tetapi pikiran sendiri sering tidak patuh, terpecah, berubah, dan terpengaruh oleh kondisi yang tidak ia kendalikan. *Anattalakkhaṇa Sutta* menggunakan pola argumentasi seperti ini: jika sesuatu benar-benar adalah diri, maka ia mestinya dapat dikendalikan sesuka hati dan tidak mengarah pada penderitaan; tetapi karena agregat tidak demikian, ia bukan diri. ([SuttaCentral](#))

7. Mengapa *Anatta* Bukan Nihilisme

Sering kali konsep *anatta* disalahpahami sebagai ajaran bahwa "tidak ada siapa-siapa" atau bahwa semua bentuk tanggung jawab moral menjadi tidak berarti. Pembacaan seperti ini tidak sejalan dengan penjelasan akademik utama. IEP menegaskan bahwa doktrin non-diri tidak menghapus karma, kesinambungan kausal, atau tanggung jawab etis. Justru karena manusia adalah proses yang dibentuk oleh tindakan, kebiasaan, dan kondisi, maka latihan moral menjadi penting. Stanford juga menunjukkan bahwa salah satu keberatan terhadap non-diri memang berkaitan dengan karma dan rebirth, tetapi tradisi Buddhis menjawabnya dengan menekankan kesinambungan kausal, bukan transmigrasi substansi diri yang tetap. ([Internet Encyclopedia of Philosophy](#))

Dalam bahasa filsafat, *anatta* lebih dekat pada penolakan terhadap substansialisme daripada nihilisme. Buddhisme tidak berkata bahwa tidak ada pengalaman, tidak ada proses, atau tidak ada personhood dalam arti praktis. Yang ditolak ialah bahwa di balik proses itu ada inti yang mandiri dan kekal. Karena itu, jalan Buddhis tidak mengarah pada kehampaan destruktif, melainkan pada kebebasan dari ilusi ego yang melahirkan kemelekatan. Kritik Buddha diarahkan terhadap "conceit 'I am',"

bukan terhadap kemungkinan adanya kehidupan etis dan hubungan antarmanusia. ([Internet Encyclopedia of Philosophy](#))

Britannica tentang *Indian philosophy: Early Buddhist developments* juga mencatat bahwa dalam perdebatan awal, Buddha menolak dua ekstrem: eternalism dan annihilationism. Eternalism menganggap ada diri yang abadi; annihilationism membayangkan ada diri sungguh-sungguh yang kemudian musnah total. Posisi Buddha adalah jalan tengah: yang disebut person bukan substansi abadi, tetapi juga bukan sekadar kehampaan tak bermakna; ia adalah arus kondisi dan proses yang dapat dibaca secara kausal. Dengan demikian, *anatta* justru menjaga filsafat Buddhis dari dua bahaya sekaligus: esensialisme dan nihilisme. ([Encyclopedia Britannica](#))

8. Relasi Logis antara *Dukkha*, *Anicca*, dan *Anatta*

Ketiga konsep ini harus dibaca secara organis, bukan terpisah. Britannica menjelaskan bahwa pengenalan terhadap *anatta*, *anicca*, dan *dukkha* membentuk "right understanding". Ini berarti bahwa pemahaman atas salah satunya belum lengkap tanpa dua yang lain. *Anicca* memberi penjelasan ontologis: semua yang berkondisi berubah. *Dukkha* memberi penjelasan eksistensial: apa yang berubah tidak dapat menjadi dasar kepuasan mutlak. *Anatta* memberi penjelasan antropologis: karena yang berubah itu tidak stabil dan tak bisa dikuasai sepenuhnya, ia tidak dapat dianggap sebagai inti diri yang permanen. ([Encyclopedia Britannica](#))

IEP merumuskan hubungan ini dengan sangat jelas: apa yang impermanen adalah penderitaan, dan apa yang penderitaan harus dipandang sebagai "ini bukan milikku, ini bukan aku, ini bukan diriku". Pola ini juga sejalan dengan *Anattalakkhaṇa Sutta*. Jadi, *anatta* bukan ajaran yang berdiri sendiri dan dijatuhkan dari langit; ia merupakan konsekuensi logis dari pembacaan Buddha terhadap ketidakkekalan dan penderitaan. Jika manusia sungguh-sungguh memahami *anicca*, maka klaim terhadap ego permanen menjadi semakin sulit dipertahankan. ([Internet Encyclopedia of Philosophy](#))

Sebaliknya, *dukkha* sendiri tidak akan dipahami dalam kedalamannya tanpa *anicca*. Banyak orang mengira penderitaan hanyalah rasa sakit yang kasatmata. Buddhisme mengatakan bahwa bahkan pengalaman senang pun mengandung benih *dukkha* karena ia tak dapat dipertahankan. Dan mengapa manusia begitu tersiksa oleh perubahan? Karena ia menafsirkan yang berubah itu sebagai "milikku" atau "aku". Maka, *dukkha* mencapai level terdalamnya justru ketika dikaitkan dengan *anatta*. Kita tidak hanya menderita karena kehilangan, tetapi karena kehilangan itu terasa seperti ancaman terhadap identitas yang kita anggap tetap. ([Encyclopedia Britannica](#))

9. *Paticca-samuppada*: Struktur Kausal Penderitaan

Britannica mendefinisikan *paticca-samuppada* sebagai hukum kemunculan yang bergantung, yaitu konsep fundamental Buddhisme yang menjelaskan sebab-sebab penderitaan dan rangkaian peristiwa yang menuntun makhluk melalui kelahiran, usia tua, dan kematian. Penjelasan ini penting karena memperlihatkan bahwa Buddhisme tidak melihat penderitaan sebagai nasib acak. Penderitaan memiliki struktur kausal. Ia muncul karena kondisi-kondisi tertentu, dan oleh karena itu ia dapat diurai dan diputus. ([Encyclopedia Britannica](#))

Dalam penjelasan klasik Britannica, rangkaian sebab itu bergerak dari ketidaktahuan menuju bentukan-bentukan, kesadaran, nama-rupa, enam landasan indra, kontak, perasaan, nafsu keinginan, kemelekatan, keberadaan, kelahiran, lalu usia tua dan kematian. *Early Buddhist developments* di Britannica juga menekankan bahwa *dukkha* muncul dari *tanha*, *tanha* muncul dari sensasi/perasaan, dan tiap anggota rantai muncul karena anggota sebelumnya. Jadi, penderitaan bukan sekadar "ada", tetapi dibangun oleh pola reaktif manusia terhadap pengalaman. ([Encyclopedia Britannica](#))

Dari sudut hubungan dengan tiga corak eksistensi, *paticca-samuppada* memperkuat *anicca* dan *anatta*. Sesuatu yang muncul bergantung pada kondisi jelas tidak independen. Sesuatu yang bergantung pada kondisi

juga tidak dapat permanen, sebab ketika kondisi berubah, ia ikut berubah. Dan apa yang tidak independen serta tidak permanen tidak dapat menjadi diri substansial. Karena itu, dependent origination bukan topik tambahan, melainkan fondasi kausal yang menjelaskan mengapa *anicca* dan *anatta* masuk akal dalam Buddhisme. ([Encyclopedia Britannica](#))

10. Empat Kebenaran Mulia dan Jalan Pembebasan

Empat Kebenaran Mulia adalah tempat paling jelas di mana *dukkha*, *anicca*, dan *anatta* memperoleh fungsi soteriologisnya. Britannica menjelaskan bahwa kebenaran pertama adalah penderitaan; kebenaran kedua adalah asal penderitaan; kebenaran ketiga adalah penghentian penderitaan; dan kebenaran keempat adalah jalan menuju penghentian itu. SuttaCentral menandai *Dhammacakkappavattana Sutta* sebagai khotbah pertama yang memaparkan pola ini setelah menolak dua ekstrem hidup. Artinya, Buddhisme tidak berhenti pada diagnosis; ia selalu bergerak menuju terapi. ([Encyclopedia Britannica](#))

Jalan Mulia Berunsur Delapan, menurut Britannica, terdiri atas pandangan benar, niat benar, ucapan benar, tindakan benar, mata pencaharian benar, upaya benar, perhatian benar, dan konsentrasi benar. *Early Buddhist developments* di Britannica juga membagi delapan unsur ini ke dalam tiga kelompok: moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan. Dengan demikian, pembebasan tidak dicapai hanya lewat teori. Pemahaman tentang *dukkha*, *anicca*, dan *anatta* harus ditransformasikan menjadi disiplin etis, perhatian penuh, dan konsentrasi mendalam. ([Encyclopedia Britannica](#))

Di sini penting dicatat bahwa “pandangan benar” bukan sekadar persetujuan intelektual atas ajaran. Britannica menyebutnya sebagai pemahaman yang akurat mengenai sifat realitas, khususnya Empat Kebenaran Mulia. Maka, melihat ketidakkekalan, melihat non-diri, dan melihat penderitaan bukan aktivitas teoritis yang netral, tetapi proses penyadaran yang perlahan mengubah cara seseorang hidup. Begitu orang berhenti memperlakukan pengalaman sebagai properti ego yang

permanen, gairah apropriasi melemah, dan dengan itu penderitaan dapat mulai terurai. ([Encyclopedia Britannica](#))

11. Nirwana: Bukan Ketiadaan, Melainkan Berakhirnya Api Kelekatan

Salah satu kesalahpahaman yang sering muncul adalah mengira bahwa jika Buddhisme mengajarkan non-diri, maka tujuan akhirnya pasti berupa ketiadaan total. Britannica menolak pembacaan ini. Dalam ulasan tentang Empat Kebenaran Mulia, Britannica menegaskan bahwa nirwana bukan sekadar nonbeing atau annihilation; ia lebih tepat dipahami sebagai padamnya api nafsu, kebencian, dan delusi. Britannica juga menyebutkan bahwa buddha masuk ke keadaan di luar penderitaan yang disebut nirwana. Jadi, nirwana bukan kemusnahan nihilistik, melainkan berakhirnya struktur penderitaan yang dipelihara oleh kelekatan dan salah pandang. ([Encyclopedia Britannica](#))

Dalam kerangka ini, *dukkha*, *anicca*, dan *anatta* adalah sarana pencerahan, bukan sekadar doktrin deskriptif. Kesadaran akan *anicca* membongkar kelekatan; kesadaran akan *anatta* membongkar kesombongan ego; dan kesadaran akan *dukkha* membongkar fantasi bahwa samsara dapat memberi pemenuhan final. Ketiga kesadaran ini membuka ruang bagi nirwana sebagai kebebasan. Maka, filsafat Buddhis tidak anti-kehidupan; ia anti-ilusi tentang kehidupan berkondisi. ([Encyclopedia Britannica](#))

12. Pengembangan dalam Abhidharma

Stanford tentang *Abhidharma* menjelaskan bahwa sekolah-sekolah Buddhis menggunakan karakteristik fenomena berkondisi sebagai alat hermeneutik untuk menafsirkan impermanensi secara lebih rinci, termasuk dalam bentuk doktrin momenaritas. Dalam kerangka Abhidharma, pengalaman dianalisis menjadi peristiwa-peristiwa dasar yang sangat halus. Pengembangan ini memperlihatkan bahwa ajaran *anicca* dan *anatta* tidak berhenti pada formulasi sederhana, tetapi memicu penyelidikan sistematis mengenai struktur realitas dan pikiran. ([Stanford Encyclopedia of Philosophy](#))

Salah satu arah penting dari analisis ini adalah penguatan gagasan bahwa kesinambungan personal tidak memerlukan substansi tetap. Stanford, dalam entri tentang Vasubandhu, menjelaskan bahwa menurut pandangan Buddhis, setiap koleksi sementara unsur psikofisik menghasilkan koleksi baru pada saat berikutnya melalui regularitas kausal. Dengan cara ini, tradisi Buddhis dapat menjelaskan ingatan, kebiasaan, karakter, dan kesinambungan pengalaman tanpa harus mengandaikan jiwa abadi. Jadi, Abhidharma bukan sekadar skolastisisme teknis; ia merupakan usaha untuk memperdalam konsekuensi dari *anicca* dan *anatta*. ([Stanford Encyclopedia of Philosophy](#))

13. Dari *Anatta* ke *Sunyata*: Pengembangan Mahayana

Dalam perkembangan Mahayana, implikasi dari non-diri dan ketidakkekalan diperluas melalui konsep *sunyata*. Britannica mendefinisikan *sunyata* sebagai kekosongan, yaitu ketiadaan esensi mandiri. Cambridge juga merangkum *anatta/anatman* sebagai penolakan terhadap diri tetap, dan menambahkan bahwa pada level yang lebih umum ia menunjuk pada penolakan terhadap sifat tetap dalam objek atau fenomena mana pun, sebab segala sesuatu muncul bergantung pada sebab dan kondisi yang impermanen. Ini menunjukkan bahwa Mahayana tidak meninggalkan ajaran awal, melainkan mendorong logikanya lebih jauh. ([Cambridge University Press & Assessment](#))

IEP tentang Nagarjuna menjelaskan bahwa komitmen dasar Buddhis—impermanensi, penolakan terhadap identitas personal yang persisten, dan penolakan terhadap universal alami yang berdiri sendiri—dipertajam menjadi kritik yang lebih menyeluruh terhadap esensi tetap. Kekosongan dalam Nagarjuna bukan nihilitas, melainkan ketiadaan keberadaan otonom. Dari sini tampak bahwa *anatta* dalam Buddhisme awal membuka jalan bagi kritik ontologis yang lebih luas: bukan hanya manusia yang tanpa inti tetap, tetapi semua fenomena yang berkondisi kosong dari esensi independen. ([Internet Encyclopedia of Philosophy](#))

14. Dimensi Etis: Welas Asih, Kerendahan Hati, dan Non-Kekerasan

Walaupun tiga konsep ini terdengar sangat teoretis, dampak etisnya amat besar. Ketika ego dipandang bukan sebagai inti mutlak, klaim agresif terhadap dunia dan orang lain mulai melemah. Stanford tentang etika dalam Buddhisme India menegaskan bahwa Buddhisme menjunjung nilai etis yang tinggi, sambil menyadari perlunya menerapkannya dalam kondisi dunia nyata. Dalam banyak tradisi Buddhis, pelunakan ego melalui pemahaman *anatta* menjadi dasar berkembangnya welas asih: jika diri tidak absolut dan semua makhluk mengalami *dukkha*, maka sikap yang pantas bukan dominasi, melainkan belas kasih. ([Stanford Encyclopedia of Philosophy](#))

Bahkan dalam diskusi yang lebih luas tentang non-kekerasan, Stanford mencatat bahwa pada tradisi Buddhis, komitmen terhadap *ahimsa* terkait dengan nonattachment: kekerasan, perang, kemarahan, dan kebencian lahir dari keterikatan terhadap benda-benda material dan ego. Ini tidak berarti semua sejarah Buddhis bebas kekerasan, tetapi secara normatif ajaran dasarnya memang menautkan pengurangan ego dengan pengurangan agresi. Di sini tampak bahwa *anatta* bukan hanya teori tentang diri, melainkan fondasi etika relasional. ([Stanford Encyclopedia of Philosophy](#))

Selain itu, *anicca* juga memiliki fungsi etis. Ketika seseorang sadar bahwa status, kuasa, dan reputasi semuanya tidak tetap, ia memiliki alasan lebih kuat untuk bersikap rendah hati. Ia tidak mudah membanggakan pencapaian seolah-olah semua itu milik yang kekal. Sebaliknya, kesadaran atas *dukkha* membuatnya lebih peka terhadap kenyataan bahwa seluruh makhluk hidup berbagi kondisi rapuh yang sama. Kombinasi ini—ketidakekalan, non-diri, dan penderitaan universal—mendorong suatu etika yang tenang, reflektif, dan lebih sedikit dikuasai egoisme. ([Encyclopedia Britannica](#))

15. Dimensi Psikologis: Identitas, Emosi, dan Kelekatan

Dalam bahasa psikologi kontemporer, tiga konsep ini dapat dibaca sebagai model yang sangat canggih tentang penderitaan manusia. *Dukkha*

menunjuk pada rasa tidak puas kronis; *anicca* mengingatkan bahwa semua keadaan mental dan sosial berubah; *anatta* membongkar kecenderungan untuk membekukan pengalaman itu ke dalam narasi ego yang kaku. Stanford tentang filsafat batin Buddhis menyebut bahwa pandangan Buddhis menawarkan gambaran pengalaman sebagai aliran peristiwa psikofisik yang terus berubah, bukan entitas personal yang statis. Model ini sangat relevan untuk menjelaskan mengapa manusia bisa begitu menderita ketika identitasnya diguncang. ([Stanford Encyclopedia of Philosophy](#))

Emosi seperti takut, cemburu, marah, dan malu sering menjadi sangat destruktif ketika dihubungkan dengan ego yang dibakukan. Misalnya, kehilangan pekerjaan tidak hanya dirasakan sebagai perubahan ekonomi, tetapi sebagai ancaman terhadap "siapa saya". Penolakan sosial tidak hanya terasa menyakitkan, tetapi seperti penghancuran diri. Dari perspektif Buddhis, penderitaan ini diperberat oleh kesalahan identifikasi: proses sosial, psikologis, dan tubuh yang berubah dipandang sebagai inti diri yang harus selalu aman. Ajaran *anatta* tidak menghapus rasa sakit, tetapi mengubah cara rasa sakit itu dipahami. ([Internet Encyclopedia of Philosophy](#))

Demikian pula, *anicca* dapat membantu manusia mengembangkan fleksibilitas batin. Ketika orang menyadari bahwa emosi dan pikiran adalah kejadian-kejadian yang datang dan pergi, ia tidak perlu langsung menyamakan semuanya dengan identitas finalnya. Kesadaran ini membuka ruang bagi perhatian penuh, pengamatan jernih, dan pengurangan reaktivitas. Karena itu, relevansi Buddhisme modern dalam praktik meditatif sebenarnya berakar pada fondasi filosofis yang lebih tua: pemahaman bahwa pengalaman adalah arus, bukan benteng identitas. ([Stanford Encyclopedia of Philosophy](#))

16. Relevansi bagi Dunia Modern

Dunia modern sering menekankan kecepatan, produktivitas, citra diri, dan konsumsi. Manusia didorong untuk membangun identitas melalui pekerjaan, penampilan, kepemilikan, dan pengakuan digital. Masalahnya,

semua itu sangat *anicca*: tren berubah, karier bergeser, tubuh menua, hubungan sosial cair, dan reputasi online mudah hancur. Jika seluruh hidup digantungkan pada fondasi yang rapuh itu, maka *dukkha* menjadi hampir tak terelakkan. Dalam pengertian ini, analisis Buddhis terasa sangat kontemporer. Ia menjelaskan mengapa masyarakat yang tampak sangat maju secara material tetap dapat dipenuhi kecemasan, burnout, dan kekosongan eksistensial. ([Stanford Encyclopedia of Philosophy](#))

Ajaran *anatta* juga punya relevansi khusus di era identitas yang dipolitisasi dan dipertontonkan. Ketika ego diperlakukan sebagai proyek yang harus selalu dipastikan, dikurasi, dan dibela, konflik menjadi mudah meledak. Buddhisme tidak meniadakan personalitas, tetapi menolak pengultusan ego. Dengan memandang diri sebagai proses yang terbuka terhadap perubahan dan keterkondisian, manusia dapat menjadi lebih lentur, lebih siap belajar, dan lebih sedikit terperangkap dalam narsisisme defensif. Stanford dan IEP sama-sama menegaskan bahwa non-diri dalam Buddhisme kompatibel dengan kehidupan moral dan identitas konvensional; jadi, ajaran ini tidak menghancurkan kepribadian, melainkan mencegah pembekuan kepribadian menjadi berhala. ([Internet Encyclopedia of Philosophy](#))

Bagi pendidikan, tiga konsep ini juga sangat bernilai. Mereka mengajarkan bahwa pengetahuan bukan hanya soal akumulasi informasi, tetapi juga koreksi terhadap ilusi ego. Belajar menjadi mungkin ketika seseorang tidak terlalu melekat pada citra dirinya sebagai "orang yang selalu benar". Dalam manajemen diri, *anicca* mengajarkan adaptabilitas; *dukkha* mengingatkan keterbatasan solusi material; dan *anatta* menolong orang bekerja secara serius tanpa harus memutlakkan ego profesionalnya. Walau Buddhisme lahir di India kuno, struktur pemikirannya sangat relevan untuk masyarakat yang hidup dalam ketidakpastian tinggi. ([Encyclopedia Britannica](#))

17. Catatan Kritis Akademik

Dari sudut akademik, ada beberapa hal yang perlu dicatat. Pertama, konsep-konsep seperti *dukkha*, *anicca*, dan *anatta* memang sangat penting

dalam Buddhisme awal, tetapi tafsir atasnya berkembang dalam beragam sekolah. Abhidharma, Madhyamaka, dan Yogācāra memperdalamnya dengan istilah dan strategi argumentatif yang berbeda. Stanford tentang Yogācāra menegaskan bahwa tradisi ini, bersama Madhyamaka, menjadi dua arus besar Mahayana yang amat berpengaruh di India dan Asia Timur. Artinya, tidak ada satu bentuk tunggal elaborasi filosofis Buddhisme setelah masa awal. ([Stanford Encyclopedia of Philosophy](#))

Kedua, perdebatan mengenai bagaimana non-diri kompatibel dengan karma dan rebirth tetap menjadi salah satu diskusi paling menarik dalam filsafat Buddhis. Stanford menyebut bahwa salah satu bentuk keberatan paling dramatis terhadap doktrin non-diri memang diarahkan pada penerimaan Buddha terhadap karma dan kelahiran kembali. Tradisi Buddhis menjawabnya bukan dengan mengembalikan substansi diri, tetapi dengan menekankan kesinambungan kausal. Namun, dari sudut filsafat komparatif, isu ini tetap menjadi salah satu titik yang paling menantang dan paling produktif untuk diskusi lebih lanjut. ([Stanford Encyclopedia of Philosophy](#))

Ketiga, pembacaan modern kadang menyederhanakan ajaran ini menjadi sekadar terapi psikologis individual. Padahal, dalam sumber-sumber klasik dan akademik, tiga konsep ini terletak dalam jaringan yang lebih luas: etiologi moral, disiplin latihan, komunitas, dan visi pembebasan. Mengambil *anicca* hanya sebagai slogan "everything changes" atau *anatta* hanya sebagai "be less egoistic" memang berguna secara populer, tetapi tidak menangkap bobot filosofis dan spiritual aslinya. Karena itu, pembacaan akademik perlu menjaga kedalaman konseptualnya. ([Stanford Encyclopedia of Philosophy](#))

18. Kesimpulan

Konsep *dukkha*, *anicca*, dan *anatta* merupakan inti dari pemikiran Buddha dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain. *Dukkha* menunjukkan bahwa kehidupan berkondisi tidak pernah sanggup memberikan pemuasan final yang aman dari perubahan. *Anicca* menunjukkan bahwa seluruh fenomena yang berkondisi bersifat tidak tetap dan bergantung pada kondisi. *Anatta*

menunjukkan bahwa dalam arus pengalaman yang berubah itu tidak ditemukan inti diri yang kekal, independen, dan dapat dijadikan pusat apropriasi absolut. Ketiganya bersama-sama membentuk satu diagnosis filosofis yang mendalam tentang kondisi manusia. ([Encyclopedia Britannica](#))

Dalam kerangka Empat Kebenaran Mulia, ketiga konsep ini bukan sekadar teori, melainkan alat pembebasan. Manusia menderita bukan hanya karena dunia berubah, tetapi karena ia melekat pada yang berubah dan menafsirkannya sebagai "aku" serta "milikku". Dengan memahami dependent origination, lima agregat, dan Jalan Mulia Berunsur Delapan, Buddhisme menawarkan jalan untuk melemahkan ilusi itu dan membuka kemungkinan nirwana sebagai padamnya nafsu, kebencian, dan delusi. Ini menunjukkan bahwa filsafat Buddha memiliki struktur yang sangat sistematis: diagnosis, analisis kausal, latihan, dan tujuan. ([Encyclopedia Britannica](#))

Pada akhirnya, relevansi *dukkha*, *anicca*, dan *anatta* tidak berhenti pada dunia kuno. Di era modern yang ditandai perubahan cepat, kecemasan identitas, budaya performa, dan keterikatan konsumtif, tiga konsep ini tetap berbicara dengan kuat. Mereka menolong manusia melihat bahwa penderitaan sering kali diperberat oleh cara pikir yang keliru terhadap perubahan dan ego. Karena itu, warisan pemikiran Buddha ini tetap penting, bukan hanya sebagai kajian sejarah agama atau filsafat, tetapi juga sebagai sumber kebijaksanaan untuk menghadapi dunia yang rapuh, cair, dan penuh tuntutan. ([Stanford Encyclopedia of Philosophy](#))

Glosarium

Anatta: doktrin non-diri; penolakan terhadap adanya diri atau jiwa yang tetap, independen, dan tidak berubah. ([Encyclopedia Britannica](#))

Anicca: ketidakkekalan; ajaran bahwa semua fenomena berkondisi selalu berubah. ([Encyclopedia Britannica](#))

Dukkha: penderitaan, ketidakpuasan, atau unsatisfactoriness yang menandai eksistensi berkondisi. ([Encyclopedia Britannica](#))

Empat Kebenaran Mulia: ajaran pokok Buddhisme mengenai penderitaan, sebab penderitaan, penghentian penderitaan, dan jalan menuju penghentian tersebut. ([Encyclopedia Britannica](#))

Jalan Mulia Berunsur Delapan: jalan praksis Buddhis yang mencakup pandangan, niat, ucapan, tindakan, mata pencaharian, upaya, perhatian, dan konsentrasi yang benar. ([Encyclopedia Britannica](#))

Nirwana/Nibbana: keadaan padamnya nafsu, kebencian, dan delusi; kebebasan dari penderitaan. ([Encyclopedia Britannica](#))

Paticca-samuppada: kemunculan yang bergantung; hukum kausal Buddhis yang menjelaskan munculnya penderitaan dan keberadaan berkondisi. ([Encyclopedia Britannica](#))

Skandha: lima agregat penyusun pengalaman personal, yaitu tubuh, perasaan, persepsi, bentukan mental, dan kesadaran. ([Encyclopedia Britannica](#))

Sunyata: kekosongan dari esensi mandiri; pengembangan Mahayana dari logika non-diri dan keberkondisian. ([Cambridge University Press & Assessment](#))

Ti-lakkhana: tiga corak atau tanda dasar eksistensi, yakni *dukkha*, *anicca*, dan *anatta*. ([Encyclopedia Britannica](#))

Daftar Pustaka (APA 7)

- Bhikkhu Bodhi. (Trans.). (n.d.). *SN 22.59: Anattalakkhaṇasutta*. SuttaCentral.
- Bhikkhu Sujato. (Trans.). (n.d.). *SN 56.11: Dhammacakkappavattanasutta*. SuttaCentral.
- Britannica Editors. (2026). *Anatta*. Encyclopaedia Britannica.
- Britannica Editors. (2026). *Anicca*. Encyclopaedia Britannica.
- Britannica Editors. (2026). *Buddhism*. Encyclopaedia Britannica.
- Britannica Editors. (2026). *Dukkha*. Encyclopaedia Britannica.
- Britannica Editors. (2026). *Indian philosophy: Early Buddhist developments*. Encyclopaedia Britannica.
- Britannica Editors. (2026). *Nirvana*. Encyclopaedia Britannica.
- Britannica Editors. (2026). *Paticca-samuppada*. Encyclopaedia Britannica.
- Britannica Editors. (2026). *Skandha*. Encyclopaedia Britannica.
- Britannica Editors. (2026). *Sunyata*. Encyclopaedia Britannica.
- Coseru, C. (2009). *Mind in Indian Buddhist philosophy*. Stanford Encyclopedia of Philosophy.
- Goodman, C. (2010). *Ethics in Indian Buddhism*. Stanford Encyclopedia of Philosophy.
- Internet Encyclopedia of Philosophy. (n.d.). *Buddha*.
- Internet Encyclopedia of Philosophy. (n.d.). *Nagarjuna*.
- Laumakis, S. J. (2008). *An introduction to Buddhist philosophy*. Cambridge University Press.
- Siderits, M. (2011/2025 archive). *Buddha*. Stanford Encyclopedia of Philosophy.

Szanyi, S. (2024). *Yogācāra*. Stanford Encyclopedia of Philosophy.

Copilot for this article: ChatGPT 5.4. Thinking (2026). Access date: 21 April 2026. Author's account ([Rudy C Tarumingkeng](#))

<https://chatgpt.com/c/69e7104a-f76c-839c-b209-3fc3c32c18bf>